



Омаров М.Д. СОМДА. Внутренняя сила. — Махачкала-Даг. кн. изд-во, 1992. — 120 с.

Школа философии СОМДА предлагает метод развития защитной системы организма путем упражнений.

Книга рассчитана на массового читателя.

4) 00040000 — 520

О М (123) - 92 без объявл.

ISBN 5-297-00998-7

Без согласия школы СОМДА переиздание книги преследуется по закону.

© Омаров М. Д.. 1992 (за счет средств автора).

#### НЕСКОЛЬКО СЛОВ К ЧИТАТЕЛЮ

"Человек должен верить, что непонятное можно понять... иначе он не стал бы размышлять о нем".

И. Гете

Человек, кем бы он ни был и что бы ни делал, постоянно живет ожиданием Чуда. Это ожидание присуще человеческой природе и сопровождает каждого из нас с юных лет, когда под кустами у дома мы ищем волшебную палочку, до предсмертного часа, когда ждем, что вот придет доктор, сделает укол (за который, кстати, мы готовы отдать все, что нажили) и

сердце будет биться еще год, месяц, день. Да-да, день жизни готовы мы купить за любые деньги, веря зачастую в то, что можем это сделать. Верим, потому что живем ожиданием Чуда.

Но вот парадокс — когда ожидаемое Чудо наконец приходит к нам, мы его не узнаем. Вера в Чудо удивительным образом сочетается в нас с неверием в то, что чудеса возможны. Поэтому человечество сжигает своих Джордано Бруно и объявляет сумасшедшими своих Циолковских.

Между тем история нашей цивилизации — это целый калейдоскоп чудес, которые мы сначала объявляем бредом, потом — великим открытием, потом... садимся в свой автомобиль, поворачиваем ключ зажигания и смеемся, когда кто-то рядом вздумает назвать двигатель внутреннего сгорания Чудом. — Какое там Чудо! — смеемся мы. — Цилиндр, поршень, камера сгорания, электрическая искра. Все элементарно!

Вот-вот, элементарно. Запомните это определение. Потому что оно характерно для каждого нормального Чуда.

Учение об иммунной (защитной) системе организма, которое сегодня вам дарит школа «Сомда», тоже элементарно. Настолько, что любой человек, ознакомившись с ним и изучив его (для этого достаточно семи дней), способен победить свои болезни и управлять собственным здоровьем.

— Бред! — воскликнете вы, прочитав предыдущую фразу. И тем самым подтвердите, что и сегодня, на рубеже веков, человек свое знакомство с очередным Чудом начинает с того, что объявляет его бредом сумасшедшего. Но, хвала Создателю, рядом с неверием живет в человеке и ожидание Чуда, рождающее в нем болезненное любопытство, которое остановит его руку, готовую оттолкнуть новое Знание (ведь Чудо — не что иное как новое Знание) и проведет его по пути познания.

И здесь школа СОМДА ждет вас со своим учением о защитной системе.

Скажем сразу, учение это родилось не на пустом месте. Основой его стали философские знания о природе мира и человека. А началось все почти двадцать лет назад, когда двенадцать единомышленников задались вопросом: нельзя ли доказать, что философия является не только умозрительной наукой? Нельзя ли, к примеру, превратить философские знания в инструмент борьбы с болезнями? Начали с болезней, потому что проблема здоровья для большинства людей — главная проблема.

В своих поисках мы опирались на философскую категорию ЗНАЮЩЕГО НЕЗНАНИЯ. Более подробно о ней пойдет речь в первой главе данной книги. Но суть ее сводится к следующему. Упрощенно понятие ЗНАЮЩЕГО НЕЗНАНИЯ можно определить так: человек знает намного больше, чем ему кажется, но ни сформулировать эти до поры до времени «спящие» знания, ни тем более использовать их не может. Тем не менее люди, сами не зная того, уже ответили на многие вопросы, мучающие человечество с момента его рождения. Частицы этих ответов живут в каждом из нас. Надо лишь собрать их воедино, чтобы родилось очередное Чудо.

Как видите, все очень просто. Но это «просто» отняло двести сорок лет жизни: двадцать лет двенадцать человек по крупицам собирали и анализировали все знания, накопленные человечеством об иммунной

системе. Искали, опираясь на известные обществу истины, утверждения предков, мысли живущих.

И пришел день, когда мы по Примеру Архимеда смогли бы произнести: «Эврика!»

Сразу же после первых дней оглушения успехом возникло страстное желание рассказать о своем открытии обществу. Увы... За века своего развития человечество не изменилось. Как и прежде первой его реакцией было утверждение: «Бред!». Шестнадцать ведущих изданий страны получили наши письма о том, что найден метод управления иммунной системой человека, и шестнадцать работников этих изданий описали эти письма в архив, не удостоив нас даже кратким ответом. Что ж, спасибо, что на костер не потащили.

Тем не менее рук мы не опустили и разработали программу внедрения нашего знания в общество — в конце-концов, когда больной не в состоянии есть сам, его кормят из ложечки.

Была разработана программа данного «кормления». Первым ее пунктом стало проведение двух экспериментов, в ходе которых были поставлены на ноги неизлечимо больные (в том числе и онкологические). Третий эксперимент не состоялся из-за того, что Всесоюзный центр борьбы со СПИДом отказался предоставить, нам больных. Вторым пунктом стал выпуск данного учебника, который научит каждого управлять своей иммунной системой. Оговоримся, что цена на учебник завышена сознательно для того, чтобы появилась возможность открыть в стране центры по углубленному обучению людей методам школы СОМДА.

Долгий путь к знанию прошли создатели школы. Вам не обязательно повторять их ошибки и искания. Но некоторые, основные этапы этого пути вам все-таки пройти придется — иначе суть метода, приемлемого для любого человека, ускользнет от вас, не станет вашим достоянием. Поэтому прежде чем начать разговор о защитной системе, мы поговорим о четырех философских категориях, без понимания которых не одолеть знания, к которым вас зовет школа СОМДА.

## **ГЛАВА 1**

### Понятия

"Кто знает мало И знает об этом, тот знает много".

Ч. Д. Стюарт

### ПОНЯТИЕ ПЕРВОЕ

#### ЗНАЮЩЕЕ НЕЗНАНИЕ

Если вы внимательно прочитали вступление к данной книге, то уже имеете некоторое представление о понятии ЗНАЮЩЕГО НЕЗНАНИЯ. Вкратце его суть: человек знает намного больше, чем ему самому кажется, но ни сформулировать эти до поры до времени «спящие» знания, ни тем более использовать их не может.

Из данного утверждения следует, что ответы на многие тайны бытия таятся не в глубинах далекого Космоса, а веками зреют совсем рядом — в сознании человечества. В том числе и в вашем сознании, уважаемый читатель. Но почему-то эти зерна знаний всходов не дают. Отчего же это происходит?

Ответ, нам кажется, заключается в следующем: в мире действуют законы, определяющие жизнь и развитие Вселенной. И один из этих законов определяет постепенное, поэтапное получение знаний, живущих в сознании человека. Закон этот школа СОМДА называет

законом ДВИЖЕНИЯ ВПЕРЕД. Более подробно вы узнаете о нем в главе, которая познакомит вас с основными законами бытия. Коротко же суть можно выразить так: все живое имеет тенденцию к движению, развитию.

Но (внимание!), когда мы говорим ДВИЖЕНИЕ, то имеем -в виду не только простое перемещение тела в пространстве. Движение — понятие всеобъемлющее. Оно включает в себя все: от полета птицы до полета мысли. А теперь, опираясь на вышесказанное, вспомни те гениальную фразу: «Я мыслю — следовательно, я существую». Вот вам и еще одна формулировка все того же закона ДВИЖЕНИЯ ВПЕРЕД.

Теперь представьте себе, что человечество вдруг в один день получило ответы на вопросы относительно собственного бытия. Стал бы этот день, если бы он наступил, шагом вперед в развитии человечества? Отнюдь. Человек стал человеком лишь тогда, когда начал познавать мир и себя в этом мире. Эта работа мысли, это ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД от незнания к знанию и сделало человека человеком и составляет его главную суть. В том и состоит мудрость Создателя, что он постоянно дает человеку шанс для развития, движения вперед. Дав человечеству крупницы знаний, брошенные в почву общего разума, он дал человечеству и темноту незнания, чтобы в борьбе с ним человек обретал себя. Вспомните наказ первому человеку на Земле: «В поте лица будешь добывать хлеб свой...» Мы сознательно употребили термин наказ вместо наказания. Ибо не наказанием стало для нас это наставление Создателя, а шансом выжить, толчком к развитию, т.е. к Движению жизни.

О том, что знание Создателя живет в нас, человечество догадывалось давно. Недаром все мудрецы прошлого и настоящего соглашались и соглашались с утверждением древнегреческого философа Фалеса, который на вопрос: «Что на свете самое трудное?», отвечал: «Познать самого себя». Знал, знал Фалес, что, познав себя, человек познает и окружающий мир, что новые знания не существуют где-то вдалеке, а живут а сознании человечества. Недаром еще один гениальный философ — Гераклит на вопрос: «Кто тебя всему научил?», ответил: «Никто. Сам себя исследуя, у самого себя научился».

Помните об этом, знакомясь с учением школы СОМДА о защитной системе. Потому что нет всеобъемлющего учения, закрытого для развития. Всякое учение может и должно быть дополнено. Новый день рождает новые знания. Крупницы знаний о защитной системе живут и в нашем сознании. И согласно законам движения разума, учение СОМДА неминуемо должно дать толчок к их развитию. Уловив только самую суть новых знаний о

защитной системе, вы непременно дополните и обогатите их всем тем, что живет в вас невостребованным, в соответствии с логикой понятия ЗНАЮЩЕГО НЕЗНАНИЯ. Время это наконец настало, и теперь от вас требуется двигаться вперед, чтобы новое знание, ставшее вашим знанием, превратилось из теории в действенную силу, способную развить и укрепить вашу защитную систему.

Но, двигаясь по этому пути познания, запомните золотое правило мудрости, гласящее: Не спеши! Одним махом, с налета познать ничего нельзя. Касается это и учения о защитной системе. Помни, если бы Создатель считал полезным для человека дать ему все знания о нем сразу, он бы так и поступил. Но коли это не так, следуй путями мудрости Создателя, познавай мир медленно и постепенно, двигаясь из мрака незнания к свету знания? И не спеши. Главное, не спеши!

"Поверь, лишь тот знаком с душевным наслаждением, Кто приобрел его трудами и терпением".

И. Гете

## ПОНЯТИЕ ВТОРОЕ

### ТАЛАНТ

После того, как вы познакомились с понятием ЗНАЮЩЕГО НЕЗНАНИЯ, у многих из вас родился вопрос: а как же происходит прорыв из мрака незнания в свет знания? Или, говоря проще, как совершаются великие открытия? И другой вопрос мог возникнуть у вас: почему Создатель одних наделил способностью к гениальным прозрениям, взлетам мысли, а других, составляющих громадное большинство человечества, обошел своей милостью и обрек на тусклое, бесцветное существование?

Поскольку ответы на эти вопросы могут подвинуть нас к пониманию учения СОМДЫ, попробуем в этой главе порассуждать на эту тему.

Итак, давайте подумаем: почему одни талантливы, а другие нет? А для начала определим, что мы понимаем под словом «талант». Можно долго говорить на эту тему, давать развернутые определения, но суть их в конечном итоге сведется к тому, что талант — это та или иная способность человека, развитая значительно сильнее обычного уровня. Видите, как все просто.

Всего одна из десятков тысяч способностей, но развитая до такой степени, что произошел качественный скачок, позволяющий говорить о чуде, когда талант начинает себя реализовывать.

Теперь о том, почему одним эти развитые способности Создателем даны, а другим нет. Попытка ответить на этот вопрос неминуемо приводит к неожиданному на первый взгляд выводу: на свете абсолютно бесталанных людей нет. Хотя бы одна из множества способностей у человека развита чуть сильнее.

Просто, рассуждая о людях талантливых, мы мысленно обращаемся то в мир науки, то в мир искусства, забывая о талантливых продавцах, портных, водителях, грузчиках.

Вы вправе спросить: а куда же в таком случае девать бездарных продавцов, портных, водителей и т. д.? Ведь их вокруг нас пруд пруди. А никуда. Бездарный повар может быть гениальным столяром, врачом или актером, но узнать об этом зачастую не суждено ни нам, ни ему самому. Громадное большинство людей проживает свою жизнь вхолостую, так и не сумев реализовать талант, данный Создателем. Поэтому и бытует убеждение, что талантливых людей мало. Нет, нет и нет! Талантлив каждый, но узнают о своем таланте и реализуют его немногие.

Происходит это по причине, которую гениально просто и кратко определяет поговорка: «Под лежащий камень вода не течет». Иными словами, поиск своего места на земле — это работа, которую за вас никто не сделает...

Разбирая понятие ЗНАЮЩЕГО НЕЗНАНИЯ, мы с вами пришли к выводу, что Создатель дал людям незнание, чтобы в борьбе с ним они обрели человеческую сущность, двигаясь вперед, развивались. Так с талантом. Оделив каждого, Создатель скрыл свой подарок под покровом подсознания. Чтобы найти его, необходимо проделать определенную работу, подняться на более высокую ступень в своем развитии. Подарки балуют и портят детей, труд же воспитывает их. А кто мы как не дети перед гением Создателя...

Таким образом, мы приходим к выводу, что Создатель поставил перед каждым из нас задачу отыскать свой талант и, реализовав его, подняться на более высокий уровень развития. Отсюда следует, что лень мысли и души ведет нас обратно, в мрак небытия, в пустоту незнания.

Теперь мы можем ответить на первый вопрос, заданный в этой главе. Только сформулируем его несколько иначе: почему одним талантливым людям удается сделать открытие, сказать Слово, способное дойти до сердца каждого живущего на Земле, а другим, увы, нет?

Дело все в том же движении вперед или в отсутствии этого движения. Талант, остановившийся в своем развитии, чахнет и умирает. Как дерево, лишенное воды, сохнет и теряет плоды и листья, так и талант без работы теряет способность плодоносить.

К чему мы затеяли этот разговор? — спросите вы. К тому, что хотим донести до каждого простую мысль: чтобы достичь какого-то результата, необходимо проделать определенную работу.

Скоро вы приступите к упражнениям по развитию своей защитной системы. Это не работа тела, но работа мысли, работа души. Если к ней относиться спустя рукава, то результат окажется мизерным. Лень души здесь так же наказуема пустоцветом, как и при поиске своего таланта. Поэтому не ленитесь, не пытайтесь обмануть себя. Помните, что только работа движет нас вперед, лишь затратив усилия, можно достичь какого-то результата. В нашем случае речь идет о здоровье. Хотите быть здоровым — будьте! Все в ваших руках.

"Единственный путь к достижению прочной устойчивости жизни — движение вперед".

## ПОНЯТИЕ ТРЕТЬЕ

### ЗАКОН

Человечество знает два вида законов — временные и постоянные, вечные. Временные создаются людьми и действуют дни, месяцы, годы, столетия. У вечных же нет протяженности во времени, потому что они существовали, существуют и будут существовать всегда.

