

Уфимцев, В. ЛЕЧЕНИЕ САМОГИПНОЗОМ

Лечение самогипнозом.

Нетрадиционная методика для бойцов спецназа

В. Уфимцев

Минск, Современная школа, 2008

224 с.

ISBN 978-985-513-271-5.

Эта книга предназначена для бойцов спецподразделений. И именно из-за специфики их службы основной упор в ней сделан на умение достигать глубочайшего расслабления, на полном освобождении от страха смерти и на умении мастерски обезболить последствия любой физической травмы.

Данная книга не является учебником по медицине.

Любой человек, пытающийся претворить в жизнь рекомендации, данные в этой книге, несет личную ответственность за результаты своих экспериментов.

УДК 615.851.26:355.40 ББК 53.57

Издание для досуга

Вадим Уфимцев

ЛЕЧЕНИЕ САМОГИПНОЗОМ Нетрадиционная методика для бойцов спецназа

Ответственный за выпуск *АЛ. Жадан* Подписано в печать

22.02.2008 с диапозитивов заказчика. **Формат 70x 108 1/32. Бумага газетная. Печать офсетная. Гарнитура «Школьная». Усл. печ. л.**

9,8. Печ. л. 7. Тираж 5050 экз. Заказ 471

ООО «Современная школа». 220104, Минск, ул. П. Глебки, 11. ЛИ № 02330/0056728 от 30.12.2003.

Республиканское унитарное предприятие «Издательство "Белорусский Дом печати"». 220013, Минск, проспект Независимости, 79.

ISBN 978-985-513-271-5 © Уфимцев В., 2008

©ООО «Современная школа», 2008

ОТ АВТОРА	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА I САМОГИПНОЗ О ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА.....	8
<i>Упражнение</i> Освоение положения лежа на спине	8
<i>Упражнение</i> Сидя по-турецки (скрестив ноги перед собой)	9
<i>Упражнение</i> Сидя на табуретке.....	11
<i>Упражнение</i> Поза кучера	11
ИСКУССТВО РАССЛАБЛЕНИЯ ТЕЛА	14
<i>Упражнение</i> Искусство отпускания	15
<i>Упражнение</i> Напрячься, чтобы расслабиться	18
<i>Упражнение</i> Расслабление через чувство тяжести	20
<i>Упражнение</i> Расслабляющее тепло.....	23
<i>Упражнение</i> Расслабляющее дыхание	26
<i>Упражнение</i> Растворяющая телесная пульсация	27
<i>Упражнение</i> Погружение во тьму	29
ПОСЛЕСЛОВИЕ К ГЛАВЕ I	30
ГЛАВА II ИСКУССТВО КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ	32
ЗРИТЕЛЬНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ.....	34
<i>Упражнение</i> Воображение цвета.....	34
<i>Упражнение</i> Ритмичное созерцание	36
<i>Упражнение</i> Удержание внутреннего образа.....	37
<i>Упражнение</i> Заказывание снов.....	37
<i>Упражнение</i> Визуализация с открытыми глазами.....	38
КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ НА ТЕЛЕСНЫХ ОЩУЩЕНИЯХ	39
<i>Упражнение</i> Концентрация внимания на ощущении давления.....	40
<i>Упражнение</i> Концентрация внимания на дыхании №1	41
<i>Упражнение</i> Концентрация внимания на ощущении тепла	42
<i>Упражнение</i> Концентрация внимания на дыхании №2	43
<i>Упражнение</i> Полное присутствие в различных участках тела	44
КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ НА ЗВУКЕ	45
<i>Упражнение 1</i>	45
<i>Упражнение 2</i>	46
<i>Упражнение 3</i>	46
<i>Упражнение 4</i>	47
<i>Упражнение</i> Вкусовое воображение	47
ГЛАВА III ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПСИХИКИ ПРИ ПОМОЩИ САМОГИПНОЗА	50
ВВЕДЕНИЕ	50
<i>Упражнение</i> Осознание собственных страхов	53
<i>Упражнение</i> Осознание собственной реакции на страх	56
ПРЯМЫЕ И СИМВОЛИЧЕСКИЕ САМОВНУШЕНИЯ	58
<i>Упражнение</i> Погружение на дно моря.....	59
<i>Упражнение</i> Приручение страха	60
<i>Упражнение 1</i> Символические смерть и возрождение	64
<i>Упражнение 2</i> Круговорот трансформаций.....	65
<i>Упражнение 3</i> Принятие собственной смертности.....	68
<i>Упражнение 4</i> Быть всегда наготове.....	70

ОБРЕТЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ УВЕРЕННОСТИ.....	73
<i>Упражнение</i> Обретение надежды.....	73
<i>Упражнение</i> Непотопляемый.....	74
<i>Упражнение</i> Хозяин своей судьбы.....	76
<i>Упражнение</i> Психологическая готовность к преодолению трудностей на пути к поставленной цели.....	77
<i>Упражнение</i> Непокколебимая стойкость и всесокрушающая мощь.....	79
<i>Упражнение</i> Сосредоточенная, целенаправленная сила.....	81
<i>Упражнение</i> Соприкосновение с внутренней мудростью.....	82
ЗАКЛЮЧЕНИЕ К ГЛАВЕ III.....	84
ГЛАВА IV ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА.....	85
ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОЛИ.....	88
<i>Упражнение</i> Выдыхание, выдувание боли из тела.....	89
<i>Упражнение</i> Выдыхание болезненных ощущений в землю.....	90
<i>Упражнение</i> Прогревание больного места.....	91
<i>Упражнение</i> Образное дыхание против боли.....	92
<i>Упражнение</i> Образное размазывание болевых ощущений.....	93
<i>Упражнение</i> Разжать кулак боли.....	94
<i>Упражнение</i> Уменьшение образа боли.....	95
<i>Упражнение</i> Укрощение боли.....	96
<i>Упражнение</i> Дать боли то, что ей нужно.....	97
<i>Упражнение</i> Выпустить птицу боли.....	98
ЦВЕТОТЕРАПИЯ БОЛИ.....	101
<i>Упражнение</i> Обезболивание голубым цветом.....	101
<i>Упражнение</i> Растворение цвета боли.....	102
<i>Упражнение</i> Перенос цвета боли на внешний предмет.....	102
МЕТОДЫ ОТСТРАНЕНИЯ ОТ БОЛИ.....	104
<i>Упражнение</i> Воображаемое одеревенение места боли.....	104
<i>Упражнение</i> Воображаемое отделение болезненной части тела.....	105
<i>Упражнение</i> Обезболивание путем наблюдения за собой со стороны.....	106
<i>Упражнение</i> Воспоминание как способ обезболивания.....	109
<i>Упражнение</i> Избавление от боли посредством звуковой вибрации.....	110
<i>Упражнение</i> Вытанцовывание боли.....	111
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	112

От автора

Возле дороги стоял ствол засохшего дерева. Шедший темной ночью по этой дороге вор испугался дерева, подумав, что это стоит поджидающая его стража.

Проходивший по дороге влюбленный принял дерево за свою возлюбленную, и сердце его учащенно забилося от радости встречи с любимой.

Маленький ребенок, напуганный страшными сказками, увидев дерево, принял его за бабу-ягу и от страха расплакался.

Но во всех случаях дерево было только деревом...

Современные ученые пришли к выводу, что многие телесные заболевания возникают вследствие дисгармоничной, хаотичной работы психики. Эти заболевания современная медицина назвала психосоматическими.

Еще дальше пошли индийские йоги, которые считали, что 90 % абсолютно всех заболеваний тела имеют психическое происхождение и что именно функционирование нервной системы, сознания определяет состояние физического тела.

Ища ключи к здоровью физического тела в глубинах психики, древние (волхвы, йоги, мастера цигун, суфии) достигали совершенно удивительных для обывателя физических возможностей. И не только достигали несокрушимого здоровья и стабильно прекрасного настроения, но и могли без вреда для себя лизать раскаленный металл, глотать смертельный для других яд, десятки дней пребывать закопанными под землей с запечатанными воском ноздрями, принимать на незащищенное доспехами тело удары мечей и копий, ходить по воде и даже отращивать у себя заново отрубленную в боях руку или ногу.

Перечислять все сверхвозможности, достигнутые человеком, умеющим качественно управлять работой своего сознания, можно очень и очень долго. Важно, однако, понять, что абсолютно любой человек постоянно, непрерывно занимается самогипнотизированием в процессе своей обычной жизнедеятельности, вне зависимости от того, осознает он этот процесс или нет, что наглядно показано в вышеприведенной притче о дереве.

Человек, который хочет стать полноправным творцом своей жизни, просто обязан учиться управлять работой своего сознания, своей психики. Ведь возможности того, кто просто живет как придется, и того, кто целенаправленно и регулярно учится управлять своей психикой, несоизмеримы.

Введение

Слово «гипноз» в переводе с греческого языка означает «сон». Целенаправленно погружая гипнотизируемого в различные сновидческие реальности, в различные сновидческие сюжеты, гипнотизер вызывает в организме подопытного необходимые ему изменения как на физическом, так и на психическом уровнях.

В процессе гипноза пациент вверяет себя в руки гипнотизера и впадает в зависимость от него. И поэтому гораздо более правильно стать гипнотизером самого себя, овладев на практике искусством самогипноза. Ведь в этом случае мы сможем лепить самих себя, как пластилин, по своему собственному усмотрению, исходя из своих собственных надобностей и потребностей.

Однажды к Мастеру пришел очень расстроенный посетитель и сказал:

- Я не могу чувствовать дождь. Посмотрев на него, Мастер промолвил:

- Забудь третье слово и приходи на следующей неделе.

Ровно через неделю человек снова пришел к Мастеру и заявил:

- Я не чувствую дождь. Повернувшись в его сторону. Мастер сказал:

- Оставь третье слово и приходи через месяц. Месяц пролетел незаметно, и человек снова пришел к Мастеру.

- Я не дождь! - сказал он.

Очень внимательно посмотрев на посетителя, Мастер промолвил:

- Теперь ты можешь отставить в сторону второе слово и ступать под дождь самостоятельно. И если захочешь, можешь прийти ко мне где-то через год...

Через год к Мастеру пришел - дождь!

Имеются серьезные основания полагать, что человек живет не только и не столько в объективной внешней реальности, сколько в реальности субъективной, имея дело в основном с образами своего внутреннего мира, своей психики, со своими представлениями о мире. Наше сознание работает непрерывно, подгоняя бесконечно разнообразную реальность под узкие, привычные рамки, полученные нами в процессе воспитания. И фактически мы имеем дело не с миром, а со своими представлениями о нем.

Мы только и делаем, что создаем внутренние самовнушения, образы, программы, представления, команды, которые формируют наши привычки, черты характера, настроение и напрямую определяют функциональное состояние и физические возможности

нашего тела. Фактически мы только и делаем, что гипнотизируем сами себя, другое дело, что происходит это на автоматическом, бессознательном уровне.

Необходимо понять, что наши неосознанные представления о себе и о мире формируют наши физические возможности, создают наш характер, строят нашу судьбу. И от того, насколько эффективно мы управляем своей психикой, насколько осознанно и целенаправленно программируем сами себя, напрямую зависит вся наша жизнь.

Чтобы не быть голословным, давайте проведем следующий эксперимент:

1. Сядьте и, по возможности, расслабьтесь.
2. Начните мысленно отсчитывать годы своей жизни от настоящего момента до тех пор, пока не ощутите, что вот на этом году ваша жизнь закончится.

Проведя вышеизложенный эксперимент, вы осознаете, что у вас существует представление о том, сколько именно лет на земле вам отмерено.

3. Попробуйте убедить себя, что вы проживете в два раза больше, и внимательно понаблюдайте за своими телесными реакциями.

Скорее всего, вы осознаете некое внутреннее сопротивление тому факту, что вы проживете в два раза больше, чем представляли до сих пор.

А что, если продолжительность вашей жизни определяется той программой, тем внушением, которое вы сами себе транслируете?

А сколько бы вы прожили, если бы жили среди людей, которые живут не менее чем 200-250 лет, и, без тени сомнения, знали, что минимальный отрезок жизни - лет этак 200?

В связи со спецификой своей работы бойцам спецподразделений очень часто приходится действовать в экстренных условиях, сталкиваясь с запредельными физическими и психологическими нагрузками. В результате происходит очень быстрое изнашивание их физического тела, которое начинает в буквальном смысле рассыпаться на глазах. Да и психика спецназовцев, не выдерживая непрерывного стресса, начинает давать регулярные сбои, провоцируя депрессии, ярость, беспричинный страх, нежелание жить. Для того чтобы сохранить свое физическое и душевное здоровье, бойцам спецподразделений обязательно необходимо научиться целенаправленно программировать самих себя, ведь возможности самогипноза практически неисчерпаемы.

Правда, следует заметить, что по-настоящему чудотворным инструментом самогипноз может стать лишь при помощи

выстроенной тренировки, в процессе которой необходимо будет научиться:

1) достигать глубокого расслабления физического тела.

Установлено, что процессы самовосстановления, регенерации тела начинают функционировать лишь при глубоком физическом расслаблении. Испытывая физические, телесные дискомфортные ощущения, мы не сможем по-настоящему полно сосредоточиться на внедряемой программе. Какие могут быть образные представления, если тут болит, здесь свербит, там подергивается?..

Чтобы самовнушение было по-настоящему эффективным, необходимо потерять самоощущение своего физического тела, забыть о нем;

2) достигать внутренней чистоты сознания, останавливать свой внутренний диалог. Ведь для эффективного самовнушения необходимо, чтобы в поле психики присутствовала одна-единственная мысль и не было абсолютно ничего, кроме нее. Иначе получится как в известной басне Крылова о лебедь, раке и щуке;

3) удерживать желаемую программу некоторый промежуток времени, чтобы она максимально полно захватила все ваше существо. А это значит, что вам необходимо будет научиться искусству длительной концентрации внимания на каком-либо одном объекте.

В силу того, что у человека в процессе обычной жизни доминируют пять чувств (зрение, осязание, слух, обоняние, вкус), желательно научиться удерживать в течение длительного времени концентрацию на зрительных картинках, на вкусовых ощущениях, на различных звуках, телесных ощущениях, запахах. И тогда ваши внутренние образы станут настолько живыми, что тело и психика начнут реагировать на них как на объективную внешнюю реальность;

4) грамотно составлять свои самовнушения, иначе будет как в той песне: «Сделать хотел грозу, а получил - козу. Сделать хотел уют - слон получился вдруг».

Пусть, однако, вас не пугает все вышесказанное, ибо освоить самогипноз на практике может абсолютно любой человек. И все, что для этого необходимо, - это регулярные тренировки.

Овладев материалом этой книги на практике вы сможете:

- достигать глубочайших уровней расслабления тела и психики;
- научиться вступать в диалог со своим телом и подсознанием;
- получите возможность обезболить различные участки своего тела;

- сможете существенно ускорять свою реабилитацию после физических травм;
- улучшите свою пространственную ориентацию;
- научитесь силой мысли оздоравливать различные внутренние органы и системы своего физического тела;
- сможете существенно улучшить свою координацию;
- научитесь тренировать свое физическое тело при помощи силы мысли;
- освоите методы идеомоторной тренировки, изменяя движения тела одним лишь усилием мысли;
- существенно улучшите работу своих органов чувств, постигая возможности сверхчувственного восприятия;
- сможете избавиться от психологических проблем: горя, страха, депрессии, гнева и т.д.;
- получите возможность осознанно формировать свои привычки, характер, свою личность.

Глава I Самогипноз о положение тела

Для эффективного самогипноза необходимо полностью потерять ощущение своего материального, физического тела, иначе дискомфортные сигналы, идущие от тела, не позволят полностью войти в конструируемую виртуальную реальность. Именно поэтому необходимо найти такое положение тела, в котором оно будет чувствовать себя максимально комфортно в течение достаточно длительного промежутка времени.

Упражнение Освоение положения лежа на спине

Состояние сна является наиболее близким к состоянию гипнотического транса. Именно поэтому наиболее глубокое погружение в самогипноз возможно лишь в положении лежа (за редким исключением).

Треть своей жизни мы пребываем в положении лежа и переживаем при этом удивительные сновидческие приключения. Однако если естественный сон происходит без нашего сознательного участия в его сюжете, то самогипноз - это фактически управляемый нами сон.

Перед погружением в сон у человека естественным образом наступает гипногенное состояние. Используя этот факт, многие духовные традиции рекомендуют перед провалом в естественный сон сосредоточиваться на желательном для вас эффекте.

Именно в силу всего вышесказанного мы начнем освоение искусства самогипноза с положения лежа на спине.

1. Лягте на спину (головой на север) на твердой ровной поверхности так, чтобы голова, туловище и ноги находились на одном уровне.

Выпрямленные в коленях ноги расположите на ширине плеч.

Руки свободно положите вдоль тела ладонями вверх.

2. Закройте глаза и на некоторое время отпустите внимание на волю, позволив ему гулять там, где ему вздумается.

3. Ненавязчиво сфокусируйтесь на своих телесных ощущениях.

4. Полностью отдайтесь потоку телесных ощущений, телесных микродвижений, позволив всему, что возникает, быть.

5. Дождитесь прекращения микродвижений тела, то есть момента, когда ваше тело застынет в полной неподвижности.

6. Распределите внимание по всей поверхности контакта задней части тела и опоры.

7. Дождитесь, когда вся площадь контакта задней поверхности тела и опоры станет восприниматься вами как равномерное, однородное давление.

8. Снова отпустите внимание на свободу, позволив ему гулять там, где вздумается.

9. Пребывайте в неподвижном положении до тех пор, пока у вас не возникнет потребность в двигательной активности, не доводя дело до появления напряжения.

Постепенно доведите комфортное пребывание в данном положении тела до 30—60 минут.

Из всех лежачих положений именно эта телесная позиция способствует максимально эффективному протеканию сеансов самогипноза. И будучи качественно освоенной, эта телесная позиция позволяет очень быстро и качественно восстанавливать силы, существенно сокращая время, необходимое на сон.

Следует отметить, что лежачее положение, способствуя максимально глубокому расслаблению, может способствовать и провалу в сон, в бессознательное состояние. Целью же самогипноза является осознанный, контролируемый сон. Именно поэтому, находясь в положении лежа, необходимо сохранять бдительность, не позволяя себе провалиться в бессознательное состояние.