Мы с вами сегодня будем говорить о законах вечности. Что под ними следует понимать?

Говорят, человек стал человеком, когда впервые оторвал свой взгляд от грешной земли и посмотрел на небо. И увидел он, что небо не есть пустота. Увидел он звезды, и Солнце, и Луну, и другие планеты. И ужаснуло его величие неба. И понял он, что человек лишь пылинка бытия. Но спустя время страх прошел и проснулось извечное человеческое любопытство. Люди начали пристально всматриваться в небо, пытались разгадать его тайны. Прошли годы, столетия, и заметили они, что за кажущимся хаосом и беспорядком скрывается главный закон, благодаря которому и звезды, и планеты совершают свой путь в пустоте. И закон их движения вечен и неизменен.

Все в природе подчинено ему. И даже жизнь человеческая — отражение этого закона. Недаром и сегодня мы стремимся узнать у астрологов, что предвещают нам небесные знаки, под которыми мы рождаемся и живем. И пока существует человечество, оно будет пытаться изучить эти законы, понимая, что без знания их оно не узнает себя. А разве знания о себе — не главная цель человечества на этой Земле?

Изучая небо, человек заметил следующее; Земля не только движется вокруг Солнца, но также наклонена к нему под определенным углом. И угол этот — еще один вечный закон, поскольку он определил смену на Земле времен года.

Помните старый анекдот? К туземцу, лежащему под пальмой и поедающему банан, подходит европеец и говорит: «Вставай, пойдем. Я научу тебя, как надо жить. Мы расчистим вот эти кусты и посадим кофейные деревья. Соберем урожай и продадим его на моей родине. Ты получишь кучу денег и сможешь делать что захочешь. К примеру, целыми днями лежать под пальмой и есть бананы».

— Так я и без всяких деревьев лежу себе под пальмой, — ответил туземец и сорвал с ветки очередной банан.

Очень характерный диалог. В нем, как в капле воды, отразились две системы. Система жаркого климата — система бездеятельности, и система бурной деятельности, характерная для людей, живущих в умеренных широтах с ярко выраженной сменой времен года.

Изменения в климате требовали от человека перемен в образе жизни. Он должен был задействовать свои системы адаптации, чтобы выжить. К примеру, зима заставляла его запасать шкуры, дрова, пищу, побудила найти и заставить служить себе огонь и т. д. И такие уроки давало людям

каждое время года. Уроки эти побуждали действовать, действия рождали знания, давали навыки, толкали к новым действиям. В конечном счете наклон земной оси активно втянул человека в водоворот жизни, дал толчок к развитию задатков, заложенных в него природой для реализации возможностей человека на Земле.

Так стремление выжить в странах с изменчивым климатом подняло человека на новую ступень. От поиска крова, пищи и одежды он перешел к поиску своей задачи на Земле. И увидел человек, что в отличие от животных, чье бытие определяется какой-то одной задачей, бытие человека многогранно и всеобъемлюще. И не счесть задач, стоящих перед ним. И понял тогда человек еще один закон, гласящий: КАЖДОМУ — СВОЕ. Как говорится, Богу — богово, а кесарю - кесарево. И другие законы открыл человек. И среди них закон, который можно сформулировать так: ВСЕМУ — СВОЕ ВРЕМЯ. Как следует из названия, закон этот регулирует процессы, происходящие как на Земле (смена времен года), так и внутри человека (когда одна жизненная система работает, остальные отдыхают).

Чтобы начать движение к знаниям об иммунной системе, надо знать, что в природе действует также закон, определяемый понятиями ВСЕ «ли НИЧЕГО. Иными словами, не может быть целого без его части.. К примеру, если оставить все природные явления на Земле без изменений, а одно (возьмем испарение воды) убрать, жизнь на нашей планете погибнет. Как погибнет зверь без лапы, без зрения, без слуха. То же самое касается и человека. Но в отличие от зверя он выживет, потому что общество нейтрализует частично действие данного закона.

И еще один закон вы должны затвердить. По своей значимости в понимании учения СОМДЫ он, пожалуй, самый важный. Это закон ДВИЖЕНИЯ ВПЕРЕД. Как понимать этот закон? Хотите вы или нет, но уж коли вы живете, то неизменно движетесь вперед. Двигается, растет, изменяется ваш организм, отрастают волосы и ногти, более изощренным становится мозг. Шестилетний ребенок, к примеру, не сможет получить от общения с плотью того удовольствия, которое получает двадцатилетний юноша. Таким образом, этот закон подразумевает, что все способности и задатки человека получают развитие. Но... увы. Лишь до определенного уровня, барьера. За кою рым, однако, совсем не пустота, но новые горизонты. Правда, дойти до них без твоей помощи организм уже не может. Природа как бы говорит человеку: «Я подарила тебе жизнь и дала возможность жить. Отныне развивайся сам». Так волчица, пестовавшая до поры до времени своего волчонка, прогоняет его, и отныне он сам заботится о себе. Так вот. Природа дала тебе зачатки знаний и умений, «Сомда» предлагает развить и умножить их. И если ты готов принять предлагаемый дар, то в путь!

"То, что теперь доказано, раньше существовало лишь в воображении".

У. Блейк

ПОНЯТИЕ ЧЕТВЕРТОЕ  
ВООБРАЖЕНИЕ



Мозг человека относительно невелик, но тем не менее он способен вобрать и сохранить целый мир, окружающий нас. Но хранит мозг не людей и животных, не дома и деревья, а их образы. Образы видимого мира отражаются в нашем воображении и, отражаясь, приводят в действие все системы человеческого организма. Мы видим пищу, и, если голодны, у нас выделяется слюна. Мы видим мчащийся автомобиль и отступаем с его пути. Еда, отразившись в воображении, «включает» пищеварительную систему, опасность дает сигнал включиться системе мышечной. Таким образом, окружающий мир мы воспринимаем через воображение, а образы этого мира являются для нас сигналами, побуждающими к тем или иным действиям.

Напрашивается вывод — мы воспринимаем не сам мир, а его образы, запечатленные в нашем воображении. Доказать это можно на следующем примере: включить в работу пищеварительную систему может не только тарелка с аппетитной пищей, стоящая перед нами, но и та же тарелка, увиденная на экране телевизора. Но ведь на экране мы видим не саму вещь, а лишь ее образ...

Представьте себе переполненный стадион во время важного футбольного матча. Десятки тысяч людей пристально следят за игрой двух команд. Вот игрок одной из них обошел двух защитников, перебросил мяч через третьего и резко пробил по воротам. Прыжок вратаря, опоздавшего на доли секунды, — и мяч в сетке. Гол! И в тот же миг стадион взрывается. Болельщики команды, забившей гол, кричат от радости, другая половина стадиона ревет от досады. Знакомая картина, не правда ли? Мы же оживили ее в вашем воображении, чтобы показать, что один и тот же эпизод вызвал одинаковые образы в воображении тысяч людей. Вывод: образы окружающего мира в воображении всех людей отражаются одинаково. И второй вывод: отразившийся в нашем воображении образ «включает» ту или иную систему нашего организма.

Рассмотрим еще одну ситуацию. Представьте себе море, корабль, чаек над ним. Вдалеке синее море, на котором, вы знаете, стоит ваш дом. А вот и он. Знакомая дверь, знакомая комната, любимое кресло у окна. Вы знаете, что в соседней комнате стоит телевизор, у которого ручка регулировки звука вращается очень туго. Картина эта намного ярче «морского» пейзажа. Потому что воображение пробудило к жизни более привычные для вас образы повседневного быта.

Ответьте на вопрос: что вы только что сделали? Вы сами построили в воображении кусочек окружающего мира. Выходит, воображение обладает еще одним важным свойством, о котором вам необходимо знать: по нашей воле мы можем создавать в себе образы и картины окружающего мира, не вступая при этом с данным миром в чувственный контакт.

Вернемся еще на несколько минут к только что увиденной картинке. Что заставило вас вызвать в своем воображении и корабль, и море, и дом? Ответ один — слово. Именно оно включило воображение, заставившее «нарисовать» нужную картину.

Итак, давая названия предметам и явлениям окружающего мира, мы кодируем его образы в виде слов. После этого слово становится «ключом»

к воображению. К примеру, мы слышим или произносим слово «кошка» и в воображении мелькает ловкое грациозное животное с мягкой шерстью и острыми когтями. Мы говорим «орел» — и нам представляется могучая птица с широкими крыльями, пронзительным взглядом. Таким образом, человек обладает способностью давать увиденному название, чтобы в дальнейшем вызвать образ увиденного в своем воображении.

Запомните этот МИНИМУМ сведений о работе воображения. Без них вам не постичь учения СОМДЫ — ведь воздействовать на защитную систему организма, побуждая ее к дальнейшему развитию и совершенствованию согласно уже известному вам закону ДВИЖЕНИЯ ВПЕРЕД,, можно только посредством воображения.

"Главный предмет изучения человечества — человек".

И. Гете

## ПОНЯТИЕ ПЯТОЕ

### ЗАЩИТНАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗМА.

Существование всякого живого организма — это непрерывная история войн, которые ведет его защитная система против армий микробов и вирусов, стремящихся разрушить организм. Причем, так уж устроено (помните закон, гласящий: ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО), что защитная система просто обязана выиграть все без исключения сражения и битвы. От самых масштабных побоищ до боев местного значения. Одно ничтожное поражение — и болезнь проникла в организм, грозя гибелью сначала его части, а затем, согласно все тому же закону, и целому. Таким образом, от того, насколько ваша защитная система готова к борьбе, зависят, грубо говоря, сроки вашего существования на; этой земле.

Как видите, ничего нового мы вам пока не сообщаем. Все, о чем говорилось выше, вещи общеизвестные. Как общеизвестно и то, что любое действие в природе рождает противодействие, адекватное ему по силе. Что из этого следует? Простой, но очень важный вывод: уж коли Создатель дал жизнь миллиардам микробов и вирусов, он уже позаботился и о том, чтобы защитить от них ваш организм. Потому и живет человек на Земле, потому никакие эпидемии не пресекли жизнь рода человеческого.

Задумывались ли вы над простым вопросом: почему во время тех же самых эпидемий одни люди заражались и умирали, а другие, живущие в тех же условиях, чувствовали себя превосходно? Везение? Случай? Судьба? Отнюдь нет. Просто их защитная система оказалась более подготовленной к битве с болезнью. Мы уверены, что наши предки знали об этом. Отзвуки этого знания отражены и определении, которым народ отмечает везучего, удачливого человека, которого ни одна хворь не берет. Помните: «Он в рубахе родился». Мы не без оснований полагаем, что под чудесной рубахой подразумевались как раз защитная система, развитая чуть лучше, чем у окружающих. Кстати данный пример — прекрасная иллюстрация понятия ЗНАЮЩЕГО НЕЗНАНИЯ, когда знания, живущие в человеке, но не осознанные им, прорываются к потомкам посредством вот таких определений.

Продолжая начатый разговор, сообщаем, что школа СОМДА готова надеть эти волшебные рубахи на все человечество. Иными словами, нет человека, чью защитную систему невозможно развить. Доказывает это и вывод ученых о том, что энергетический баланс клетки в двадцать раз превышает энергетический баланс любого вируса или микроба. Дело за малым — научить человека по мере надобности «включать» эти резервы для защиты своего организма. Причем включать без помощи экстрасенсов, способных принести временные облегчения, самостоятельно. Одно дело, КОГДА кто-то поможет вам раз-другой перейти по бревну через реку и совсем другое, когда вы без посторонней помощи сможете ходить по этому бревну, когда вам захочется.

Чтобы поднять рекордную штангу, спортсмен долгие годы работает с малыми весами, приучая свой организм к нагрузкам. По этому же принципу строится и известная всем вакцинация — в организм вводится ослабленный вирус и защитная система, победив его, готова победить и «дикий», неослабленный вирус. Так была применена прививка против оспы, полиомиелита и других ранее считавшихся неизлечимыми болезней. Но вот беда — на все болезни, существующие в мире, вакцин не напасешься. Означает ли это, что защиты от них нет? Отнюдь нет. Раз есть болезни, будьте уверены, что Создатель заложил в вашу защитную систему и оружие против них. Против каждой без исключения. Вам надо лишь научиться этим оружием пользоваться. И вашим наставником здесь как раз и станет школа СОМДА.

От вас самих требуется немного: вникнуть в предлагаемое учение, испытать на себе приемы, предложенные СОМДОЙ для развития защитной системы, убедиться в их действенности и начать целенаправленную работу над собой.

Процесс этот сродни воспитанию спортсмена, тренирующего свою мышечную систему. От простого к сложному пойдете вы, тренируя и укрепляя систему защиты своего организма. И чем интенсивнее будут эти тренировки, тем подготовленнее вы будете к борьбе за дополнительные годы вашей жизни.

Надеемся, вы уловили коренное отличие метода СОМДЫ от обычной вакцинации. Мы не ослабляем вирус, а усиливаем защитную систему с тем, чтобы она была постоянно готова уничтожить любой самый сильный вирус, проникший в ваш организм.

Помните закон ДВИЖЕНИЯ ВПЕРЕД? Так вот, согласно ему все без исключения системы человеческого организма проходят периоды становления, развития. А где есть развитие, есть и возможность увеличить его темпы, мощь, силу. Подчиняется действию данного закона и развитие системы защитной. Точно так же как можно увеличить в объеме бицепс, можно и нарастить мощь защитной системы. Разнятся только пути достижения цели.

Должны вас предупредить: учение о защитной системе, открытое нами, совсем юное. Всех горизонтов его охватить сегодня мы не в состоянии. Это дело сотен и тысяч представителей самых разных наук, которые вскоре, мы уверены, превратят тропинку, на которую тебя сегодня выводит школа

СОМДА, в современную многорядную магистраль. Но это дело будущего. А сегодня мы зовем тебя на эту тропинку, которая уже через несколько дней приведет тебя к знанию, способному удесятерить силы твоего организма в борьбе против всяческих недугов. Итак, в путь!

## **ГЛАВА II**

### Практические упражнения

"Свои способности человек может узнать, только попытавшись применить их на деле".

Сенека младший.

### I. ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

1. Мир, окружающий человека, есть данная реальность. Реален сам человек, реальна окружающая среда. В этой среде реален мир микробов, вирусов, бактерий, других микроорганизмов, полезных для человека и враждебных ему. Реальна и защитная система человека, призванная Создателем противостоять враждебности определенных микроорганизмов, нейтрализовать их вредное воздействие на организм человека.

Как любая из систем, составной частью входящая в целостную «макросистему» организма человека, защитная система обладает способностью развиваться, набирать силу, чтобы четко и точно исполнять свои функции.

Путь к развитию защитной (иммунной) системы человека лежит через воображение и связанное с ним подсознание.

2. Мир микробов, вирусов, бактерий — жестокий мир, не знающий ни жалости, ни пощады к кому бы то ни было. Беспощаден к врагам, проникшим в жизненную зону человеческого организма, и мир защитной системы.

На чьей вы стороне? Кому помогаете больше? От ответа на эти вопросы зависит, какой из двух оказывается в наиболее благоприятных условиях, чтобы расти, развиваться и побеждать.

3. Как постепенно, незаметно болезнь проникала в ваш организм, так же постепенно, не спеша, ее можно и нужно изгонять, искоренять и в конечном счете уничтожать. А это большой нелегкий труд, неустанная борьба. Борьба и побеждать — вот ваша основная задача.

4. Как победить? Где взять силы для битвы? У нас есть ответ. Мы должны призвать на помощь наше подсознание и включить его в работу через воображение. Почему через воображение? Да потому что реальный мир, окружающий нас, вольно или неволью постоянно отражается в нашем воображении в виде тех или иных образов. А отразившаяся в нашем воображении и воспринятая подсознанием реальность влияет на определенную способность человеческого организма, заставляя его реагировать тем или иным своим действием на данную реальность.

Поясним это утверждение на примерах. Еда, увиденная наяву или представленная в воображении, вызывает соответствующую потребности

организма реакцию пищеварительной системы. Плотские действия, реальные или возникшие в воображении, приводят в действие соответствующую систему человека.

А то, что происходит, скажем, на экране телевизора? Увиденное, отразившееся в воображении, вызывает у нас такие психоэмоциональные состояния, чувства, которые мы определяем понятиями сострадания, злости, зависти, умиления, горечи и др. И это присуще всем нормальным людям.

5. Итак, человек обладает способностью строить в своем воображении определенные образы, сюжеты, создавать картины, причем не только плоские, в статике, но и объемные, в динамике, в виде действий, в многоцветье красок.

Например, вовсе не трудно каждому из нас представить себе, лежа на диване, скажем, море, корабль, сделать близких своих матросами, а себя капитаном. Можно представить себе их действия, скажем, во время шторма.

Где бы вы не находились, вы без особого труда сможете представить себе ваш дом, вашу работу. Особенно легко это сделать, если вы представляете себе ту обстановку или те места, где вы часто бываете.

Читая эти строки, поупражняйтесь. Попробуйте в своем воображении представить себе какие-либо конкретные действия свои, своих близких, сослуживцев и др..

6. Каждый человек способен построить в своем воображении картины или сюжеты, необходимые для развития им своей защитной системы. Мы, в принципе, знаем, что функцией защитной системы является уничтожение болезнетворных микроорганизмов и противостояние вредным факторам окружающей среды. Но мы практически не знаем, каким оружием пользуется наша защитная система, как происходит сам процесс защиты и очищения.

Вместе с тем, мы знаем, что в ответ на возникшие в воображении человека определенную картину в действии или сюжет реагирует то или иное свойство человека. Богатырь с мечом в руке, созданный нами в воображении, и смысл, который мы вложим в этот образ, дадут знать подсознательной силе, что необходимо подключиться к работе, к действию своей защитной способностью.

7. Реальные образы без труда или даже произвольно воспроизводятся воображением человека. Построение в воображении нереальных сюжетов требует определенной тренировки, зависит от ваших способностей к пространственному или абстрактному мышлению, которое можно и необходимо развивать.

8. Навык создания воображением нереальных сюжетов и действий, а также соответствующая реакция организма на них приобретаются постепенно, путем постоянных тренировок. Как правило, на это уходит от 7 до 12 дней.

9. Все упражнения, которые вы будете делать, направлены на то, чтобы добиться одной единственной цели — разбудить, разбудить, расшевелить вашу защитную систему, развить ее способности эффективно бороться с недугом. Развившись, ваша защитная система будет действовать самостоятельно, она вам а будет знать, как, какими средствами и силами пользоваться, чтобы противостоять болезням и оздоровить ваш организм.

10. Все образы, создаваемые вашим воображением, должны находиться в стороне от вас, как бы на расстоянии (скажем, метров триста — пятьсот). Все действия вы начинаете отдельно от вас. Но в действительности отдельно от вас ничего не происходит, все совершается в вашем воображении.

Все действия вашего воображения должны быть последовательными. Вы должны будете постепенно заполнять все пространство необходимым сюжетом. Именно в момент полного заполнения пространства тем или иным сюжетом подключаются к действию подсознательные силы защиты вашего организма.

11. Ни при каких обстоятельствах вы не должны создавать себе образы внутренних органов человека, скелета, костей, кожных покровов и др. Другими словами, не стараться самому проникнуть внутрь человеческого организма.

12. Успешный результат вашей работы над собой будет во многом зависеть от того, что вы не будете спешить. Почему? И этому есть разумное объяснение. Ваш организм всегда критически реагирует на любое воздействие на него. Он как бы всю информацию пропускает через свой критический фильтр, отвергая все неприемлемое для него и принимая все полезное и необходимое. Результаты ваших упражнений с воображением должны быть критически восприняты, проанализированы и апробированы вашим организмом. Только после этого они окажут необходимое действие и принесут пользу вашему организму. Поэтому дозированное, не перенасыщенное воздействие на защитную систему, ее постоянная тренировка являются неременным залогом вашей успешной работы над собой. Вашему организму необходимо определенное время, чтобы он смог адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности!.

13. Категорически запрещается делать над собой какие-либо усилия при попытках увидеть, представить, удержать в вашем воображении те или иные сюжеты, действие, картину, цвет и т. д. Упражнения необходимо прорабатывать в одно и то же время, ведя мысленно или словами все требуемые действия. В первые дни работы те или иные картины или сюжеты могут лишь частично появляться в вашем воображении. Не огорчайтесь. Главное, чтобы вы не предпринимали никаких усилий над вашей волей. Все должно идти естественно и постепенно. Возможно, лишь на шестой или седьмой день вы сможете полностью удерживать в своем воображении сюжеты и производить необходимые действия, которые мы вам предлагаем.

14. В первые дни занятий возможны побочные явления. У вас может расстроиться желудок, появиться насморк и другие простудные явления.

Не волнуйтесь, это естественный процесс. Воспринимайте все как должное. Эти явления свидетельствуют о реакции организма на начавшуюся работу, о самом начале процесса очищения организма. Обычно эти явления возникают в первые три-семь дней. Ни в коем случае не прекращайте работу по плану. Если необходимо, можно прибегнуть к обычным медикаментозным средствам.

Если во время выполнения тех или иных упражнений вы почувствуете серьезное недомогание (головокружение, например), в этом случае, прекратите занятия, откройте глаза и мгновенно переключите свое внимание на какой-либо реальный предмет. Посмотрите на него внимательно. Отдохнув немного, возвращайтесь к работе, начиная с «настройки» воображения.

## **II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Как, в какой последовательности, делать предлагаемые нами упражнения? Каков должен быть распорядок дня, как вести себя в первый и в последующие дни? Об этом вы узнаете, внимательно ознакомившись с нашими рекомендациями.

1. Вы встаете утром в привычное для вас время. Оправляете естественные потребности и возвращаетесь к месту отдыха. Приберите свою постель. Постарайтесь убрать все, что было связано со сном. (Эта рекомендация не касается лежачих больных).

Оденьтесь в обычную домашнюю одежду. Прилягте на кровать или диван. Накиньте на себя плед или легкое одеяло. Устройтесь поудобнее. Закройте глаза. Пройдитесь вниманием по всему вашему телу. Снимите «зажимы» со всех частей тела легкими движениями. Сделайте несколько глубоких вдохов. Настройте дыхание на спокойный ритм.

Сделайте «зарядку» по предлагаемой нами методике.

После «зарядки» вы совершаете обычный утренний туалет.

По утрам желательно отказаться от приема пищи. В первые три дня занятий вы можете легко позавтракать, осознавая, что в ближайшие дни вы вовсе откажетесь от утреннего приема пищи. Это указание не относится к тем больным, кому это противопоказано (например, к больным сахарным диабетом).

До 10 часов утра занимаетесь обычными делами.

В 10 часов утра приступаете к дневным упражнениям. После одного часа занятий делаете получасовой перерыв, затем занимаетесь еще в течение одного часа.

Обедаете в привычное для вас время и возвращаетесь к привычным делам.

Перед сном, желательно не позже 23 часов, вновь проделываете упражнения, во время которых засыпаете.

Постарайтесь запомнить свои сны. Постарайтесь, по возможности, записать их на бумаге или на магнитофоне. Эти записи вам пригодятся в дальнейшем, когда вы научитесь расшифровывать язык снов и

контролировать таким образом процессы, происходящие в вашем организме.

## 2. Последовательность и порядок выполнения упражнений:

а) «зарядка» производится по полному курсу ежедневно (о продолжительности курса см. §4) ;

б) дневное занятие. С 10 часов до 11 часов — подготовительный, I и II этапы. Заканчивая II этап, произнесите следующую фразу: «Я закончил(а) работу над развитием защитной системы. Сознание отключилось от воображения». Откройте глаза и внимательно посмотрите на любой бросившийся вам в глаза предмет.

После 30-минутного перерыва приступаете к упражнениям III, IV, V, VI, VII и VIII этапов. Начиная III этап, проведите «настройку» воображения по сокращенной программе. Вместо шара создайте в своем воображении образ человеческого силуэта, качественные характеристики которого описаны в тексте упражнения. Выполните с силуэтом несколько движений — перемещений и только после этого начинайте выполнять III этап упражнений.

После выполнения упражнений дневного цикла занимайтесь обычными делами;

в) вечернее занятие. Упражнения выполняете непосредственно перед сном, лежа в постели, полностью подготовившись ко сну. Начните с подготовительного этапа дневного занятия, проведите I этап, и, работая во II этапе с Воином, засыпайте.

3. В первые 6 — 7 дней происходит процесс привыкания вашего организма к новым условиям функционирования. Заряд, который вы получаете в первые 2 — 3 дня, должен быть усвоен и принят вашим организмом. Новая информация, проходя через критический фильтр подсознания, неизбежно вызывает на 2 — 4-й день своего рода протест вашего организма. Произойдет определенный спад в желании продолжать занятия. Вам покажется, что упражнения вам ничего не дают, ни на что не влияют, что ваше самочувствие не изменилось. В действительности в вашем организме уже начались благоприятные процессы. Поэтому ни в коем случае в этот критический период спада в настроении, апатии не прекращайте занятий. Вы «оторвете» 8 — 10 дней от вашего здоровья. Поскольку ваше подсознание так или иначе «пропустит» новую информацию, примет ее, убедившись в благоприятном воздействии на организм, разумности и истинности того, что Вы делаете.

4. Продолжительность курса занятий. Больному человеку необходимо заниматься ежедневно по полной программе предложенного нами «общего» курса оздоровления в течение 21 дня. В первые дни вы будете испытывать определенные трудности, связанные с освоением и запоминанием текста упражнений. Желательно выучить наизусть весь текст в разделе «Практические упражнения», чтобы не отвлекаться на перечитывание текста.

Мы прекрасно понимаем, что вы можете попросить кого-либо из близких зачитывать вам текст упражнений. Просим этого не делать. Чтобы



добиться успеха и победить болезнь, вам необходимо самому прочувствовать все, что вы делаете. Вы сами тренируете свою защитную систему и ведете ее на борьбу. Оставшись один на один со своей болезнью, вы сами, планомерно и не спеша, должны одержать победу. Создать в своем воображении болезнь, увидеть все ее страшные действия А уродливость можете только вы сами. Только вы сами должны увидеть и создать образ своего Красного Воина — прообраз вашей защитной системы, повести его в бой и победить этого «гада», вжившегося в ваш организм. Только так вы сможете реализовать истинную возможность человека, вложенную в него Создателем.

Этих доводов вполне достаточно, чтобы вы отказались от чужой помощи, даже для зачитывания текста.

Со стороны эффективно помочь вам сможет только лишь наш квалифицированный специалист в одном из центров школы «СОМДА».

Избавившись от болезни, вы сможете вести активный образ жизни, прибегая к занятиям по нашей методике лишь частично, в свободное время, 1 — 2 раза в неделю, делая, например, утром «зарядку» и вечернее упражнение.

Практически здоровый человек, ведущий активный образ жизни, в целях оздоровления своего организма может начать занятия по полной программе в дни отдыха (например, в субботу и в воскресенье). Для этого потребуется всего 2 — 3 часа. В последующие дни в течение недели упражнения можно выполнять частично, пропуская дневной цикл, делая лишь «зарядку» и вечернее упражнение перед сном.

5. Что дают занятия по нашей методике?

Выполняя упражнения, в ходе занятий по нашей методике вы разовьете, натренируете, простимулируете вашу защитную систему, включите ее в активную работу. В дальнейшем, развившись до определенного уровня, ваша защитная система будет действовать самостоятельно, побеждая всевозможные болезни, защищая ваше здоровье своими, только ей ведомыми средствами и силами.

В правдивости и истинности этих утверждений легко убедиться, ознакомившись с результатами нескольких экспериментов, в которых приняли участие больные с разнообразными заболеваниями, начиная от полиартрита и кончая диабетом и онкологическими заболеваниями. Это были люди разных возрастов от 15 до 60 лет, люди разных профессий, разного образовательного уровня.

6. В настоящем пособии мы приводим лишь одну, общую методику тренировки защитной системы, апробированную в ходе нескольких экспериментов. Эта методика не может вызвать никаких серьезных побочных явлений.

Школа «Сомда» разработала также другие (свыше десяти) частные или специальные методики оздоровления организма и развития защитной системы. Однако большинство них можно применять лишь при помощи под контролем нашего специалиста.

## УПРАЖНЕНИЯ

### «ЗАРЯДКА»

Итак, вы удобно устроились, прошлись вниманием по телу, сняли «зажимы» со всех частей тела легкими движениями, сделали несколько глубоких вдохов, настроили дыхание на спокойный ритм.

Начинаем «настройку» воображения.

Постарайтесь увидеть близкого вам человека. Сначала крупным планом, затем уходящим вдаль. Удаляясь, человек становится все меньше и меньше, затем совсем исчезает из поля зрения.

Проделайте то же самое с собакой или кошкой.

Представьте себе одинокое дерево. Удалитесь от него своим вниманием.

Представьте себе ползущего муравья. Реку. Облака.

После этого начинаем непосредственно «зарядку».



Раскрасьте рисунок в те цвета, какие возникли в вашем воображении.

В нашем воображении на расстоянии 300 — 500 метров от вас стоит белый маслянисто-размытый силуэт человека.

Вы не видите ни его кожных покровов, ни мышц, ни суставов, ни складок на коже. Перед вами просто маслянисто-белый, гибкий человек-силуэт. Вы различаете пальцы на его руках и ногах, форму тела, голову, глаза, нос, уши, рот.

Введите силуэт в работу. Он стоит поодаль от вас, в стороне. Ваше внимание управляет его движениями.

Силуэт прошел метров тридцать вперед. Остановился, пошел левым боком в сторону, перебирая ногами. Вновь остановился. Пошел прямо на вас вперед. Сделал 10 шагов. Остановился. Пошел правым боком. Пройдет метров тридцать, остановился. Вновь пошел прямо на вас. Через 10 шагов остановка. Пробежал метров 200. Остановился. Делаем минутную паузу, не выпуская из поля зрения человека-силуэт.