Упражнение Сидя по-турецки (скрестив ноги перед собой)

1. Сядьте лицом на север на твердой ровной поверхности.

2. Вытяните ноги перед собой.
 3. Согните правую ногу в колене, положив ступню под левое бедро.
 4. Согните левую ногу в колене, положив ступню под правую голень.
 5. Слегка наклоните корпус вперед и руками потяните ягодицы назад и вверх.
 6. Выпрямите туловище вертикально вверх и положите ладони на колени.
 7. Равномерно распределите свой вес между двумя сидалищными буграми.
 8. Закройте глаза и на некоторое время отпустите внимание на свободу, позволив ему гулять там, где вздумается.
 9. Откорректируйте тело так, чтобы туловище, голова и шея находились на одной прямой линии.
 10. Чуть подайтесь вперед и слегка опустите вниз крестец и копчик.
 11. Слегка подожмите нижнюю часть живота (сразу же над лобком).
 12. Опустите плечи и немного разведите их в стороны.
 13. Слегка округлите подмышки.
 14. Чуть-чуть подожмите грудину, уплощая ее.
 15. Комфортно округлите лопатки, втягивая их.
 16. Подожмите подбородок к горлу, не опуская головы вниз.
 17. Ощутите, как ваша макушка комфортно тянется вверх, в небо.
- Точка в центре промежности и макушка должны находиться на одной прямой линии.

18. Ощутите легкое растягивание позвоночного столба в межпозвоночных суставах.

Очень постепенно, регулярно тренируясь, доведите время комфортного пребывания в этом положении до 30-40 минут.

Множество требований к правильному принятию вышеприведенной позы связаны с тем, что лишь в этом случае, находясь в данном положении, мы будем ощущать себя комфортно и расслабленно.

Поскольку сила тяжести непрерывно оказывает давление на позвоночный столб, на наше физическое тело, мы сможем по-настоящему расслабиться в положении сидя, лишь достигнув идеально прямого положения позвоночника.

Вышеуказанная позиция тела имеет как свои сильные стороны, так и некоторые недостатки.

Сильной стороной позы сидя по-турецки является то, что пребывание в ней позволяет эффективно накапливать энергию в области ног и низа живота. В то же время к недостаткам данного положения относится отсутствие плотного контакта между подошвами и поверхностью земли (опоры). А иногда крайне необходимо вступать в тесный энергообмен с поверхностью земли, заземляться.

Именно поэтому нам с вами есть смысл освоить и нижеследующее положение тела.

Упражнение Сидя на табуретке

1. Сядьте лицом на север, седалищными буграми на край табуретки.

Желательно подобрать табуретку такой высоты, чтобы коленные суставы сгибались под углом 90° , а бедра были параллельны полу.

Ступни должны касаться пола всей своей поверхностью и быть параллельными друг другу. Голени должны находиться в строго вертикальном положении.

2. Чуть-чуть наклоните корпус вперед и руками слегка потяните ягодицы назад и вверх.

3. Выпрямитесь и свободно положите ладони на бедра.

4. Равномерно распределите свой вес между обоими седалищными буграми и между подошвами ног и седалищными буграми.

5. Повторите описанное в пунктах 8-18 предыдущего упражнения.

Это положение тела позволяет через ступни вступать в активный энергообмен с поверхностью земли. Однако пребывание в этой позиции не позволяет человеку расслабиться очень глубоко из-за подсознательной боязни упасть с табуретки на пол. Именно поэтому упражняться сидя на табуретке следует лишь тогда, когда вам необходимо лишь слегка погрузиться в измененное состояние сознания.

Упражнение Поза кучера

1. Сядьте седалищными буграми на край табуретки.

Желательно подобрать табуретку такой высоты, чтобы коленные суставы были согнуты под углом 90° , а бедра были параллельны полу.

2. Поставьте ступни на ширину плеч так, чтобы они были параллельны друг другу и касались пола всей своей поверхностью. Голени должны находиться в строго вертикальном положении.

3. Наклоните туловище вперед и вниз и обопритесь локтями о бедра.

Пусть кисти ваших рук свободно свешиваются с внутренней стороны бедер.

4. Естественно наклоните голову вперед, опустите подбородок к груди.

5. Слегка покачайтесь туловищем вперед-назад, ища устойчивое равновесие между спиной, головой и локтями.

6. Начните медленно переносить вес тела с ноги на ногу, чуть раскачиваясь из стороны в сторону и наклоняя голову вперед и вниз.

7. Найдя максимально комфортное для вас, устойчивое положение, оставайтесь в нем до тех пор, пока вам это приятно.

Регулярно тренируясь, доведите комфортное пребывание в позе кучера до 30-40 минут.

В стародавние времена извозчики могли часами дремать, находясь в этом положении, в состоянии между сном и бодрствованием.

Пребывание в позиции кучера способствует глубокому расслаблению позвоночного столба, освобождая мышцы спины и позвонки от излишней закрепощенное™, скованности и обеспечивая восстановление циркуляции спинномозговой жидкости внутри позвоночного столба. В этой позе мы пребываем в состоянии динамического равновесия между сном и бодрствованием, а это очень и очень полезно для всего организма.

В силу всего вышеуказанного позиция кучера прекрасно подходит для самогипнотического погружения легкого и среднего уровня.

Прежде чем двигаться дальше, постарайтесь качественно освоить четыре предложенные вам телесные позы: лежа на спине, сидя по-турецки, сидя на табуретке, позу кучера, ведь без этого вы не сможете по-настоящему качественно освоить искусство самогипноза.

Хотелось бы также заметить, что регулярное пребывание в вышепредложенных телесных положениях позволит вам достигать психической расслабленности и решит многие ваши телесные проблемы, особенно те, что имеют психосоматическое происхождение.

Наше тело и сознание, ум настолько тесно взаимосвязаны, что длительное пребывание в неподвижном, статичном положении

неизбежно успокаивает психическую сферу и способствует достижению внутренней тишины, остановке внутреннего диалога.

Именно поэтому основной медитацией дзен буддизма является дзадзен, что означает «просто сидеть». Так что не жалейте времени на постепенное освоение умения длительное время пребывать в неподвижном положении.

Мы непрерывно что-то делаем, куда-то спешим, пытаемся достичь какой-то цели. Мы только и делаем, что действуем, действуем, действуем... Но умеем ли мы не делать?

Между тем, для того чтобы прожить долгую и наполненную энергией и силой жизнь, обязательно необходимо уметь быть абсолютно пассивным для возобновления растроченных во время действий запасов энергии.

В старину подобные практики назывались неделание, недеяние, дзадзен и т.д. И заключались они в долговременном пребывании в состоянии полной телесной неподвижности, в бездеятельном состоянии сознания. И именно в эти периоды человек приобретал знания о мироустройстве и познавал самого себя.

Один практикующий стоял на высоком холме рано утром в полном одиночестве. Он стоял совершенно неподвижно, одинокий, как холм.

Мимо проходили трое обывателей, вышедших на утреннюю прогулку. Посмотрев на практикующего, они пришли к разным выводам по поводу того, что он собственно делает.

Один сказал:

- Я прекрасно знаю этого монаха. Однажды у него потерялась корова. Вот теперь он стоит здесь и смотрит с холма, где она.

Второй сказал:

- Судя по тому, как он стоит, он вообще ни на что не смотрит. Он вообще не движется, и его глаза, похоже, почти закрыты. Таким образом, человек не ищет что-либо. Я думаю, что он совершал утреннюю прогулку с приятелем и тот отстал, вот он и ждет, пока его приятель подойдет.

Третий сказал:

- Пожалуй, причина не в этом, так как, если кто-либо ждет кого-нибудь, он иногда оглядывается, чтобы посмотреть, идет приятель или нет. Этот же человек совсем не движется и не оглядывается. Он не ожидает, это не поза ожидающего человека. Я думаю, он либо молится, либо медитирует.

Спорящие настолько разошлись во мнениях и настолько возбудились, что решили подойти к практикующему и спросить его самого. Они добрались до него, и первый прохожий спросил:

- Ты ищешь корову? Ведь я помню, что ты как-то потерял ее.

Открыв глаза, человек ответил:

- Я ничем не обладаю, поэтому ничего не могу потерять. Я не ищу корову или что-либо еще.

Второй прохожий сказал: -Должно быть, я был прав, - ты ожидаешь друга, который отстал?

- Если у меня нет друзей и врагов, то как я могу кого-либо ждать? Я совершенно одинок, и никто от меня не отставал, - промолвил практикующий.

Тогда третий сказал:

- Ну, тогда прав я, потому что других возможностей нет. Я думаю, ты молишься или медитируешь.

Громко рассмеявшись, практикующий ответил:

- Ты самый глупый, ведь я не знаю никого, кому я мог бы молиться, и у меня нет никакого объекта достижения, так как же я могу медитировать?

И тогда все трое озадаченно спросили:

- Что же ты тогда делаешь?

- Я просто стою и ничего не делаю, - ответил человек.

А много ли времени посвящаете практике неделания вы, уважаемые читатели?

Какой уровень энергии может иметь человек, который только и делает, что отдает, отдает и отдает? Ведь абсолютно любое наше целенаправленное действие, даже обдумывание, - это трата нашей личной энергии.