Начинаем упражнения с силуэтом. Силуэт поставил левую ногу на пятку и делает движение пальцами ноги вверх-вниз 10 раз. Влево-вправо — 10 раз. Круговое движение пальцами ноги в одну, затем в другую сторону — по 10 раз. Приподнял ногу. Движения стопой. Вверх-вниз. — 10 раз. Влево-вправо — 10 раз. Круговые движения стопой справа налево и слева направо — по 10 раз. Согнул ногу в колене, поднял колено вверх. Голень идет вперед вверх-вниз — 10 раз. Вправо-влево — 10 раз. Круговые движения в одну, затем в другую сторону — 10 раз. Опустил ногу. Махи прямой ногой. Вперед вверх-вниз — 10 раз. В сторону вверх-вниз — 10 раз.

Правая нога делает те же упражнения.-

Силуэт поднял руки в стороны — вверх. Сжимает и разжимает пальцы рук — 10 — 15 раз. Пальцы сжаты в кулак. Упражнения кистью рук. Вверх-вниз — 10 раз. Вправо-влево — 10 раз. Круговые движения. В одну сторону — 10 раз. В другую — 10 раз. Согнул руки в локтях — разогнул — 10 раз. Согнутыми в локтях руками круговые движения. В одну сторону, в другую — по 10 раз. Выпрямил руки. Руки в сторону. Небольшие махи руками — назад-вперед — по 20 раз. Опустили руки.

Упражнения головой. Голову наклонили вперед вниз-назад — 10 раз. Наклоны головой в левую сторону, вправо — по 10 раз. Круговые движения головой в одну сторону, в другую — по 10 раз. Работаем глазами. Вверх-вниз — по 20 раз. Влево-вправо — 20 раз. Вращаем глазами в одну сторону, в другую — по 20 раз. Движения ушами — вверх-вниз 10 раз. Круговые движения — 10 раз. (Не удивляйтесь, силуэт может делать любые движения любой частью своего тела. Он очень пластичен и подвижен).

Силуэт поводит носом. Вправо-влево — 10 раз. Движения зубами. Вперед-назад — 20 раз.

Наклоны туловищем. Вперед — вниз-вверх — 10 — 15 раз. Повороты влево-вправо — -10 — 15 раз. Круговые движения туловищем в одну сторону, в другую — 10 раз. Движения тазом. В левую сторону — в правую — 10 — 15 раз. Вперед-назад — 10 — 15 раз. Круговое вращение тазом в одну сторону, в другую по 10 раз.

Присоединения 10 — 15 раз. Можно отжаться от пола — 5 — 10 раз. Можно представить себе перекладину и немного поработать на ней. В конце занятий ходьба или бег метров двести.

Занятия окончены. Силуэт медленно уходит вглубь пространств и пропадает.

Откройте глаза. Внимательно посмотрите на любой реальный предмет. Произойдет полное отключение воображения от сознания.

Примечание:

Если во время упражнений с силуэтом у вас непроизвольно будут двигаться руки и ноги, не пугайтесь. Спокойно продолжайте занятия с воображаемым силуэтом. Повторяем, силуэт должен находиться от вас в стороне, стоять поодаль. В действительности все действия силуэта

существуют только в воображении, причем в той его части, которая как бы дает начало новому движению в вас. Само же действие происходит в центре воображения.

### ДНЕВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

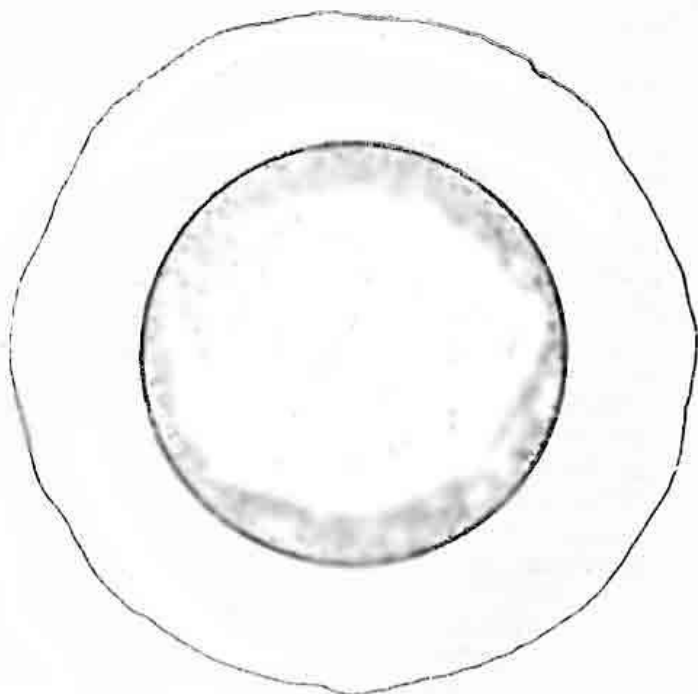
Подготовительный этап. «Настройка» воображения.

Вы лежите на кровати или на диване, укрывшись пледом или легким одеялом. Вам удобно. Освободите мышцы, «пробежав» своим вниманием по всему телу. Легкими движениями снимите «зажимы» на ногах, руках, в позвоночнике. Закройте глаза. Сделав несколько глубоких вдохов, успокойте дыхание.

В воображении представьте себе ваше рабочее место, ваших сослуживцев, занятых работой.

Представьте себе ваш дом, ваших близких, что-то делающих по дому.

Постройте в своем воображении лесную поляну, зеленый ковер сочной травы. Поляна окружена стройными деревьями, росистая зелень листьев сверкает в солнечных лучах. Вы медленно поднимаетесь над поляной и видите ее сверху. Окидываете взгляд окрестности и видите вдалеке синеву лесного озера. Вы приближаетесь к нему, вам видна прозрачная голубизна его вод, стайки резвящихся в лучах солнца маленьких рыбок. Вы медленно поднимаетесь над озером, осматриваетесь вокруг. Ваш взгляд окидывает молодой зеленый лес, подступивший со всех сторон к озеру. Поднимаетесь еще выше, и ваш взгляд окидывает гряду далеких гор, их вершины, покрытые вечными снегами.



Раскрасьте рисунок в те цвета, какие возникли в вашем воображении.

Рядом с вами пролетает красивая белая птица. Ваше внимание следует за ее полетом, находясь в 5 — 6 метрах от нее. Вы летите вместе с птицей. Внизу, на земле меняются пейзажи, поля, леса, холмы. Вот сейчас птица

пролетает над широкой долиной. Вы оставляете птицу лететь дальше, а ваше внимание опускается вниз. Все ниже и ниже. Перед вами сказочной красоты поляна с изумрудной сочной травой. Ваше внимание привлекает многоцветье красок, небольших островков среди зеленой травы. Вы вглядываетесь, и видите множество маленьких цветочков — желтых, синих, красных, голубых... Вам виден каждый цветочек, его лепестки, головка, устремленная к солнцу.

Вы оглядываетесь, и на краю долины видите небольшой зеленый холм, осыпанный разно цветными искрами мелких цветочков — голубых, розовых, оранжевых, красных, фиолетовых...

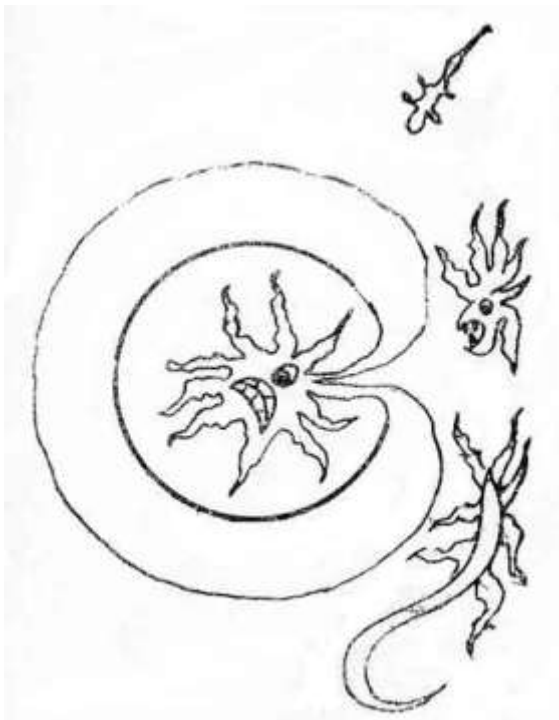
Отрываете взгляд и вдали видите висящий в воздухе белый, маслянисто-лоснящийся большой шар. Ваше внимание медленно приближается к шару. Шар и только шар в поле вашего внимания. Все остальное ушло из вашего поля зрения. Вы не можете оторвать ваше внимание от видения шара.

Шар, окруженный прозрачной оболочкой, висит в пространстве, в стороне от вас, на расстоянии 300 — 500 метров. Плавно, без толчков, шар медленно двинулся вправо. Легкое шуршание сопровождает его плавный полет. Пролетев метров тридцать, шар остановился. Затем также плавно двинулся влево и, пролетев еще метров тридцать, вновь остановился. (Не забывайте, что вы пользуетесь своей способностью создавать абстрактные образы в своем воображении. Все движения шара зависят от ваших желаний и подчиняются вам).

Сейчас вы вновь плавно, без толчков повели шар вправо. Его движения сопровождаются легким шуршанием. Вы плавно останавливаете шар. После полной остановки вновь повели его влево. Остановили. Повели шар от себя, вглубь пространства. Шар как бы незримо привязан к нам. Вы придерживаете его движения, руководите полетом, оставаясь в то же время на своем месте. Метров через тридцать вы вновь останавливаете движение шара, ведете его на себя, сдерживай и регулируя его перемещения. Новая остановка.

Теперь медленно покрутили шар вокруг оси справа налево. Остановили. Слева направо. Вновь остановили.

Все движения с шаром вы производите плавно, неторопливо. Оставляете шар на прежнем месте, в 300 — 500 метрах от себя. Вы видите его таким же маслянисто-белым, чувствуете, как в нем пульсирует жизнь. Продолжая удерживать в своем воображении шар, приступаете к первому этапу упражнений.



Раскрасьте рисунок в те цвета, какие возникли в вашем воображении.

### **Этап I. «Установка»**

Медленно, вдумываясь в каждое слово, произносите фразы, которые следуют. Удерживая шар в своем воображении, повторяете текст дважды, с интервалом в одну минуту.

«Я включаю в работу свою защитную систему сознательно. Развиваю ее. Пополняю ее. Вижу, как она уничтожает все вошедшие в меня посторонние микробы, вирусы, бактерии. Восстанавливает. Очищает. Налаживает работу всех жизненных процессов и органов моего организма».

### **Этап II. «Схватка»**

Шар продолжает оставаться в вашем воображении. Он все такой же маслянисто-живой, переливчато-белый. На шаре появляются небольшие красные пятна. (Это включилась ваша защитная система). Вы, как и прежде, остаетесь на месте. Шар по-прежнему в стороне от нас. Вниманием медленно пошли к шару. Медленно входим в него. Проходим толстый слой маслянистых облаков. И перед вами постепенно открываются необъятные просторы — залитые солнцем леса, моря, горы, озера, реки, долины.

Вы, как всегда, остаетесь на месте, но ваше внимание опускается все ниже и ниже, и вы уже можете различать деревья в лесу, животных. Среди наполненной жизнью природы ваше внимание привлекают безжизненные островки выжженной суши. В центре одиноко стоят корявые деревья-монстры. Когтистыми лапами-ветвями они упираются в пространство. Своими уродливыми корнями-щупальцами они впились в землю и высасывают из нее жизненные соки, губя все живое вокруг, продолжая оставаться как бы в стороне от происходящего, вы замечаете, что и в животном мире не все ладно. Нарушая гармонию живой природы, ползают

по земле, мечутся в яростной злобе и отвратительные создания-чудовища, крупные и помельче, но все коварные и жестокие, отталкивающие своим гадким внешним обликом и подлыми повадками.

Вы окидываете взглядом местность, и ваш взгляд привлекает стоящий невдалеке отважный Воин, одетый в красное, мощный, сильный, по-мужски красивый, с открытым взором, смело вззирающий на уродство деревьев-монстров и ползающих чудовищ.

На могучих плечах Воина трепещет на ветру красный плащ. Раскаленный, сверкающий меч горит в его мускулистых руках. Чуть поодаль стоит его войско. Воины немного меньше ростом, но также полны отваги, силы и смелости, готовые в любой момент ринуться в бой.

Красная рать во главе с Красным Воином медленно наступает. Когтистые ветви-лапы деревьев-монстров в страхе дрожат от одного приближения Красного войска.



Раскрасьте рисунок в те цвета, какие возникли в вашем воображении.

Красный Воин смело идет вперед. Начинается жестокая схватка. Когти на ветвях-лапах деревьев-уродов пытаются расцарапать прекрасное лицо Красного Воина. Корни, извиваясь как щупальца, хотят вырвать из могучих рук карающий раскаленный меч. Но ничто не в силах остановить Красного Воина. Раскаленный меч сечет без пощады. От ствола-туловища отлетают уродливо изогнутые ветви-лапы. От боли воют тела-стволы, падая на землю, срубленные беспощадным мечом. Корявые корни пытаются все глубже впиться в израненную землю. Нелегко приходится Красному Воину. Не просто вырвать из омертвевшей земли щупальца-корни. Особенно трудно дается главный корень, твердый как камень, жалом пронзивший земную ткань. Но Красному Воину и эта задача под силу.

Ему на помощь спешат воины его рати. Их мечи сияют на солнце. Рубят они на мелкие части вопящие стволы, поваленные своим предводителем,

рассекают ветви-лапы и корни-щупальца, собирают обрубки в огромную кучу. И вот уже запылал на поле брани очистительный костер, вздымая к небу огромные красные языки пламени.

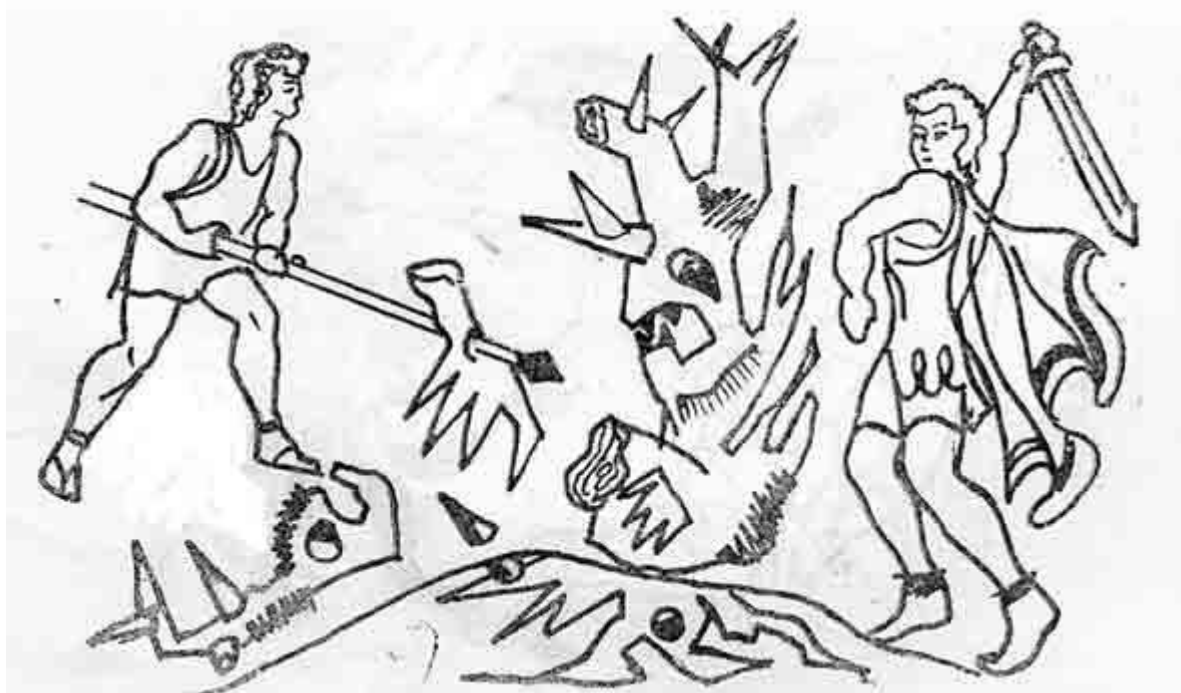
Но сделано еще только полдела. До полной гармонии еще далеко. Ползающие и летающие враги Красоты и Гармонии притаились, замышляя коварные планы мести за гибель своих медлительных братьев-деревьев. Но им не удастся застать врасплох Красного Воина. Он могуч и всесилен. Его разящий меч всегда готов к схватке с врагом. Красный Воин врывается в стаю чудищ. И вот уже куски гадких тел летят во все стороны, брызгая ядовито-зеленой кровью. Уцелевшие гады пытаются скрыться. Но все бесполезно. Воин преследует одного, другого, третьего. Его беспощадный меч разит тела коварных чудовищ.

На помощь спешат воины. Они тоже преследуют гадов. Рубят их, давят, крошат на мелкие части. Еще одна победа.

Теперь надо очистить землю от зловонных останков нечисти. И вновь запылал очистительный костер Свободы, Гармонии и Красоты.

Свою задачу Красное воинство выполнило. Нелегко далась победа. Но погань вновь может появиться на земле Света и Добра. Красному Воину надо быть всегда начеку, охраняя и множа Красоту и Гармонию. Меч Красного Воина будет всегда раскален и готов иступить в борьбу с врагами в любой момент.

Заканчивая представленный сюжет, ваше внимание медленно поднимается от всего происходящего, от Красного Воина, оставляя его и его войско продолжать свою необходимую работу.



Раскрасьте рисунок в те цвета, какие возникли в вашем воображении.





Раскрасьте рисунок в те цвета, какие возникли в вашем воображении.

Ваше внимание вновь проходит толстый слой маслянистых облаков, удаляется от шара.

Вы вновь вдалеке видите маслянисто-переливающийся белый шар.

Вы покрутили его своим вниманием в одну сторону. Остановили. Затем в другую сторону. Остановили. Медленно удаляете шар в глубину пространства до полного его исчезновения из поля вашего зрения.

Открываете глаза и следуете методическим указаниям (§ 2-6).

### **Примечания:**

1. Рисуя предлагаемые картины в своем воображении, необходимо иметь в виду, что основное ваше внимание должно быть сконцентрировано на главном, Красном Воине, самом подвижном, самом решительном, самом сильном. Это — ваш главный защитник, самый близкий вам, самый родной. Остальные воины (а они могут быть и красного, и синего, и зеленого цвета) — это его помощники, его друзья и соратники по борьбе. Поэтому «вести» всех одновременно во время боя невозможно, их слишком много, а ваше внимание будет рассеиваться и отвлекаться от Главного Воина.

2. Постарайтесь вникнуть в смысл представленного сюжета, осознайте его символ. Маслянисто-живой белый шар — это ваш организм, ваше здоровье. Красный Воин и его войско — это ваша защитная (иммунная) система, данная Человеку его Создателем, чтобы охранять красоту тела и создавать внутреннюю гармонию.

Деревья-монстры, чудовища-животные — это разновидности болезнетворных микроорганизмов, высасывающих ваши жизненные соки и угнетающие вас. Деревья-монстры — это медленно развивающиеся болезни, пускающие свои корни глубоко в ткани организма (раковые

заболевания, например). Чудовища-животные — быстроразвивающиеся болезни, вызванные подвижными вирусами, бактериями, микробами и др.

3. Все образы и картины должны быть динамичными, наполненными движениями. Все действия происходящего должно проходить отдельно от вас. Вы со стороны помогаете Воину бороться с гадами. Необходимо иметь в виду, что в первой битве не все ваши враги будут побеждены. С каждой битвой их будет все меньше и меньше. Вам надо четко себе представить весь процесс очищения, поэтому ваши картины битвы будут отличаться с каждым днем одна от другой. Очищение вашего внутреннего мира-шара будет проходить постепенно, по нарастающей, до полного освобождения. Вы должны четко осознать, что если упорно работать, сегодня будет лучше, чем вчера, завтра будет лучше, чем сегодня.

4. Представляя себе покрытый оболочкой шар, необходимо иметь в виду, что проникающая в ваш организм болезнь (а она всегда живая) пробивает защитную оболочку. Необходимо представить себе болезнь в виде какого-либо уродливого создания, как бы познакомиться с ней. Первое, что вашим защитникам-воинам необходимо сделать, это залатать дыру в оболочке, закрыть от внешнего мира ваш шар-организм. Это необходимо, чтобы избежать проникновения новых болезнетворных существ. Укоренившуюся болезнь ни в коем случае нельзя выпустить из замкнутого пространства вашей сферы — вырываясь на свободу, она вновь пробьет оболочку и откроется доступ внутрь новым микробам, вирусам и другим организмам.

Вашу болезнь необходимо уничтожить внутри шара, не оставив от нее никаких следов. Вот для чего необходима сцена очистительного костра.



Раскрасьте рисунки в те цвета, какие возникли в вашем воображении.

### **Этап III. «Близкое знакомство»**

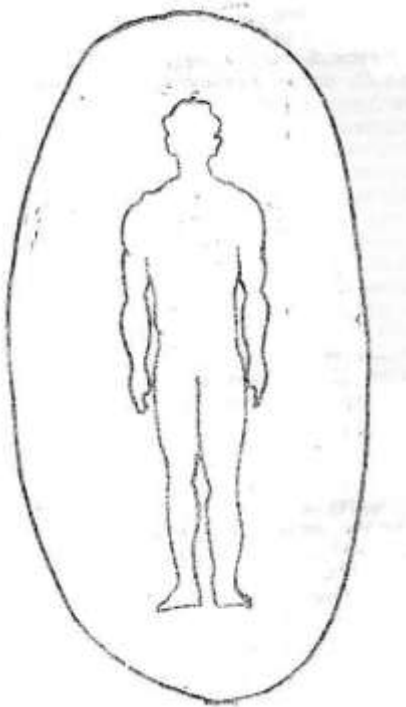
На втором этапе, благодаря вашим воображаемым действиям шла непосредственная работа вашей защитной системы по уничтожению болезнетворных организмов. На третьем этапе мы с вами будем целевым назначением направлять основной заряд вашей защитной системы в отдельные органы или части тела, затем «разольем» ее энергию по всему организму.

Начинаем с «настройки» воображения (см. Методические указания. § 2-6).

Итак, там, где стоял когда-то шар (в 300 — 500 метрах от вас), в вашем воображении стоит силуэт человека. Это маслянисто-красный, тяжелый, налитый жизненной силой-массой цельный силуэт, составляющий с шарообразным легким, подвижным пространством-полем вокруг него, как бы единое целое. На поверхности силуэта появляются и гаснут белые искорки-крохотные костры, они вспыхивают и мгновенно гаснут на лбу силуэта, на лице, на туловище, на руках, на ногах. Это те же очистительные костры в миниатюре, сжигающие все отходы от работы защитной системы. Силуэт стоит лицом к вам. Вы внимательно наблюдаете за его действиями. Силуэт повернулся к вам левым боком и сделал 10 шагов вперед. Остановился. Повернулся к вам спиной и сделал еще 10 шагов от вас. Остановился. Повернулся правым боком. Сделал еще 10 шагов. Остановился. Вновь повернулся лицом к вам и сделал еще 10 шагов. Остановился.

Тяжелый, маслянистый силуэт человека, похожий на красный монолит, весь усыпан мерцающими искорками. Он составляет единое целое с легким подвижным околосилуэтным пространством — полем.

В это время активно работает ваша защитная система. Она очищает, восстанавливает, налаживает все необходимое для жизнедеятельности вашего организма. Уничтожает, разрушает, сжигает все чужое, постороннее, лишнее, вредное, попавшее в жизненную зону вашего



организма.

Раскрасьте рисунок в те цвета, какие возникли в вашем воображении.

Красный силуэт стоит в стороне от вас. Он как бы налит жизненной силой-массой, состоящей из миллиардов Красный Воинов — освободителей. Вся эта масса пришла в движение, она колыхнется, движется по всему телу, силуэта. Сначала вперед, затем назад. Это колебательное движение повторяем 20 раз. По всему телу силуэта бегают белые искорки, они появляются и мгновенно гаснут. Жизненная масса продолжает движение вперед-назад. Передышка. Затем вся масса колыхнулась влево, затем вправо. 20 движений — туда — сюда. Силуэт как бы кренится под тяжестью переливающейся в его теле жизненной тяжелой массы. Еще интенсивнее вспыхивают и гаснут искорки на теле силуэта.

Защитная система разгорячилась. Она на вершине пика своей работоспособности. Неустанно уничтожает все вредное, ненужное, восстанавливает, налаживает работу пораженных ранее органов, приводит в порядок все необходимое для нормальной работы вашего организма.

Сейчас защитная система должна «прокачать» отдельные части тела, заставив их двигаться вместе с жизненной массой. Для этого ваш силуэт поставил левую ногу вперед на пятку. Пальцы ноги делают движение

вверх-вниз 10 раз. Влево-вправо — 10 раз. Круговое движение пальцами ноги, в одну, в другую сторону — по 10 раз.

Движения стопой йоги. Вверх-вниз — 10 раз. Влево-вправо — 10 раз. Круговое движение — 10 раз, в одну и десять раз в другую сторону.

Силуэт подтянул согнутую в колене ногу к животу. Нога идет вверх-вниз — 10 раз. Круговое движение в колене — Ю раз в одну и 10 раз в другую сторону.

Опустили ногу. Махи прямой ногой. Вверх-вниз — 10 раз. В сторону — вниз — 10 раз.

Повторяем все упражнения правой ногой. Прокачали ноги.

Переходим к рукам. Силуэт поднимает руки в сторону. Сжимает и разжимает пальцы рук — 10 раз. Пальцы сжаты в кулак. Работа кистями рук. Вверх-вниз — 10 раз. Вперед-назад — 10 раз. Круговые движения — 10 раз в одну и 10 раз в другую сторону.

Сгибает руки в локтях. Разгибает 10 раз. Небольшие круговые движения прямыми руками — 20 раз вперед и 20 раз назад. Опустили, руки.

Повернул голову направо — 10 раз. Повороты влево — 10 раз. Круговое движение головой — 10 раз в одну и Ю раз в другую сторону.

Наклоны туловища. Вперед-назад — 10 раз. (Силуэт чувствует, как наклоняется вместе с ним вся жизненная масса. Повороты корпусом влево-вправо — 10 раз. Круговые движения корпусом — 10 в одну и 10 в другую сторону.

Движения тазом в левую сторону, в правую — по 10 раз.

Тазом вперед-назад — 10 раз. Вращение тазом в одну сторону — 10 раз, в другую — 10 раз.

Приседание — 15 — 20 раз.

Тяжелый маслянистый красный силуэт, весь в сверкающих на его поверхности искорках в легком подвижном пространстве — сфере по-прежнему стоит в стороне от вас. Он полон жизненной массы. Масса в движении, как бы «прокачивает» его тело. Вперед-назад — 20 раз. Влево-вправо — 20 раз.

Не отрывая вашего внимания от силуэта, начинаете IV этап. Этап пошел.

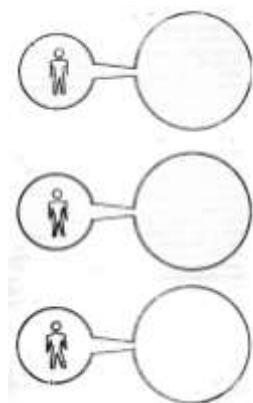
#### **Этап IV. «Подпитка».**

Как все живое, защитная система человека иссякает, если она не будет постоянно пополняться необходимой для ее жизнедеятельности энергией. Цель предлагаемого на IV этапе сюжета (как всегда, в воображении) состоит в пополнении защитной системы человека энергией, необходимой для ее нормальной работоспособности.

В вашем воображении, как и прежде, в стороне от вас, находится маслянисто-тяжелый красный силуэт, окруженный подвижным, легким околосилуэтным пространством-нолем. Силуэт в поле — единое целое.

Удаляете силуэт метров на двадцать от того места, где он стоял. Рядом с силуэтом возникает большой, раз в десять больше поля-оболочки силуэта, маслянисто-тяжелый, переливающийся, как бы наполненный жизненной массой, пурпурно-красный необычной красоты шар. От него исходит красный луч. Касается оболочки силуэта, и началось заполнение околосилуэтного пространства маслянисто-красными тяжелыми частичками-тельцами. Как сосуд, заполняется пространство вокруг силуэта. Сначала на уровне ног, туловища. Уровень заполнения все выше и выше. Пространство наполнено. Ушел луч. Красный шар отошел. Околосилуэтное пространство быстро очистилось — все красные частицы — тельца вошли в плоть силуэта. Защитная система-силуэт пополнилась жизненной энергией. Тяжелее, монолитнее стал красный силуэт, напитавшись новой силой.

Рядом с силуэтом возникает новый шар, на этот раз синего цвета, такой же большой, как и первый, такой же тяжелый, маслянисто-переливающийся. Синий луч пошел к силуэту. Началось наполнение околосилуэтного пространства синими тяжелыми частичками-тельцами. Заполнилось пространство. Ушел синий луч. Отошел синий шар. Очистилось околосилуэтное пространство. Все синие частички-тельца вошли в силуэт. Пополнилась защитная система новой силой. Тяжелее, еще маслянистей



стал силуэт, еще гуще стали оттенки на его тёмнокрасной поверхности.

Раскрасьте рисунок в те цвета, какие возникли в вашем воображении.

Появился новый, зеленый шар. Такой же большой, такой же маслянистый, такой же тяжелый, такой же красиво переливающийся, полный жизненной силы. Зеленый луч пошел на силуэт. Околосилуэтное пространство-сфера заполняется зелеными частичками-тельцами. Заполнение идет снизу вверх. Сфера наполнена. Ушел зеленый луч. Отошел шар. Очистилось поле вокруг силуэта. Все частички вошли в тело силуэта. Силуэт еще больше потяжелел. Но не стал менее подвижным. Его темнокрасная поверхность стала еще более маслянистой. Защитная система пополнилась жизненной энергией.