Искусство расслабления тела

Как я уже говорил, для успешного протекания сеанса самогипноза совершенно необходимо потерять ощущение своего физического тела, иначе мы не сможем полностью войти в моделируемую нами виртуальную реальность. Именно поэтому, не умея намеренно расслаблять свое физическое тело, нельзя загипнотизировать самого себя.

Хотелось бы пояснить тот факт, что нельзя представить что-либо, не имея памяти о желательном для нас состоянии. Между тем современный человек пребывает в постоянном мышечном

напряжении, которое сохраняется даже во время ночного сна. Он знает лишь напряжение и совсем забыл вкус телесной расслабленности.

Именно поэтому, чтобы внушить что-либо себе в процессе самогипноза, сначала необходимо смоделировать в физической реальности такую ситуацию, которая позволит накопить реальную мышечную память о желательном для нас состоянии физического тела. И тогда в процессе самогипноза, просто вспоминая пережитое ранее ощущение, мы легко переживем требующееся нам состояние физического тела.

В силу того что все люди очень и очень индивидуальны, тот метод расслабления, который хорош для одного, не так эффективен для другого. Я дам вам различные методики расслабления физического тела. В процессе практики опытным путем вы сможете найти тот метод, который эффективен именно для вас.

Кроме всего вышесказанного, в зависимости от окружающей среды и вашего внутреннего состояния, наиболее эффективной для вас может становиться то одна, то другая методика релаксации тела.

Упражнение Искусство отпускания

Мы все время живем, ставя себе сознательные цели, внедренные в нас в процессе социализации, и очень часто игнорируем свои телесные, физиологические потребности, в отличие от диких животных и дикарей, которые отправляют любые свои физические надобности по мере поступления сигналов тела. Мы, скованные множеством общественных, умственных норм, постоянно, непрерывно подавляем физиологические потребности своего физического тела. В результате мы только и делаем, что подавляем свою физиологию, в силу чего в наших телах накапливается огромное число нереализованных потребностей, мышечных напряжений.

Мы настолько привыкли к перенапряжению своего тела, что даже не замечаем его. А вот вкуса физической расслабленности мы не знаем вообще. Как в этом случае можно реально внушить себе, что я полностью расслаблен, я абсолютно расслаблен?

Именно поэтому для освоения искусства телесной релаксации нам совершенно необходимо научиться отпускать на волю, на свободу свое физическое тело, позволив ему реализовать двигательные потребности.

1. Лягте на спину на твердой ровной поверхности так, чтобы голова, туловище и ноги находились на одном уровне. Пусть вытянутые

ноги находятся на ширине плеч, а руки свободно лежат вдоль туловища ладонями вверх.

2. Закройте глаза и, отпустив на волю внимание, позвольте ему гулять там, где вздумается.

3. Слегка приподнимите руки от поверхности опоры и отпустите, позволив им упасть под собственным весом. Осуществите подъем и отпускание рук несколько раз подряд, стараясь уловить миг, когда руки падают лишь под влиянием собственной тяжести, без вашего сопротивления этому.

4. Слегка приподнимая над опорой ноги, проделайте действие, аналогичное описанному в пункте 3.

5. Широко откройте глаза и, ощутив комфортное напряжение, отпустите веки, бросив их, позволив им начать закрываться по собственному импульсу, без вашего сознательного в этом участия или противодействия этому.

Проделайте эту операцию 5-7 раз, запоминая ощущение отпущенно двигающихся век.

6. Некоторое время полежите, закрыв глаза, пассивно наблюдая за своими ощущениями.

7. Сделайте комфортно глубокий вдох и на выдохе отпустите веки на свободу, вспомнив ощущения, возникавшие в процессе выполнения действий, описанных в пункте 5.

8. Направьте пассивное, ненавязчивое внимание к отпущенным на свободу векам и осознайте ощущения, возникающие там.

9. Ощутите поток блаженного расслабления, который вливается через веки и наполняет освобождающим покоем лицо шею плечи => руки до кончиков пальцев => грудь и спину => живот и поясницу => ноги до кончиков пальцев.

Фактически, уловив чувство внутренней свободы в области век, вы должны распространить его, а точнее, позволить ему естественным образом распространиться на все ваше физическое тело.

Пребывайте в состоянии стороннего наблюдателя за микродвижениями тела до тех пор, пока вам это приятно.

Регулярно учитесь отпускать на свободу от контроля сознания свое физическое тело, и вы, без сомнения, ощутите умиротворение и блаженное физическое расслабление.

Важно заметить, что нельзя пытаться отпустить веки и все остальное тело при помощи волевого усилия, так как это полностью противоречит цели упражнения. Вы должны научиться отпускать физическое тело на свободу, чтобы оно могло жить своей физиологической жизнью, на время освобожденной от диктата

сознания, ума. И в ответ на это ваше тело подарит вам силу и здоровье. Ведь отпуская на свободу свои природные импульсы, мы становимся неуязвимы для любых ловушек.

В Японии было два враждующих храма. Священники этих храмов настолько не выносили друг друга, что не разговаривали при встрече и даже не смотрели до дин на другого.

У каждого из священников был маленький мальчик, чтобы служить им, выполняя их поручения. И священнослужители с обеих сторон очень боялись, что мальчишки смогут подружиться.

Один священник сказал своему мальчику:

- Помни, что другой храм нам враждебен, и никогда не разговаривай с мальчиком из другого храма. Это опасные люди, избегай их, как опасной болезни.

Мальчику же, напротив, стало любопытно, потому что он очень уставал, слушая бесконечные проповеди и наставления, которые не мог понять. Ему не было с кем играть, не с кем было даже поговорить. И когда ему велели не разговаривать с мальчиком из другого храма, в нем возникло большое искушение. И в тот же день он не смог удержаться от того, чтобы не заговорить с другим мальчиком. Увидев его на дороге, он спросил:

- Куда ты идешь?

- Иду туда, куда меня ветер несет, - ответил другой мальчик.

От изумления вопрошавший мальчик лишился дара речи. Он был очень смущен и не нашел, что сказать в ответ. И вернувшись в свой храм, пожаловался священнику:

- Я задал мальчику из соседнего храма простой вопрос: «Куда ты идешь?» А он ответил: «Иду туда, куда ветер дует». Разве это не странно?

- А ты завтра встань на том же самом месте и задай ему тот же вопрос. И когда он ответит: «Иду туда, куда ветер дует», просто спроси его: «А когда ветер не дует, куда ты тогда идешь?» - ответил священник, утешая мальчика. Ведь священнослужитель был очень заинтересован в победе над конкурентами из соседнего храма.

Встав рано утром, первый мальчик много раз повторил сценарий предполагаемого диалога и, уверенный в своей грядущей победе, вышел из дома. Увидев второго мальчика, он тут же спросил:

- Куда ты идешь?

- Иду, куда меня ноги несут, - ответил второй мальчик, чем совершенно обескуражил первого мальчика, весь заранее заготовленный сценарий которого полетел в тартарары.

Вернувшись к своему священнику, первый мальчик рассказал ему все и попросил совета.

- Завтра снова спроси его: «Куда ты идешь?» И когда он ответит: «Иду, куда меня ноги несут», спроси его: «А если у тебя нет ног, что тогда?» - наставлял своего подопечного священник, который очень хотел победы над конкурентами.

На следующий день подбодренный учителем первый мальчик с нетерпением ждал своего соперника и, лишь завидев его, громко выпалил:

- Куда ты идешь?

- Иду на рынок овощей купить, - спокойно промолвил второй мальчик.

Упражнение Напрячься, чтобы расслабиться

Я уже говорил, что большинство людей совершенно не знают, что такое состояние глубокого мышечного расслабления, и не умеют намеренно его достигать. Как бы смешно это ни звучало, но эти люди не знают и чувства предельного мышечного напряжения, так как живут головой, а отнюдь не физическим телом.

Между тем в природе действует закон, согласно которому расслабление и напряжение - это две взаимонеобходимые половинки одного динамического целого. После глубокого расслабления нас выбрасывает в физическую активность, а после предельного мышечного напряжения толкает в состояние глубочайшей телесной расслабленности.

Именно поэтому в процессе нижеследующей практики мы будем намеренно создавать у себя состояние мышечного напряжения, которое затем естественным образом будет переходить в состояние глубокой мышечной расслабленности. Это позволит нам накопить мышечную память о чувстве глубокой телесной расслабленности. И потом мы сможем вызывать у себя расслабление без предварительного напряжения мышц, просто вспоминая это чувство расслабления.

1. Лягте на спину на твердой ровной поверхности так, чтобы ноги, туловище и голова находились на одном уровне.

Руки свободно положите вдоль туловища ладонями вверх.

2. Закройте глаза и отпустите на волю внимание, дожидаясь прихода легкой расслабленности.

3. На вдохе комфортно напрягите мышцы лба и на задержке дыхания после вдоха удерживайте это напряжение 10-15 секунд.

На выдохе отпустите мышцы лба на свободу, позволив им расслабиться естественным образом.

В течение 30-40 секунд отстраненно наблюдайте за возникающими в области лба ощущениями.

Осуществите от 3 до 4 циклов напряжения и расслабления мышц лба.

4. На вдохе напрягите мышцы бровей, век и глаз, проделав от 3 до 4 циклов напряжения и естественного расслабления, полностью аналогично описанному в пункте 3.