Рядом с силуэтом возник белый шар, такой же крупный, такой же тяжелый, маслянистый, полный жизненной энергии. Пошел луч. Сфера заполняется серебристо-белыми маслянистыми частичками-тельцами. Наполнилось пространство. Ушел серебристый луч. Отошел шар. Очистилось поле — частички вошли в тело силуэта. Сам силуэт стал еще

тяжелее, маслянистее, серебристо-красное. Защитная система стала еще полнее.

Вы не выпускаете силуэт из вашего поля зрения. На следующем этапе вы продолжите работу с ним.

Постараемся понять, что же произошло на этом этапе.

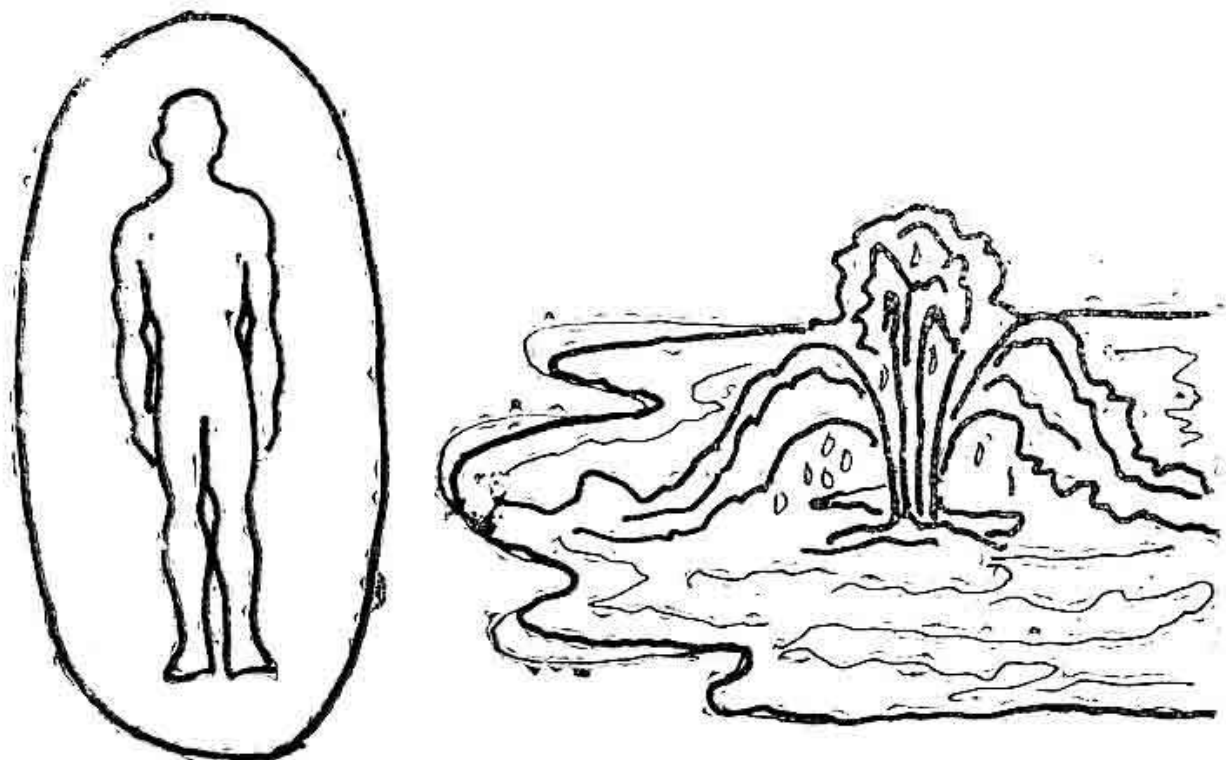
Работая с шарами, вы пополняли свою защитную систему — силуэт новой энергией.

При заполнении частичками-тельцами око лосилуэтного поля-пространства происходит очищение жизненного пространства от всего вредного, болезнетворного, нечистого. При входе телец в силуэт идет сам процесс пополнения энергией вашей защитной системы. При этом сама система интенсивно работает. Об этом говорит мерцание искорок на теле силуэта.

Красный шар — один из возможных вариантов жизнедеятельности защитной системы. Такими же вариантами возможностей являются синий и зеленый шары. Последний, белый шар обладает особой силой, необходимой для восстановления пораженных болезнью органов и строительства новых тканей и структур организма. Такая деятельность также входит в функции защитной системы.

#### **Этап V. «Тонус»**

На этом этапе происходит динамизирование защитной системы, повышение ее тонуса. Защитная система как бы получает особый заряд для своей интенсивной работы.



Раскрасьте рисунок в те цвета, какие возникли в вашем воображении

В вашем воображении от предыдущего этапа остается все тот же красный, маслянисто-искрящийся силуэт человека. На его теле интенсивно вспыхивают и гаснут белые искорки. Силуэт повернулся к вам правым боком и сделал двадцать шагов вперед. Остановился у небольшого озерца с кипящей магмой. В центре озера бурлит, пульсирует струя магмы, вырывающаяся со дна озера. Исходящий от магмы раскаленный жар обдаёт тело силуэта. Постояв немного на берегу, силуэт входит в озеро и останавливается в центре озера, там, где пульсирует струя раскаленной магмы. Кипящая магма обжигает тело силуэта. Он всей своей плотью ощущает, как раскаленные иглы вонзаются в него, пронзают насквозь.

Постояв с минуту в пульсирующей струе, силуэт начинает приводить в движение все части своего тела. Вы не видите, что он делает — его полностью скрывает от вашего взгляда горящая магма — но вы знаете, что он делает физические упражнения.

Приподняв левую ногу, силуэт поднял ступню вверх. Опустил. Вверх-вниз — 10 раз. Сделал круговое движение в одну сторону 10 раз, в другую — 10 раз. Согнул ногу в колене. Согнутой ногой вверх-вниз — 10 раз. Влево-вправо — 10 раз.

Круговое движение в одну сторону — 10 раз. В другую — 10 раз.

Выпрямил ногу. Махи прямой ногой. Вперед-вверх. Вниз — 10 — 15 раз. В сторону вверх-вниз — 10 — 15 раз.

Проделал те же упражнения правой ногой.

Поднял руки в стороны (мы их не видим — силуэт погружен в горящую магму). Сжал-разжал пальцы рук — 10 раз. Поднял кисти рук вверх. Вниз — 10 раз. Круговые движения кистями рук. В одну сторону — 10 раз. В другую — 10 раз. Согнул руки в локтях. Выпрямил. Сделал 10 — 15 раз. Выпрямил руки. Небольшие круговые движения. Вперед — 20 раз. Назад — 20 раз.

Движения тазом. Влево-вправо — 10 раз. Вперед-назад — 10 раз. Вращение тазом. В одну сторону — 10 раз. В другую — 10 раз. Наклонил туловище вперед. Выпрямил. 10 раз. Наклоны туловищем в стороны. В одну сторону — 10 раз. В другую — 10 раз. Круговые движения. В одну сторону — 10 раз. В другую — 10 раз.

Повороты головой влево-вправо — 10 раз. Наклоны головой. Вперед вниз-вверх — 10 раз. Назад-прямо — 10 раз. Круговые движения головой. В одну сторону — 10 раз, В другую — 10 раз.

Приседания — 10 — 15 раз.

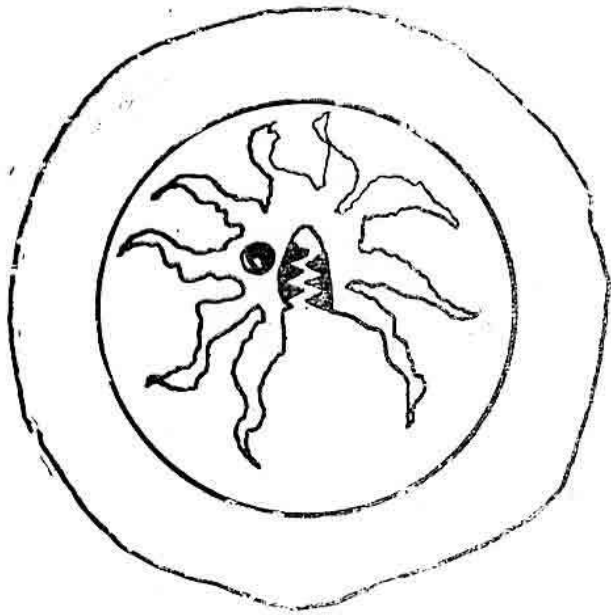
Несколько боксирующих движений руками.

Несколько резких, как в каратэ, движений ногами.

Закончил упражнения. Выходит из озера.

Силуэт делает тридцать шагов вперед, на вас. Видение озера исчезает. В поле вашего зрения один маслянисто-тёмнокрасный искрящийся силуэт в ореоле легкого подвижного пространства.





Раскрасьте рисунок в те цвета, какие возникли в вашем воображении.

Вы отодвигаете силуэт вглубь пространства метров на двадцать и переходите к следующему этапу.

#### **Этап VI. «Подпитка»**

Возвращаемся к упражнениям IV этапа, полностью повторяем все его действия.

Продолжаем удерживать в воображении все тот же силуэт. Переходим к VII этапу.

#### **Этап VII. «Исход»**

Перед вами все то же родное вам создание — темно-красный искрящийся силуэт. Как и прежде, он стоит поодаль от вас. Сверкающие на поверхности его тела искорки свидетельствуют об интенсивной работе защитной системы организма. В эти мгновения она уничтожает все лишнее, вредное, восстанавливает все необходимое для нормальной работы организма.

Видение силуэта медленно уходит вглубь пространства и исчезает.

В поле вашего зрения появляется белый переливающийся шар, маслянисто-тяжелый, налитый жизненной силой. Он окружен серебристо-прозрачной оболочкой. Вы замечаете на шаре отвратительную тварь, пытающуюся проникнуть внутрь. Она прилипла к шару. Своими щупальцами пытается раздвинуть живую ткань шара, — вгрызться», «вжиться» в нее. Это — ваша болезнь, ваш враг. Взгляни, те на нее внимательно. Она живая.

Рядом с шаром появляется красная рука. Она легко проходит оболочку шара. Ее ладонь с раздвинутыми пальцами останавливается в сантиметрах десяти над тварью-болезнью.

Рука придавила тварь. Тварь зашевелилась под рукой, пытается вырваться. Пальцы руки сжимаются в кулак. Железной хваткой держат они отвратительное создание. Пальцы сжимаются еще крепче. Вы чувствуете,

как рука переламывает хребет, как рвутся в железном кулаке живые ткани твари. Визжит, стонет от боли тварь, издыхая. По еще крепче сжимается кулак. Хорошо зажал. Крепко держит гада. Приподняла рука тварь-болезнь, оторвала ее от тела шара. Только липкими щупальцами продолжает тварь держаться за шар. Еще сильнее сжимает рука гада. Издыхает тварь, испуская последний вздох.

Резким движением рука вырывает тварь из шара. Выбрасывает ее далеко за пределы шаровой оболочки.

Нет больше болезни.

Видение шара медленно исчезает.

**Пошел VIII этап.**



Раскрасьте рисунки в те цвета, какие возникли в вашем воображении

### **Этап VIII. Заключительный**

Во время этого этапа вы произносите один раз следующие фразы. Только после этого вы можете открыть глаза и внимательно посмотреть на какой-либо реальный предмет. Таким образом вы полностью отключите от работы ваше воображение.

«Я закончил сознательную работу над развитием защитной системы. Сознание отключилось от воображения. Защитная система подвижная, сильная, продолжает свою работу. А я занимаюсь своими делами, живу, отдыхаю...»

### **ГЛАВА III**

Толкование сновидений

Закончив занятие, не торопясь, полежав немного, вы можете приступить к вашим повседневным делам.

«Одно из условий выздоровления — желание выздороветь».

Сенека

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Человек так устроен, что сознательно создаваемые в воображении сюжеты или действия воспринимаются подсознанием.

Во время же сновидений происходит обратный процесс передачи информации из подсознания в сознание. Подсознание как бы сообщает, что была воспринята предыдущая информация и какие процессы она вызвала в нем.

Следует учитывать, что подсознание не может передавать информацию с помощью звуков, слов или других привычных для сознания средств. На помощь ему приходит воображение, которое является мостиком между сознанием и подсознанием.

Процесс передачи информации из подсознания в сознание совершается во время сна. Сновидения — это закодированный язык подсознания в виде образов, ответ сознанию на действия, которые последовали после получения информации от сознания по мостику воображения.

Сознательная информация (через воображение) может идти в подсознание несколько дней. Обратная связь с сознанием обязательно произойдет после того, как та или иная система человека и соответственно весь его организм отреагируют соответствующим образом на полученную ранее информацию.

Можем ли мы ощутить момент работы подсознания, момент его реакции на принятие или одобрение воспринятой от сознания информации? Конечно, да. Кто из нас не видел человека, спокойно идущего по улице, углубившегося в свои мысли и вдруг начавшего улыбаться? Кто из нас не оказывался в такой ситуации, когда «доходил» до смысла не понятой ранее информации или неосознанного ранее действия, поступка лишь спустя некоторое время. И, как правило, ответ нашего подсознания возникал в образной, чувственной форме (улыбка, смех, наслаждение, любовь, зависть, злость, доброта и др.).

Чтобы вы, уважаемый читатель, поняли, что и почему вам снится, надо просто вспомнить, что вы слышали, видели, говорили, о чем думали в последние три-четыре дня.

В этом пособии мы поможем вам расшифровать закодированный язык подсознания, выраженный образами, возникающими во время сновидений.

Наверное, встречаются люди, которые не видят снов. Однако и в этом случае осуществляется передача информации из подсознания.

Только форма передачи этой информации несколько иная — через ощущения и чувственные толчки. Информация эта неполная, но дополнить и развить ее можно. Регулярные занятия по методу школы «Сомда» помогут вам в этом. Данные, полученные нами в ходе экспериментов, показывают, что способность видеть сны появляется практически у каждого человека. Поэтому мы так настойчиво рекомендовали вам тренировать ваше воображение.

В ходе экспериментов по нашей методике слушатели записывали свои сны, чтобы можно было анализировать происходящие в их организмах процессы.

Ниже мы предлагаем вашему вниманию некоторые из этих записей с комментариями ведущего специалиста нашей школы.

Ознакомившись с ними, вы сможете самостоятельно контролировать все, что происходит с вами во время занятий.

Слушатель — Александр Л., 1963 г. рождения. Диагноз: дисциркуляторная энцефалопатия с частными ликворно-гипертезионными кризами (последствия Чернобыльской катастрофы). Мочекаменная болезнь.

1-й СОН. Дети топят котенка, прогоняя их, пытаюсь спасти котенка, но поздно, он уходит ко дну.

Объяснение учителя: Новое родилось, показалось, но еще не может жить и действовать. И для жизни требует развития.