5. На вдохе комфортно сожмите губы и зубы, удерживая напряжение этих мышц на задержке дыхания после вдоха в течение 10-15 секунд. На выдохе отпустите мышцы на свободу, позволив им расслабиться естественным для них образом.

В течение 30-40 секунд отстраненно созерцайте за своими ощущениями в области зубов и губ, стараясь запомнить это состояние.

Осуществите от 3 до 4 циклов напряжения и естественного расслабления этих мышц.

В процессе естественного расслабления полностью сосредоточивайтесь на своих телесных ощущениях, не пытаясь контролировать дыхание.

6. Прodelайте от 3 до 4 циклов напряжения и естественного расслабления мышц горла и задней части тела, полностью аналогично описанному в пункте 5.

7. Осуществите от 3 до 4 циклов комфортного напряжения и естественного расслабления мышц кистей и пальцев рук.

8. Прodelайте от 3 до 4 циклов напряжения и естественного расслабления мышц предплечий.

9. Осуществите 3-4 цикла комфортного напряжения и естественного расслабления мышц верхней части рук (бицепсов, трицепсов, плеч).

10. Прodelайте от 3 до 4 циклов комфортного напряжения и естественного расслабления мышц груди, ключиц и верхней части спины, в области лопаток.

11. Осуществите от 3 до 4 циклов напряжения и отпускания мышц в области надпочечников, печени, селезенки, солнечного сплетения.

12. Прodelайте 3-4 цикла напряжения и расслабления мышц в области почек, ягодиц, нижней части живота (от пупка и ниже).

13. Осуществите от 3 до 4 циклов комфортного напряжения и естественного отпускания мышц задней и передней поверхностей бедер.

14. Прodelайте 3-4 цикла напряжения и отпyскания мышц икр.

15. Осyществите от 3 до 4 циклов комфортного напряжения и естественного отпyскания мышц стоп и пальцев ног.

16. На вдoхе комфортно напрягите мышцы всего тела одновременно и удерживайте это напряжение в течение 10-15 секунд на задержке дыхания после вдoха.

На выдoхе отпустите на свободу мышцы всего тела, позволив им расслабиться естественным для них образом.

В течение 30-40 секунд ненавязчиво понаблюдайте за своими телесными ощущениями, стараясь запомнить возникшее состояние.

17. Прodelайте от 3 до 4 циклов комфортного напряжения и естественного расслабления всех мышц тела одновременно.

В течение недели регулярно прodelывайте вышеизложенное упражнение, стараясь запомнить состояние мышечного расслабления.

Перестаньте напрягать мышцы своего физического тела для того, чтобы достичь затем состояния расслабления. Используйте для мышечного расслабления свою память об этом чувстве, накопленную в результате предыдущей недельной практики.

Просто вспомните пережитое ранее ощущение мышечной расслабленности, и оно автоматически у вас возникнет.

В процессе регулярной практики научитесь, произвольно расслаблять как любую отдельную часть своего физического тела, так и все тело одновременно, сразу.

Освоив искусство напряжения и расслабления мышц в положении лежа, научитесь применять этот навык в положении сидя: либо сидя по-турецки, либо сидя на табурете, либо сидя в позе кучера. А лучше всего научиться расслабляться в каждой из этих трех сидячих поз.

Так как искусство расслабления является очень многогранным, то одной вышеприведенной методики недостаточно для того, чтобы постичь его во всей глубине. И поэтому мы сделаем следующий шаг, научившись вызывать в каждой части своего тела ощущение тяжести.

Упражнение Расслабление через чувство тяжести

Подготовительная часть

1. Скомкайте в комок большой лист бумаги и, положив на него (комок) руку, уловите, как он сдавливается под тяжестью вашей ладони.

Проделайте этот опыт несколько раз, запоминая ощущение сдавливания, сминания бумажного комка под тяжестью ладони.

2. Положите кисти ладоней на слегка надутый воздушный шарик и, уловив его сдавливание под действием тяжести ладоней, запомните это ощущение.

3. Лежа в ванне, наполненной водой, начните выпускать воду из ванны, осознавая и запоминая нарастание тяжести во всем теле по мере вытекания воды.

4. Положите кисти рук на весы и наблюдайте за отклонением стрелки весов, осознавая, что это происходит под действием тяжести ваших рук.

Не пожалейте времени на выполнение подготовительной части упражнения, так как она позволит вам накопить память о чувстве тяжести вашего тела и облегчит освоение основной части упражнения.

Основная часть

1. Лягте на спину на твердой ровной поверхности так, чтобы голова, туловище и ноги находились на одном уровне.

Расположите выпрямленные ноги на ширине плеч, руки свободно вытяните вдоль туловища ладонями вверх.

2. Закройте глаза и, отпустив на волю внимание, дождитесь прихода легкой расслабленности.

3. Полностью расслабьте свое физическое тело, используя навыки, приобретенные в процессе практики предыдущего упражнения.

4. Перенесите внимание на площадь контакта задней поверхности тела и опоры.

5. Осознайте, что задняя поверхность тела давит на опору неравномерно, что различные части задней поверхности тела давят на опору с разной силой.

6. Найдите самый тяжелый участок задней поверхности тела, тот, который давит на поверхность опоры наиболее сильно.

7. Ощутите соприкосновение опоры и ягодиц. Представьте, как ваши ягодицы становятся все тяжелее и тяжелее, комфортно вдавливаясь в поверхность опоры.

8. Перенесите внимание на пятки и осознайте контакт между ними и опорой. Ощущайте, как пятки становятся все тяжелее и тяжелее, комфортно давя на опору.

9. Почувствуйте, как вся ваша левая нога и вся ваша правая нога все тяжелеют и тяжелеют, комфортно давя на поверхность опоры.

Дождитесь полного расслабления ног.

10. Осознайте контакт середины и верхней части спины с поверхностью опоры. Ощутите, как средняя и верхняя часть спины (лопатки, плечи) становятся все тяжелее и тяжелее, комфортно давя на опору. Дождитесь полного расслабления этой части тела.

11. Осознайте зону контакта рук и опоры. Ощутите, что руки становятся все более и более тяжелыми, комфортно давя на опору.

Дождитесь полного расслабления рук.

12. Осознайте зону контакта поверхности опоры и затылка. Ощутите, как затылок все тяжелее и тяжелее, комфортно давя на опору.

Дождитесь полного расслабления области затылка.

13. Осознайте все свое тело одновременно, сразу. Ощутите, как все тело становится все тяжелее и тяжелее, комфортно давя на всю поверхность опоры сразу.

Дождитесь общего расслабления всего тела.

Избегайте излишнего напряжения в процессе выполнения упражнения, усилием воли пытаясь вызвать у себя ощущение тяжести. Используйте накопленную вами в процессе выполнения подготовительной части память об ощущении тяжести.

И в результате регулярной практики вы, без сомнения, научитесь произвольно вызывать у себя чувство тяжести в любом выбранном вами участке тела, что явится еще одним шагом к полному овладению искусством произвольного расслабления.

Научившись искусству расслабления, вы переведете свою жизнь в новое качество. Избавившись от чувства хронической усталости, вы ощутите огромный прилив вдохновения, оптимизма. В вас проснется радость жизни, и жизнь заиграет новыми, разноцветными красками. Ведь главное - это качество жизни, то, насколько ваша жизнь радует вас. Как говорят классики: «Жить - хорошо! А хорошо жить - еще лучше!»

И сотворил Бог осла и сказал ему:

- Будешь ты работать с утра до позднего вечера, таскать на себе тяжести, есть жесткую траву, и будешь ты глупым. А жить тебе отмеряю 50 годков.

Ответил на это осел:

- Пятьдесят лет так жить?! Помилуй! Не больше тридцати!

И Бог сделал так, как просил осел. Затем Бог сотворил собаку и молвил:

- Быть тебе другом человека! Будешь ты непрерывно оберегать его, питаясь его объедками. И жить тебе так 25 лет.

Взмолилась собака:

- Прошу тебя. Всемогуций, не хочу я так жить больше 10 лет.

И сделал Бог так, как молила собака. После этого сотворил Бог обезьяну и сказал:

- Будешь ты забавой для человека, и жить ты должна 20 лет.

Взмолилась обезьяна:

- Жить 20 лет как клоун?! Отпусти мне, пожалуйста, не более 10 лет.

И Бог сделал так, как просила обезьяна. Наконец, создал Бог человека и молвил ему:

- Ты - человек! Весь мир принадлежит тебе. Ты будешь жить, используя ум, который я тебе даю, чтобы ты властвовал над остальными 20 лет!

Взмолился человек:

- Двадцати лет недостаточно! Отпусти мне, пожалуйста, 20 лет, от которых отказался осел, 15 лет - от собаки и 10 лет — от обезьяны.

И позаботился Бог о том, чтобы человек 20 лет жил как человек, затем женился и 20 лет жил как осел, работая с утра до позднего вечера, потом, с появлением детей, 15 лет жил как собака, заботился о семье и ел то, что семья не доела, затем, в старости, жил 10 лет как обезьяна, выглядя полнейшим идиотом и потешая внуков.

***Упражнение* Расслабляющее тепло**

Подержите кисти рук в приятно теплой воде, запоминая ощущение тепла.

Лежа в теплой, успокаивающей ванне, старайтесь максимально полно запомнить ощущение тепла, пронизывающего все ваше тело.

1. Лягте на спину на твердой ровной поверхности, расположив вытянутые ноги на ширине плеч и вытянув руки вдоль туловища ладонями вверх.

2. Закройте глаза и на некоторое время отпустите на свободу внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.

3. Используя полученные ранее навыки, вызовите приятную тяжесть во всем теле.

4. Осознайте весь тепловой фон своего тела одновременно и найдите вниманием наиболее теплый участок.

5. Сосредоточьтесь на самом теплом участке тела и некоторое время пассивно понаблюдайте за ним.

6. Сфокусируйте внимание на области верхней части живота (солнечное сплетение, печень, селезенка) и уловите естественный тепловой фон этой области тела.

Сохраняя ненавязчивую концентрацию, осознайте, как область верха живота становится все более и более теплой.

Можете помочь этому процессу, представляя, что данная область тела погружена в приятно теплую воду.

7. Сконцентрируйтесь на естественном тепловом фоне области живота от пупка и ниже.

Сохраняйте ненавязчивую фокусировку внимания, ощущая, как эта область становится все более и более теплой.

8. Осознайте естественный тепловой фон области ягодиц и удерживайте эту ненавязчивую концентрацию до тех пор, пока ягодицы не станут приятно теплыми.

9. Переключите внимание на естественный тепловой фон передней и задней поверхности бедер и осознайте, как бедра становятся комфортно теплыми.

10. Сфокусируйтесь на реальном тепловом фоне в области икр, ощущая, как в процессе этой концентрации икры становятся все более и более теплыми.

11. Перенесите внимание на область стоп и осознайте естественный тепловой фон стоп.

Продолжайте пассивную концентрацию на стопах до тех пор, пока они не станут приятно теплыми.

12. Осознайте область почек и поясницы и сфокусируйтесь на реальном, естественном ощущении тепла в этом участке тела.

Дождитесь, когда вся область поясницы станет приятно теплой.

13. Сконцентрируйтесь на верхней части спины, от надпочечников до лопаток и плеч, и осознайте реальный тепловой фон данной области тела.

Дождитесь, когда вся вышеуказанная область станет приятно теплой.

14. Осознайте реальный тепловой фон в области задней поверхности тела и горла.

Удерживайте концентрацию внимания на тепловом фоне в области шеи, пока вся эта область не станет комфортно теплой.

15. Переключите внимание на кисти и пальцы рук, осознав их реальное тепло.

Удерживайте концентрацию на тепловом фоне этой области тела до тех пор, пока пальцы и кисти не станут комфортно теплыми.

16. Сконцентрируйтесь на области рук от запястий до плеч, осознавая реальное тепло, присутствующее в этой части тела.

Сохраняйте эту концентрацию до тех пор, пока эта область тела не станет приятно теплой.

17. Сфокусируйтесь на области солнечного сплетения, осознавая ее реальное тепло.

Удерживайте эту концентрацию 1-2 минуты.

18. Осознайте весь реальный тепловой фон своего тела одновременно и удерживайте эту концентрацию от 1 до 3 минут.

Под понятием «Естественный тепловой фон» я имею в виду тот факт, что необходимо сосредоточиться на реально присутствующем тепле в указанной части тела. Дело в том, что в процессе расслабления происходит перераспределение крови от крупных сосудов и мышц к поверхности кожи, к капиллярам кожи. В результате мы начинаем испытывать ощущение приятного телесного тепла.

В любом участке нашего тела, как правило, реально присутствуют ощущения тепла. Ведь когда мы направляем внимание на тот либо иной участок тела, то это неизбежно вызывает прилив крови к этому участку, что субъективно выражается в ощущении потепления данного участка. Люди давным-давно вывели формулу: «Где внимание - там и кровь». А где кровь, там и тепло. Именно поэтому простое удерживание внимания на реально существующих в той либо иной области тела ощущениях тепла вызывает разогрев этой области. Переводя внимание от нее к следующей области, мы переносим туда и часть тепла.

Регулярная практика данного упражнения способствует нормализации капиллярного кровообращения всего организма, помогает избавиться от многих заболеваний кожи, излечивает от синдрома холодных рук и ног.

Освоив вышеизложенное упражнение, вы еще больше углубите состояние своего телесного расслабления.

После того как вы научитесь вызывать у себя ощущение приятного тепла в положении лежа, вам обязательно необходимо научиться достигать этого, находясь в положении сидя.

Упражнение Расслабляющее дыхание

Процессы дыхания теснейшим образом взаимосвязаны абсолютно со всеми органами и системами организма. И любое изменение дыхательных параметров незамедлительно оказывает влияние на работу нашего тела и на функционирование психики.

В процессе нижеследующего упражнения мы будем использовать процессы дыхания для того, чтобы еще больше углубить расслабление физического тела.

1. Лягте на спину на твердой ровной поверхности так, чтобы ноги, туловище и голова находились на одном уровне.

Выпрямленные в коленях ноги расположите на ширине плеч, а руки свободно вытяните вдоль туловища ладонями вверх.

2. Закройте глаза.

3. Отпустите на 2-3 минуты на свободу внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.

4. Расслабьте все мышечные напряжения, используя навыки, полученные при освоении предыдущих упражнений.

5. Сфокусируйтесь на ощущении тяжести и сделайте все тело комфортно тяжелым.

6. Вызовите во всем теле ощущение приятного тепла.

7. Ненавязчиво сфокусируйтесь на естественном дыхании, пассивно, отстраненно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

8. Осознайте, как в процессе пассивного наблюдения за ним, ваше дыхание постепенно замедляется.

Сохраняйте отстраненное наблюдение за естественным дыханием лишь до тех пор, пока это не вызывает у вас напряжения.

Занимайтесь наблюдением за своим дыханием не только в лежащем положении, но и сидя по-турецки, в позе кучера, сидя на табурете.

Не пытайтесь волевым усилием влиять на дыхание. В процессе пассивного наблюдения за дыханием на фоне общей телесной расслабленности дыхательные процессы автоматически начнут замедляться, способствуя существенному углублению телесной релаксации.

Скорее всего, в начале регулярной практики вы столкнетесь с тем фактом, что не можете отстраненно наблюдать за своим дыханием со стороны, не вмешиваясь в его работу. Однако по мере продолжения систематических тренировок по пассивному наблюдению за дыхательными процессами вы, без сомнения, освоите это умение.

Хотелось бы пояснить, что большинство болезней цивилизованных людей происходит из-за того, что их сознание, психика пытается держать под контролем телесные, физиологические процессы, вмешиваясь в их работу и не давая им функционировать в соответствии с природными ритмами. Научившись в процессе регулярной практики вышеизложенного упражнения наблюдать за дыханием со стороны, не вмешиваясь в его работу, мы не только углубим уровень своего телесного расслабления, но и избавимся от многих заболеваний дыхательного аппарата.

Упражнение Растворяющая телесная пульсация

Все в природе имеет свой ритм. Не является исключением и наше физическое тело.

1. Лягте на спину на твердой ровной поверхности так, чтобы голова, туловище и ноги находились на одном уровне.

Выпрямленные в коленях ноги расположите на ширине плеч, а руки свободно вытяните вдоль туловища ладонями вверх.

2. Закройте глаза.

3. На 2-3 минуты отпустите на волю внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.

4. Расслабьте все мышечные напряжения.

5. Сделайте свое тело приятно тяжелым.

6. Вызовите во всем теле ощущение умиротворяющего тепла.

7. Некоторое время пассивно понаблюдайте за своим естественным дыханием, не вмешиваясь в его работу.

8. Осознайте биение сердца, его пульсацию.

9. Начните пассивно, отрешенно наблюдать за биением сердца, не вмешиваясь в его работу.

10. Осознайте, как в процессе вашего пассивного наблюдения частота биения сердца замедляется, как нормализуется сердечный ритм.

Продолжайте пассивное наблюдение за биением сердца лишь до тех пор, пока это не вызывает у вас дискомфорта.

11. Сконцентрируйтесь на ладонях и пальцах рук и почувствуйте пульсацию в них. Ощутите пульсацию в каждом пальце по очереди.

Осознайте пульсацию в центре ладоней и некоторое время пассивно понаблюдайте за ней.

12. Перенесите внимание на стоны и пальцы ног, ощутив пульсацию, существующую в этой области. Осознайте пульсации в центрах стоп, сразу у основания подушечек больших пальцев, и некоторое время пассивно понаблюдайте за ней.

13. Сфокусируйтесь на пупке и ощутите пульсацию, происходящую в нем.

Некоторое время пассивно понаблюдайте за пульсацией в пупке.

Научитесь ощущать естественную пульсацию в любом органе тела (печень, желудок, почки, головной мозг, глаза и т.д.).

Практикуйте пассивное наблюдение за пульсациями тела как в лежачем, так и в сидячих положениях тела.

Все прекрасно знают, что сердце - это мощный насос, качающий кровь по венам и артериям организма. Но далеко не всем известно, что такую же роль выполняют и капилляры, множество мелких сосудиков, пронизывающих каждую клетку тела. В тот момент, когда вы ощущаете пульсацию в различных областях своего тела, вы осознаете именно капиллярный кровоток, его ритмическую работу.