2-й СОН. В городе необычно: параллельно ходят какие-то двойные трамваи. Все поломалось. Люди передвигаются по проводам, на санках, на велосипедах, на каких-то других приспособлениях. Так добираются до нужного места в городе. Первыми начали дети в виде игры, за ними — взрослые.

Объяснение учителя: Сон показывает, что в тебе болезнь что-то сломала, нарушила. Но организм ищет пути для восстановления нарушенных, необходимых процессов.

3-й СОН. Поселился в новом доме один. Каждый вечер выползает кобра. Сначала я ее боялся, закрывался и другой комнате, а потом мы как бы подружился. А еще был котенок, и кобра его укусила. Я бил ее, и она как будто рассердилась и уползла.

Объяснение учителя: Новый дом — это вживается, (1 роится, развивается новое, необходимое в твоём организме. Но в организме еще живет болезнь. Изучение болезни и ее свойств — дружба с коброй. Но на действие болезни реагирует способность защитной системы. Избиение кобры — это торможение развития болезни, способность защитной системы изгнать болезнь из организма.

4-й СОН. Друг пригласил на рыбалку. Мы с отцом согласились. Друг объясняет, что рыбу надо ловить новым, необычным способом, и я переделываю снасти. Па вокзале купили шоколадные конфеты. Все съели. На обратном пути покупаю еще, выходим с вокзала. Здесь много детей, маленькая девочка просит у меня конфеты, и я раздаю их всем детям.

Объяснение учителя: Друг, отец, рыбалка — это определение, каким свойствам надо включиться, или какие свойства включились в работу. Обычным методом достичь результатов нельзя, поэтому найден новый метод, он работает, и эта работа дает жизнь, придает энергию всем другим развивающимся свойствам и понятиям.

5-й СОН. Приснилась Армения (землетрясение). Разбирали разрушенные дома. Потом пришел состав с вещами и товарами, и мы ездили по Ленинанкану и раздавали все это людям. (Слушатель был в Армении при оказании помощи пострадавшим).

Объяснение учителя: Разрушается ненужное и привлекаются все возможности — свойства организма. Идет их пополнение необходимыми силами для работы.

6-й СОН, Я — хозяин дома. Пришли друзья. Один товарищ говорит: «Где твоя рыба «таранька?» Я говорю: «Сейчас принесу». Полез на чердак, а там темно и много летучих мышей. Они пищат, начали нападать на меня. Я долго отбивался, выгонял, вышвыривал их в окно, но одна вцепилась мне в лицо. Я очень разозлился, схватил ее, с силой бросил на пол и раздавил. И все мыши вроде бы сразу пропали.

Объяснение учителя: Ты обретаешь здоровье, становишься хозяином положения, все свойства работают нормально и принимают силу, энергию. (Это — друзья, гости, еда). Где-то в твоём организме.(в доме) обнаружилось что-то вредное. Идет борьба, и организм побеждает в этой схватке.

7-й СОН. Все происходит в корпусе, где мы живем и работаем во время нашего эксперимента. В коридоре появились комары, не обыкновенные, а очень большие, как воробьи. Стали мы за ними гоняться, а их так просто не убьешь. Достал я где-то топор и начал их уничтожать. Устроил большой погром, но порубил всех комаров.

Объяснение учителя: Сон показывает, что идет очищение организма. В этом процессе участвует много свойств. Определяется метод борьбы, который дает положительный результат.

8-й СОН. Поселилась белка на балконе, спрашивает, можно ли ей здесь делать запасы на зиму. «Можно, — говорю ей, — мы же теперь с тобой соседи, друзья». А она говорит: «Ну тогда я на двоих заготавливать буду, ты ведь тоже любишь орехи». Через некоторое время стала нас посещать ворона. Я поставил мышеловку и на следующее утро ее убило. А мы с белкой задружили еще сильнее.

Объяснение учителя: Идет хорошая работа всех систем организма. Энергии хватает с запасом. А если кто-то захочет поживиться энергией твоего организма, то уже хорошо работает свойство «определение» и быстро найдется метод для уничтожения этого постороннего создания.

9-й СОН. В нашем районе открыли новую больницу, и я лег туда как чернобылец. Но врачам сказал, что никаких таблеток пить не буду. Я человек, и у меня есть иммунная система, и бороться со своими недугами я буду сам, без постороннего вмешательства. Было много трудностей, но я добился, чтобы мне создали необходимые условия.

Объяснение учителя: Развилась защитная система, и все органы, системы твоего организма ее приняли. Причем, так, что на ее работу может надеяться весь организм.

10-й СОН. Приснился магазин, привезли товар. Мы с друзьями все в делах и заботах. Накупил подарков жене и дочери, поехал домой.

Объяснение учителя: Идет нормальная обычная работа организма. Все необходимые процессы восстановились. Набирает силу и увеличивает

свою функцию защитная система. (Друзья, заботы, дела — свойства человека. Подарки — обретение силы).

Слушатель — Татьяна Ч., 1970 г. рождения, инвалид с детства. Диагноз: врожденный порок сердца (синдром Эйзенменгера).

1-й СОН. Снится, что сижу на лавочке возле своего подъезда. Подходит ко мне незнакомая женщина и предлагает купить свитер. Я ей говорю, что у меня дома есть такой же свитер. Она меня некоторое время уговаривала, и на этом я проснулась.

Объяснение учителя: Незнакомое, новое вошло в организм и идет «определение», нужно оно или нет организму. Есть уже работающий организм с нарушенной деятельностью систем, а незнакомое предлагает изменить работу того, что есть и действует.

2-й СОН. Сон смешанный: какая-то компания, что-то сделали из досок и бревен. Откуда-то появились гуси, и, кажется, был еще лес.

Объяснение учителя: Компания — свойство. Работают, строят что-то в организме, идет процесс восстановления. Гуси — объяснение, что работа идет медленно. Лес означает, что работы предстоит еще очень много.

3-й СОН. Снится мне, что за мной гнались крысы или мыши. Сначала я от них убегала, но потом набралась смелости и только хотела их побить, как откуда-то появился Красный воин и убил их.

Объяснение учителя: Организм показывает, как вошли в тебя микробы, вирусы. При этом твой организм испугался, но развившаяся защитная система победила их. Это означает, что в твоём организме развилась эта способность и уже работает.

4-й СОН. Снился ремонт квартиры, а потом перестановка мебели. Все это делала сама, без чьей-либо помощи.

Объяснение учителя: Идет восстановление. Строится, налаживается работа систем и органов.

5-й СОН. Снилось, вроде приехала в деревню. Приходит мой друг детства, показывает свои свадебные фотографии. Я их рассматриваю, всех вижу — гостей, невесту. А вместо него вижу только тень. Спрашиваю, кто делал эти фотографии, а он говорит, что это так и должно быть.

Объяснение учителя: Работает «определение:». Дает знать, что еще что-то не выстроилось, по началу этому уже положено (тьень).

6-й СОН. Снились зубы, держались они как бы на венке с замком вокруг челюсти. Вдруг этот венок расстегнулся и вылетел. И вместе с ним вылетела пломба. Проснувшись, подошла к зеркалу и увидела, что пломба на месте.

Объяснение учителя: Венок — это как бы запутанность в твоём каком-то органе. Спайки, нарушение и работе организма — пломба. Отлетел венок — исправилось нарушенное и исчезла эта спайка. Результативно работает защитная система, что показывает данный сон.

7-й СОН. Снилось, что я играла на гитаре и пела, хотя наяву никогда этого не делала.

Объяснение учителя: Налаживается работа систем всего организма. Он наполняется жизненной радостью.

8-й СОН. Снилось, что получала новые деньги — они хрустели в руках.

Объяснение учителя: Работа организма входит в нормальную стадию, начались восстановительные процессы.

Слушатель — Людмила Г., Диагноз: дисциркуляторная энцефалопатия (в результате облучения при Чернобыльской катастрофе).

1 й СОН. По песчаной, пыльной, ярко освещенной солнцем дороге идет отряд людей. Я в этом отряде. Красивая, ухоженная английская усадьба с домом. Моя заведующая дает указания по наведению порядка в доме.

Объяснение учителя: Налаживается руководство и движение в твоём организме, работает определение, каким свойством нужно воспользоваться.

2-й СОН. Смешанный:

а) мне очень плохо, вызвали врача. Мои студенты не дают осмотреть меня. Заперли на ключ комнату. Врач ставит диагноз.

б) я хотела закапать лекарство в глаз, но случайно налила в пего клей. Горько плачу.

в) еду в поезде, вокруг красивые пейзажи. Сидит большая черная собака на берегу речки. Превращается на глазах в кошку, та ловит в небе птицу. Я очень

страдаю от того, что птичка попала в лапы коту и что он будет падать и разобьется. Я страдаю.

г) продолжаю ехать в поезде. Снимается фильм о войне. Я не могу предупредить людей, то это не фильм, а настоящая война. Я страдаю.

Объяснение учителя:

а) Необходимая помощь для оздоровления включилась в работу. Студенты — многие свойства организма как бы стараются включиться в процесс оказания помощи.

б) Работают системы на выздоровление и так включились, что некоторые свойства системы от этого даже страдают.

в) Некоторые системы переключились на восстановление организма, работают, соединяются в действии, идет восстановление на грани возможного.

г) Очищение идет в сильной борьбе, иногда даже «определение» не успевает сработать.

3-й СОН. Смешанный:

а) Вокзал. Мечусь между кассой и платформой.

б) Акробаты делают опасные трюки на улице, на веревках между домами. Оказалось, это мои товарищи по первому-второму классу школы.

Объяснение учителя:

а) Работает «определение» места пораженности.

б) На грани возможного продолжается работа в организме, подключаются многие системы, даже те, которые работали в период роста и понимания жизни.

4-й СОН. Лежит плохо почищенная морковь, я питаюсь ее ДОЧИСТИТЬ, но меня все время отвлекают.

Объяснение учителя: Очищается организм, но многое еще не работает или плохо работает. Внимание как бы спешит охватить все.

5-й СОН. Смешанный:

а) Неторопливый разговор с мамой.

б) Длительные, неторопливые, немного надоедливые беседы с товарищами по медучилищу. Вокруг идет строительство и большой ремонт здания.

в) Что снилось — не помню, но себе во сне говорю: «Вот этот сон, который нужен учителю».

Объяснение учителя:

а) Сработало «определение» и началось планомерное очищение организма.

б) Планомерное подключение многих свойств к работе. Восстанавливается нарушенное в организме.

в) Идет хорошее восстановление по всему организму.

6-й СОН. Смешанный. Иду с палочкой (болят ноги и кружится голова). Мужчина постоянно требует выбросить палочку. Зашла к знакомому хирургу, тот упал без чувств, но не умер. Купила билет в красивый летний театр. Шли с мамой в театр, поскользнулись и упали в вырытую траншею. Тут же подъехала какая-то современная красивая машина, помыла и высушила нас мгновенно. Мы удивляемся. Мы в красивом летнем театре, голубое небо, солнечный день, цветы и музыка. Через все сны пытаюсь узнать, что случилось с тем хирургом, но так и не узнаю.

Объяснение учителя: Все сюжеты показывают, что налаживается и апробируется работа свойств организма. Надежды на постороннюю помощь умирают. Впереди — радость и интересная жизнь.

7-й СОН. Смешанный. Много людей требует от меня каких-то решений, заданий. Я спряталась за постиранное белье, висевшее на веревке во дворе. Солнечный день. За мной наблюдает со стороны мужчина.

Объяснение учителя: Многие свойства организма решительно и настойчиво продолжают работать. Происходит очищение (постиранное белье), «определение» цепко наблюдает за происходящим в организме.

8-й СОН. Смешанный. Из старого здания выбрасывается женщина "(нехорошая), я ее знаю. Она летит, а мне не жалко, я удивляюсь себе, что нет эмоций. Хожу с мамой по многонаселенной квартире в старом доме. Смотрю новые вещи в магазине.



Объяснение учителя: Выброшено из организма что-то нехорошее, от которого было плохо, все свойства в организме исполняют свои функции. Идет обретение силы и здоровья.

9-й СОН. Смешанный. Кто-то долго пытается открыть своим ключом мою дверь. Очень страшно. Я чувствую как он неслышно зашел в мою комнату и долго стоит над кроватью, подушкой легко душит меня. От страха просыпаюсь и мельком вижу, что это учитель. Очень красивый мужчина, иду с ним в очень красивый театр. Осторожно мужчина стал выспрашивать о подруге, которая уехала за границу. Я веду себя как на допросе, подругу не выдаю. Все очень красиво.

Объяснение учителя: Незаметно, без шума вошли в твое сознание мои знания и начали работать уже через твои возможности, став твоими знаниями. Удушье — действие уже твоих сил, а причина — моя (то, что я говорил па занятиях). Театр, мужчина, допрос — это работа, «определение», что плохого еще осталось в твоём организме. Но тебе сказать нечего, потому что то, о чем спрашивают, находится за границами твоего здоровья. Ушло из тебя то, что мешало нормально жить. Работают, живут и действуют твои системы, наводя порядок и красоту во всем, это является признаком ЖИЗНИ.

10-й СОН. Смешанный. Встретила соседку по старому дому с детьми. У нее три дочки (цыганки почему-то) грязные, неопрятные, ко мне относятся хорошо. Мужчина предлагает мне свою турпутевку. Я занимаюсь переоформлением путевки на свое имя. Мое руководство помогает мне в этом.

Объяснение учителя. Твои нарушенные системы (дочки, соседки) набирают силу и восстанавливаются, но еще предстоит небольшая работа по налаживанию и восстановлению этих систем. Уже можно жить интересной жизнью и даже поехать куда-то. Силы и энергии для этого в достатке.

11-й СОН. Переехала на новую квартиру: одноэтажный дом с закоулками. Я пытаюсь навести порядок, подмести. Мне не дают соседские дети.

Объяснение учителя: Наладилась работа почти всех систем, осталось немного навести порядок в их работе.

12-й СОН. Меня вызвали в поликлинику на совещание. Там собралось много сотрудников, все очень красиво. У главврача взяла красивые очки. Все время ищу машину, чтобы уехать с совещания па занятия школы «СОМДА».

Объяснение учителя: Все идет прекрасно. Наладилась работоспособность организма. Спешись туда, где нее это обрела (занятие в школе «Сомда»).

Слушатель Сергей Т., 15 лет. Диагноз: сахарный диабет.

1-й СОН. Разговаривал с любимой девчонкой, пил с ней чай. Ходили вокруг дома.

Объяснение учителя: Сон показывает, что то, чем ты занимаешься, т.е. работа над развитием защитной системы, даст возможность жить интересной полноценной жизнью.

2-й СОН. Дрался и убегал от чудовищ, видел смерть бабушки.

Объяснение учителя: Вступила в деятельную борьбу защитная система организма, но еще не набрала достаточных сил. Развитие системы приведет к отторжению старого или больного состояния организма.

3-й СОН. Весь сон дрался, потом сидел несколько раз в кафе с друзьями. Гулял по Харькову.

Объяснение учителя: Идет сильная очистительная и восстановительная работа в организме. Многие системы набирают силу, приобретают работоспособность. Это даст возможность жить интересно и безболезненно.