Регулярная практика вышеизложенного упражнения еще больше углубляет уровень телесного расслабления и, кроме этого, способствует нормализации сердечного ритма, улучшению работы центральной и периферической (капиллярной) кровеносной системы.

Не пытайтесь вызвать пульсацию при помощи волевого усилия. В этом нет нужды. Каждая клеточка нашего тела пульсирует, бьется в своем ритме. И все, что нам требуется, - это осознание реально существующих пульсаций.

Не жалейте времени на освоение умения ощущать пульсацию в любом органе своего тела. Это прямой путь к его радикальному оздоровлению в силу нормализации внутренних ритмов, внутренних циклических процессов наблюдаемого органа.

Для того чтобы вы не устали от умных речей, давайте сделаем небольшую юмористическую паузу. Ведь нет лучшего лекарства, чем юмор.

Однажды Ходока Насреддин расхвастался:

- Абсолютно вся сила, которой я обладал в дни своей молодости, сохранилась и в старости.

- Не верим! Это невозможно! Чем ты можешь это доказать? - загалдела окружавшая его толпа.

Гордо подбоченившись, Насреддин ответил:

- У меня во дворе стоит большая каменная ступа. Уж как я в молодости ни старался, однако не мог сдвинуть ее с места. И теперь то же самое! Сколько ни силюсь, как ни стараюсь, мне никак не удастся даже слегка повернуть ее.

Упражнение Погружение во тьму

Желательно, особенно на первых порах, выполнять это упражнение в темной комнате.

1. Лягте на твердой ровной поверхности так, чтобы голова, туловище и ноги находились на одном уровне.

Расположите выпрямленные в коленях ноги на ширине плеч, а руки свободно вытяните вдоль туловища ладонями вверх.

2. Закройте глаза.

3. Отпустите на волю внимание, позволив ему гулять там, где вздумается, до тех пор, пока у вас не возникнет чувство легкой расслабленности.

4. Просканируйте тело и расслабьте все мышечные напряжения.

5. Сфокусируйтесь на чувстве тяжести и сделайте свое тело приятно тяжелым.

6. Сконцентрируйтесь на естественном тепловом фоне своего тела и сделайте все тело комфортно теплым.

7. На некоторое время сфокусируйтесь на естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

8. Осознайте биение, пульсацию сердца и начните пассивно наблюдать за ней, осознавая, как ритм сердца все больше и больше замедляется.

9. Сфокусируйтесь на темном пространстве, находящемся перед вашими закрытыми глазами.

10. Позвольте находящейся перед глазами тьме окружить все ваше тело так, чтобы оно находилось в самом центре темного пространства.

11. Ощутите, как тело медленно-медленно погружается в темное пространство, падает в бездонные глубины тьмы, подобно листу, падающему с дерева.

12. Осознайте себя бестелесной, маленькой, невесомой крупинкой этой бесконечной тьмы.

Не доводя дело до напряжения, парите во тьме лишь до тех пор, пока вам это приятно.

13. Освоив парение во тьме в положении лежа, научитесь этой практике в положении сидя.

Дело в том, что момент наивысшего расслабления человеком воспринимается как растворение в крошечной тьме. Это состояние соответствует полному выключению интеллекта и полному расслаблению физического тела. И в этот момент на поверхность нашего восприятия начинают всплывать различные возможности подсознания. Именно поэтому регулярная практика вышеизложенного упражнения позволит вам испытать полнейшее расслабление как сознания, так и тела, что даст возможность качественно восстанавливать свои физические и психические силы за минимальный промежуток времени.

Послесловие к главе I

Вышеизложенная глава была посвящена искусству расслабления физического тела, без освоения которого невозможно достичь серьезных успехов при практике самогипноза, так как только при полной потере ощущения материального тела мы можем полностью погрузиться в конструируемую нами виртуальную реальность.

Искусство релаксации тела дано в виде определенной последовательности упражнений, которая позволяет достичь максимально возможной глубины погружения в виртуальную реальность. И поэтому желательно разучивать упражнения главы I именно в той очередности, в которой они даны, и не переходить к следующему упражнению до тех пор, пока не будет освоено упражнение предыдущее.

В дальнейших упражнениях, когда я буду просить вас расслабить свое физическое тело, это будет подразумевать, что вы должны будете применять для релаксации тела все методы, которые были изложены в главе I.

Кроме этого, прежде чем переходить к освоению следующей главы книги, вам необходимо освоить все ступени расслабления не только в лежачем положении, но и в положениях сидя (по-турецки, в позе кучера, на табурете).

Регулярно практикуя упражнения главы I, вы:

- 1) научитесь входить в глубоко измененные состояния сознания;
- 2) сможете полностью восстанавливать свои силы за минимальный промежуток времени;
- 3) избавитесь от многих психосоматических заболеваний;
- 4) существенно повысите свою работоспособность;

- 5) нормализуете работу сердца, сердечный ритм;
- 6) улучшите кровообращение.

Глава II Искусство концентрации внимания

Научившись качественно расслаблять физическое тело, вы сделали лишь первый шаг на пути к освоению искусства самогипноза. Теперь же вам необходимо будет освоить на практике следующий шаг - искусство концентрации внимания, без освоения которого о самогипнозе не стоит даже вести речь.

Для того чтобы желательный для вас внушаемый образ стал реальностью для организма, вам необходимо уметь сосредоточивать все внимание на одном этом образе и удерживать это сосредоточение на протяжении длительного промежутка времени. В противном случае ваш организм даже и не заметит так называемое самовнушение.

У самого подножия горы, в долине, утопающей в прекрасных цветах, находилась небольшая, но уютная отшельническая обитель. Находилась она в пещере, вырубленной прямо в скале, и жил в ней Мастер с одним своим учеником.

Когда утренняя заря еще не занималась над долиной, Мастер по обыкновению требовал от ученика, чтобы тот сидел прямо и слушал всю проповедь с полным вниманием.

Однажды Мастер заметил, что ученик недостаточно внимателен, и спросил:

- Сын мой, отчего твой ум не направлен полностью на мою проповедь? Пожалуйста, скажи мне, что отвлекает тебя?
- Уважаемый учитель, мой ум отвлекает буйвол, пасущийся на зеленом лугу, - ответил ученик.

Мастер встал, пригласив ученика следовать за собой. Когда они пришли в небольшое отдельное помещение в дальнем углу пещеры, учитель велел ученику уединиться в этой комнате и думать только о буйволе.

Заглянув на следующее утро через маленькое окошко в комнату, учитель спросил ученика:

- Сын мой, что ты сейчас делаешь?
- Мастер, сейчас я пасусь вместе с буйволом на живописном лугу. Выходить ли мне? - ответил ученик.

Учитель сказал:

- Нет, сын мой. Иди и пасись с твоим буйволом!

Пролетел второй день. И на следующее утро Мастер, заглянув в комнату через окошко, спросил: -Дорогой мой, что ты сейчас делаешь?

Сидящий в неподвижной позе ученик ответил:

- О, учитель, теперь я рассматриваю буйвола в моей комнате и кормлю его. Приходить ли мне к вам с моим буйволом?

- Нет, еще не время, сын мой. Продли свое видение о буйволе и его кормлении, - ответил учитель и пошел заниматься своими делами.

Так прошли еще три дня в непрерывной концентрации на буйволе.

На шестой день Мастер спросил через окошко: -Дорогой мой, скажи мне, что ты сейчас делаешь?

Ученик что-то нечленораздельно промычал в ответ.

- Господин буйвол, вам бы лучше выйти из этой тихой комнаты, - сказал Мастер.

Ученик промычал в ответ:

- Как я могу выйти через такую узкую дверь?

Тогда учитель прошел в комнату и вывел ученика из его транса. Ученик начал весело смеяться, когда осознал, что шагает на четырех ногах.

После этого Мастер задал множество глубоких уточняющих вопросов и ученик отвечал на них осмысленно, как никогда ранее.

- Сейчас твоя концентрация достигла совершенства, - сказал учитель».

Вышеизложенная история очень хорошо иллюстрирует процессы, происходящие с человеком при длительной концентрации на каком-нибудь одном внутреннем образе, и дает ясное понимание того факта, что лишь длительное сосредоточение на внушаемом образе может привести к успеху сеанс самогипноза.

В процессе концентрации внимания происходит сужение поля внимания. Наше восприятие сосредоточено на одном-единственном объекте, игнорируя любые внешние раздражители.

Выдающийся мастер стрельбы из лука по имени Дрона обучал своих учеников. Он повесил на дерево мишень и по очереди спрашивал каждого из учеников о том, что тот видит.

- Я вижу дерево, восходящее солнце, птиц, порхающих в небе, — ответил первый ученик.

Второй ученик сказал:

- Я вижу дерево, мишень и восходящее солнце.

- Я вижу дерево и мишень на нем — заявил третий ученик.
- Наконец Дрона подошел к своему лучшему ученику и спросил:
- А ты что видишь? Тот ответил:
- Я не могу видеть ничего, кроме мишени. И тогда Дрона сказал:
- Только этот ученик может стать попадающим в цель.