Слушательница — Светлана Л., 35 лет. Диагноз: распространенный остеохондроз, в течение 5 лет постоянные головные боли невыясненной этиологии.

1-й СОН. Море темное, спокойное, огромный корабль. Девушка бросается с палубы корабля. Красивые собаки выходят из воды, их ведут два молодых парня.

Объяснение учителя: Из общих свойств организма (корабль) отключилось и по каким-то причинам не работает какое-то одно свойство. Срабатывает определение, что нужно для восстановления, т. е. защитные свойства должны сработать (мужчина и собака).

2-й СОН. Чужой дом, я готовлю еду, обглоданные кости с картофелем. Принесли огромный арбуз, чтобы угостить, а он упал и разбился на две части.

Объяснение учителя: Работает определение, показывающее, что в нарушенную область не попадает или попадает только часть энергии от принимаемой пищи.

3-й СОН. Открытая дверь. На пороге — много собак.

Объяснение учителя: Сработало определение, и многие свойства подключаются к работе организма.

4-й СОН. По дороге бегут два маленьких котенка. Вдруг появились два маленьких бычка за забором и следят за моими действиями.

Объяснение учителя: Необходимые свойства набирают силу и включаются в работу.

5-й СОН. Бассейн, в нем много воды, затем вода ушла. Степа. Я вижу, как сквозь нее просачивается вода и бежит по пси маленькими струйками.

Объяснение учителя: Жизненные процессы пробиваются через препятствия, возникшие в организме из-за болезни, работают, включившись, необходимые системы.

6-й СОН. Старые продукты. Собираюсь выбрасывать. Ссора двух женщин. Опять две собаки, одна даже пытается меня укусить, но не укусила, потому что я ей запретила. Дала команду «фу».

Объяснение учителя: Работают системы организма. Организм очищается от ненужного. Идет борьба (ссора двух женщин). Включилась в действие защитная система и исполняет свою работу под контролем «определения».

7-й СОН. Магазин. Приобретение вещей. Огромная широкая лестница, ступеньки во многих местах поломаны. Я боюсь спускаться по ним, но знаю, что надо спуститься. Я спускаюсь осторожно, не спеша.

Объяснение учителя: До нормальной работы организма остается немного (магазин и вещи) ; уже строится, налаживается необходимое, но еще надо пройти небольшой путь, чтобы все организовалось и жизненные процессы начали давать результаты.

8-й СОН. Видела свой палец на надорванном комнатном тапочке. На раскладушке лежит неприятного вида мужчина. Много людей, выходящих из домов.

Объяснение учителя: Организму необходимо кое-что достроить. Болезнь введена в пассивное состояние. Многие свойства организма включились в работу.

9-й СОН. Я и моя семья едем и большой красивой машине, а сзади сидит родственник. У него на шее опухоль, она начала вздуться. Мы прокололи ее, и ему стало легче. Приехали в больницу, а медсестры стали дарить нам шприцы, полную сумку набросали.

Объяснение учителя: Весь организм пришел в норму. Прделана последняя работа по очищению. «Определение» работает хорошо. Вступили в работу свойства обретения организмом необходимого.

10-й СОН. Огромная, светлая, красиво убранная комната. И у меня па руках крошечный ребенок. Я его укладываю спать. Такое вокруг спокойствие и блаженство.

Объяснение учителя: Родилось новое понятие или знание о свойстве организма, от работы которого всему организму хорошо и приятно.

Слушатель — Александр Н., 1959 г. рождения. Диагноз: дециркуляторная энцефалопатия с судорожным синдромом, ишемическая болезнь сердца. Стенокардия. Гипермнезия щитовидной железы. Инвалид II группы (заболевание вызвано последствиями аварии на Чернобыльской АЭС).

1-й СОН. Воевал с существами, которые вылезали из леса.

Объяснение учителя: Идет работа защитной системы, организм борется. 2-й СОН. Ловил в реке рыбу.

Объяснение учителя: Частичный успех достигнут, и организм работает на приобретение здоровья.

3-й СОН. Инопланетяне гнались за нами, но в конце концов мы их победили.

Объяснение учителя: Защитная система и система «определения» работают. Идут очистительные процессы.

4-й СОН. В церкви ломал стену и собирал кирпичи для постройки дачи.

Объяснение учителя: Идет восстановление каких-то нарушений в организме.

5-й СОН. Ремонтирую мост, мой бывший друг упал в овраг.

Объяснение учителя: Продолжается строительно-восстановительная работа в организме. Болезненное состояние прошло.

G-ii СОН. Зимой еду на велосипеде куда-то.

Объяснение учителя: Деятельность организма и его систем наладилась. Организм готов работать в любых условиях.,

7-й СОН. В Сочи лечили людей и нам дали орден.

Объяснение учителя: Хорошо работает защитная система. Знания о ней обретены. Система так работает, что можно ее награждать.

8-й СОН. Я в роли детектива расследую непонятые дела, происходящие на турбазе.

Объяснение учителя: В организме наладились жизненные процессы и хватает энергии на другие интересы. «Определение» работает хорошо.

9-й СОН. Собираю в саду яблоки.

10-й СОН. Я рисую картины и продаю на базаре.

Объяснение учителя: Организм набирает силу, нормализовалась работа всех систем. Можно начинать интересную жизнь.

Слушательница — Зинаида Б., 1938 г. рождения. Диагноз: фибромиома матки. Геморрой.

1-й СОН. Неисчислимое количество крыс. Одна, жирная, подползает к больному месту. Я хватаю ее, откидываю, а она снова ползет ко мне. С большим трудом схватила ее за шкурку и отбросила далеко от себя. Крыса убежала.

Объяснение учителя: Включилась в работу защитная система и одержана первая победа над болезнью.

2-й СОН. С мамой и внуками идем по дороге. Увидела двух ссорящихся подростков. Между ними произошла драка. Один из подростков достал откуда-то ружье. Мы испугались и спрятались за домом. Раздался выстрел. Мать выглянула, потом рассказала, что один убил другого.

Объяснение учителя: Включились многие свойства в очищение организма и восстановление. Свойство «определения» работает и покалывает, что защитная система борется и что-то уничтожается.

3-й СОН. Приходила мать и просила у меня плащ. Я его искала, но не нашла. Вспомнила, что такой же плащ был у свекрови, но она умерла.

Объяснение учителя: «Определение» показывает, что то болезненное состояние организма, от которого можно умереть, в вас уже не живет, это значит, что идет результативная работа защитной системы.

4-й СОН. Кто-то гнался за мной. По я убежала, а он упал в канаву. Вернулась посмотреть: лежит, скрючившись, мертвый человек с очень злым лицом.

Объяснение учителя: Болезнь хотела переместиться из одной части, где ей уже не дает жить защитная система, в другую, но не смогла. Ее настигла защитная система и уничтожила.

5-й СОН. Нахожусь в своей поликлинике. Врач дает направление в больницу. Выхожу, и вдруг начинает расти живот. Я останавливаю грузовую машину, она везет меня. Я схожу недалеко от дома, иду, а живот все растет. Вдруг живот лопнул и из него остались торча и, две части, похожие на шеи зарезанных кур. Я выдернула Их из себя, затем стали выпадать куски мяса тёмно-красного цвета, скрюченные какие-то и очень неприятные. После этого я почувствовала облегчение.

Объяснение учителя: Можете поверить мне, что произошло отторжение организмом вжившейся в вас болезни. Защитная система исполнила свою нелегкую работу.

6-й СОН. Была на концерте Патриции Каас и общалась с ней. Она мне очень нравится.

Объяснение учителя: Системы организма работают хорошо, уже проявляется интерес к жизни.

7-й СОН. Гуляли на свадьбе. Рядом мама, дети. Столы ломятся от обилия блюд. Я почему-то ищу свою домашнюю бутылку с маслом и не нахожу ее нигде.

Объяснение учителя: В вашем организме все наладилось и работает нормально. Свойство набирает силу, идут жизненные процессы. «Определение» работает хорошо, но чего-то не хватает для полной гармонии. Это «что-то» неизвестно. Оно совсем небольшое.

Слушатель — Геннадий С, 45 лет. Диагноз: ревматоидный полиартрит активной фазы. Болен 14 лет.

1-й СОН. Видел строительную площадку. Смотрел по телевизору гимнастику.

Объяснение учителя: Твои занятия философией, научная работа развили свойство организма, которое мы называем «определение». И оно сразу включилось в работу, чтобы восстановить утраченные свойства организма.

2-й СОН. Был на рыбалке и ловил рыбу. Сотрудник купил доски для строительства дачи.

Объяснение учителя: В результате работы очистительно-восстановительных свойств организма получен частичный результат, но еще предстоит работа по строительству и восстановлению нарушенных свойств.

3-й СОН. Демонстрация людей, выходили со стадиона.

Объяснение учителя: Включаются в работу многие возможности организма. Хорошо работает определение.

4-й СОН. Видел кавалерию в городе.

Объяснение учителя: По всему организму быстро и успешно работает защитная система.

5-й СОН. Видел во сне свадьбу и сотрудников по работе.

Объяснение учителя: Свойства организма набирают силу и включаются в работу.

6-й СОН. Видел во сне, как собака превратилась в человека.

Объяснение учителя: Идет восстановление нарушенных свойств, и они из ненормального состояния переходят в нормальное.

7-й СОН. С семьей был на рыбалке, ловил рыбу. Четыре подвыпивших мужчины приставали ко мне.

Объяснение учителя: Работа многих свойств организма дала результаты. Но несколько свойств еще восстанавливаются и требуют своего включения. Геннадий, ты, видно, спешишь за результатом. Не спеши, все должно идти неторопливо, по своим законам.

8-й СОН. С сыном закапывал скамейки из красного мрамора, с ножками в виде дверей.

Объяснение учителя: Продолжают результативную работу свойства организма. Идет восстановление в нарушенных частях организма.

9-й СОН. С сыном попал на территорию воинской части. Нам предложили обмундирование. Из всего предложенного я выбрал пояс.

Объяснение учителя: Идет обретение необходимого во всем организме. И первое, что обретено твоим организмом, — это связь, единство всех систем (из всего обмундирования — пояс как связывающее звено в форме).

Примерно такие же сны снились и остальным слушателям школы, принимавшим участие в наших экспериментах. Периодичность сюжетов, сновидений свидетельствует о закономерности процессов, происходящих в организме в ходе тренировок защитной системы по нашей методике. У интеллектуально развитых людей свойство, которое мы называем «определение», срабатывает достаточно быстро. Защитная система уже через несколько дней включается в этап развития и действия. У других уходит несколько дней на развитие этого свойства и только затем происходит действие и развитие защитной системы. Об этом свидетельствуют результаты проведенных школой экспериментов, в которых приняли участие люди с различным уровнем развития интеллектуальных способностей.

У большинства слушателей на второй или на третий день сновидения показывают, что защитная система включилась в работу. У некоторых это включение происходит на пятый, шестой день. Перед началом эксперимента мы не требовали от слушателей веры в наш метод, убежденности в нашей правоте, мы просили их только слушать и исполнять то, что мы предлагаем. Понятие же о методе, считали мы, родится потом. Мы думаем, что главное — начать работать, привести в действие через воображение защитную систему, чтобы остановить развитие болезни. Только после этого можно обрести знания, понимание того, что и как происходит. У занимающихся по методу школы «СОМДА» рано или поздно происходит чувственное, образное, осмысленное действие подсознания, воображения, которое проявляется в сновидениях:

Борьба. Частичный успех. Подключение многих свойств к восстановительной работе. Уход болезненного состояния организма. Рождение или включение в «понятие» нового свойства. Обретение энергии организма. После этого появляется возможность участия организма в изучении, общении, познании других сторон окружающего мира.

"Истинное воображение требует гениального знания".

А. С. Пушкин

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Книга, которую вы сейчас держите в руках, создавалась в ускоренном темпе. Ее авторами двигало страстное желание как можно скорее помочь страждущим, дать им опору в схватке с болезнью. Поэтому в книгу вошла лишь малая часть знаний о защитной системе, накопленных школой СОМДА. Но и этого достаточно чтобы остановить развитие недуга и освободить от него ваш организм.

Помните, всякое учение — развивающаяся система. Изучайте себя и вы дополните знания, подаренные вам школой СОМДА.

А через некоторое время заработают центры Школы по всей стране. Появится и капитальное пособие по развитию защитной системы...

Знание о защитной системе – это лишь небольшая часть знаний о Человеке, одна из тем, над которыми работала и работает школа СОМДА. Теория и практика развития защитной системы — это первый шаг к познанию природы человека и его предназначения.

Мы не претендуем на сенсационность предлагаемого знания. Это лишь очередной этап длившегося веками пути развития науки о Человеке.

Этот путь к обретенному сегодня знанию мы смогли одолеть лишь благодаря тому, что дорогу познанию мостили своими трудами и делами мудрецы прошлого и ученые настоящего. Сработал закон ДВИЖЕНИЯ ВПЕРЕД, и количество знаний о человеке перешло в новое качество.

Уже сегодня мы можем дать людям доказательные ответы на многие вопросы, связанные с жизнедеятельностью человеческого организма, общества, мироздания.

НО, ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ...

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Несколько слов к читателю

Глава I. Понятия

Понятие первое. Знающее незнание

Понятие второе. Талант

Понятие третье. Закон

Понятие четвертое. Воображение

Понятие пятое. Защитная система

организма

Глава II. Практические упражнения

Общие замечания

Методические рекомендации

Упражнения

Глава III. Толкование сновидения

Заключение

Мирза Джабраилович Омаров

«СОМДА» ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

Ответственные редакторы А. Козлов, Г. Щамов, А. Меламедов, художник И. Хумаев, художественный редактор М. Левченко, технический редактор С. Амирханова.

ИБ 2672

Сдано в набор 02.01.92. Подписано в печать 05.01.92. Форма 70x90/з2-  
Бумага тип. № 2. Гарнитура «Литературная», Печать высокая. Усл. п.л.  
4,4. Уч.-изд. л. 5,0. Тираж 20040. Заказ 4627. Цена договорная.

Дагестанское книжное издательство Государственного комитета  
Дагестанской ССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли  
367025, Махачкала, ул. Пушкина, 6 Типография № 7 Государственного  
комитета Дагестанской ССР по делам издательств, полиграфии и книжной  
торговли Э67025, Махачкала, ул. Пушкина, 6

*«Бурлящий политическими, научно-техническими и технологическими  
страстями XX век не раз содрогался от слова: «СЕНСАЦИЯ!» Сенсации  
бывали разные. Настоящие и мнимые.*

*Эта книга — тоже сенсация. Но сенсация особого свойства. Школа «Сомда»  
дарит людям технологию развития самим человеком своей иммунной  
системы, технологию самоизлечения практически от любых болезней, без  
лекарств, без постороннего или потустороннего вмешательства.*

*Эта сенсация далека от сенсационности. Это открытие, основанное на  
опыте знания, накопленного веками человечеством, А опыт, как известно,  
— критерий истины...»*

А.А. КОЗЛОВ, кандидат философских наук, доцент.