Зрительная концентрация внимания

Важность визуальных представлений связана с тем, что в нашей повседневной жизни зрение является доминирующим чувством. И поэтому лишь научившись создавать качественные визуальные мыслеобразы, мы сможем заставить свой организм среагировать на наши самовнушения как на объективную внешнюю реальность.

***Упражнение* Воображение цвета**

Проще всего и наиболее эффективно начать овладение искусством визуализации с тренировки умения визуализировать чистые цвета.

1. Сядьте в любую из поз для самогипноза (по-турецки, кучера, на табурете).
2. Закройте глаза и на 2-3 минуты отпустите на свободу внимание, позволив ему гулять там, где ему вздумается.
3. Полностью расслабьте тело.
4. На 3-4 минуты ненавязчиво сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Перед внушением вызовите взором любой из семи основных цветов (желтый, красный, оранжевый и т.д.).

Постарайтесь удержать возникший перед внутренним взором цвет 5-15 секунд.

6. Поменяйте визуализированный цвет на любой другой.

Постарайтесь удержать его перед внутренним взором 5-15 секунд.

Постоянно меняя представляемые цвета, затратьте на всю тренировку не менее чем 5-10 минут.

В начале практики вместе с выбранным вами цветом будет возникать смесь других цветов, - это не страшно. По мере продолжения регулярных тренировок вы научитесь вызывать и

удерживать перед своим внутренним взором только тот цвет, который был вами выбран.

Научитесь удерживать любой визуализируемый вами цвет не менее чем 2-4 минуты. При этом чутко реагируйте на внутренние сигналы организма, не пытаясь удержать изображение того цвета, который в данный момент времени вам дискомфортен.

Прежде чем переходить к следующему упражнению, затратьте на отработку цветовой визуализации не менее чем 2-3 недели ежедневных тренировок.

Упражнение Созерцание предмета

Выберите предмет для концентрации внимания (камешек, спичечный коробок, кружка и т.д.). Чем более простой предмет вы выберете, тем лучше. Не меняйте его в течение всего цикла тренировок, продолжая на каждом из занятий созерцать один и тот же первоначально выбранный предмет.

1. Расположите выбранный вами предмет на расстоянии 1-2 метров от вас, на уровне глаз.
2. Сядьте и займите удобное положение.
3. Закройте глаза и отпустите на свободу внимание, дожидаясь прихода расслабленности.
4. Полностью расслабьте свое тело.
5. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Откройте глаза и сконцентрируйте взгляд на стоящем перед вами предмете.

Пусть ваш взгляд свободно двигается в пределах созерцаемого объекта, но не выходит за его границы. Осознав, что взгляд ушел за границы созерцаемого объекта, спокойно верните его к выполнению поставленной задачи.

Затратьте на непрерывное созерцание объекта не менее чем 20-30 минут.

Ежедневно занимайтесь созерцанием предмета не менее чем 2-3 недели, прежде чем перейти к выполнению следующего упражнения.

Упражнение Ритмичное созерцание

1. Расположите предмет для созерцания так, чтобы он в процессе тренировки находился на уровне ваших глаз, на расстоянии 1-2 метров от вас.
2. Сядьте в позу для самогипноза и займите удобное положение.
3. Закройте глаза и, отпустив на волю внимание, дождитесь прихода расслабленности.
4. Полностью расслабьте свое тело.
5. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, отрешенно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Откройте глаза и сконцентрируйте взгляд на предмете созерцания.
7. Непрерывно созерцайте выбранный вами предмет 2-3 минуты.
8. На 2-3 минуты закрыв глаза, постарайтесь вызвать перед внутренним взором зрительный образ созерцаемого перед этим предмета.
9. Откройте глаза и 2-3 минуты непрерывно созерцайте предмет.
10. Закройте глаза и 2-3 минуты удерживайте зрительный образ созерцаемого перед этим предмета.
11. Повторите действия, описанные в пунктах 9 и 10, от 4 до 6 раз.

Практика будет освоена, когда визуализируемый образ будет таким же реальным, как ранее созерцаемый вами предмет. Затратьте на практику вышеизложенного упражнения от 2 до 3 недель, прежде чем переходить к следующему упражнению. В процессе тренировок не допускайте перенапряжения, которое может возникнуть из-за желания делать визуализацию безупречно, идеально от начала и до конца занятия. Оставьте себе право на периодические отвлечения внимания, право на кратковременные неудачи. И только в этом случае вы сможете по-настоящему овладеть искусством визуализации в полной мере.

«Долгих три года император готовил свой сад к открытию. На эту церемонию он пригласил самых знатных и уважаемых людей.

Все вокруг были в абсолютном восторге и щедро расточали комплименты. Но императора особо интересовало мнение Лин-чи, который считался непревзойденным мастером. И когда император, наконец, обратился к нему, то все присутствующие обернулись, чтобы услышать мнение мудреца.

Лин-чи сказал:

- Я не вижу ни одного сухого листа. Как может жизнь существовать без смерти? Из-за того, что здесь нет сухих листьев, сад мертв.

Ваш сад слишком аккуратен, слишком безупречен и слишком хорошо спланирован. Искусство же становится величайшим, когда оно не обнаруживает себя.

В процессе практики созерцания вы должны работать играя, делать усилие без усилия. И только в этом случае вы качественно и быстро овладеете визуализацией.

Упражнение Удержание внутреннего образа

1. Сядьте в позу для самогипноза и займите удобное положение.
2. Закройте глаза и отпустите на свободу внимание, дожидаясь прихода расслабления.
3. Полностью расслабьте все тело.
4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Визуализируйте образ знакомого предмета, который вы созерцали в предыдущих упражнениях.

Напоминаю, что в процессе всех упражнений по созерцанию и визуализации вы должны использовать один и тот же предмет.

6. Удерживайте визуальный образ предмета в течение 20-30 минут.

Естественно, что в начале тренировок вы не сможете в течение 20-30 минут непрерывно удерживать визуализируемый образ предмета. Ваша задача состоит в постоянных попытках удержать визуальную картинку на всем протяжении тренировки.

Продолжая систематические занятия, через 3-4 недели ежедневных тренировок вы обнаружите, что можете удерживать образ визуализируемого предмета 5-10 минут непрерывно. И на этом вышеизложенное упражнение можно считать освоенным.

Упражнение Заказывание снов

1. Перед тем как ложиться спать, сядьте в позу для самогипноза и в течение 5-10 минут непрерывно созерцайте привычный по предыдущим упражнениям предмет для концентрации.
2. Закончив процесс созерцания, поставьте предмет недалеко от кровати так, чтобы вы могли увидеть его, как только откроете глаза после сна.
3. Готовясь спать, лягте на спину на ровную твердую поверхность (желательно, чтобы такой была ваша кровать) так, чтобы голова, туловище и ноги находились на одном уровне. Выпрямленные в

колених ноги расположите на ширине плеч, а руки свободно вытяните вдоль тела.

4. Закройте глаза.

5. Полностью расслабьте все тело.

6. На 3-5 минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

7. Визуализируйте образ предмета для созерцания и удерживайте его до тех пор, пока вам не захочется войти в сон.

8. Перестаньте визуализировать и позвольте себе войти в естественный сон.

9. Утром, по пробуждении, как только откроете глаза, в течение 3-4 минут посозерцайте стоящий возле кровати предмет для созерцания.

Регулярно практикуйте, не заикливаясь на неудачах, и через некоторое время вы все чаще и чаще начнете видеть в своих снах предмет своего созерцания. Кроме этого у вас все чаще и чаще начнут всплывать воспоминания о сновидческих переживаниях, вы начнете все лучше и лучше помнить каждый свой сон.

Продолжая занятия, вы со временем начнете чуть ли не каждую ночь сниться предмет своего созерцания. И с этого момента вы сможете заказывать свои сны.

Все, что вам для этого надо, - это полностью расслабить свое тело и удерживать до проваливания в сон визуальный образ того предмета, который вы хотите увидеть во сне.

Кроме всего вышперечисленного настойчивая, регулярная практика приведенного выше упражнения неизбежно приведет к тому, что в своих снах вы начнете регулярно осознавать, что это сон. И с этого момента вы сможете делать в своих снах абсолютно все, что пожелаете: летать, заниматься физкультурой, путешествовать, встречаться с интересующими вас людьми, читать книги, совершенствовать свои профессиональные навыки и многое, многое другое.

Упражнение Визуализация с открытыми глазами

На последнем этапе тренировки искусства визуализации вы должны будете научиться удерживать внутренние визуальные образы с открытыми глазами, находясь в обычной повседневной реальности.

1. Сядьте в позу для самогипноза.

2. Расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.

3. Отпустите внимание на волю, позволив ему гулять там, где ему вздумается.
4. Полностью расслабьте свое тело.
5. На 2-3 минуты сфокусируйтесь на естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Визуализируйте перед собой образ предмета своего созерцания.
7. Постарайтесь удержать визуализируемый образ как можно дольше.
8. Научитесь визуализировать образ предмета созерцания на ходу, среди множества внешних помех.
9. Достигнув успехов в визуализации образа предмета для созерцания с открытыми глазами, научитесь визуализировать и любые другие предметы по своему желанию.

На этом тренировка в визуальной концентрации и в визуализации подошла к своему концу. Однако одной лишь зрительной концентрации для овладения искусством самогипноза мало. И вам придется освоить еще ряд методик концентрации внимания, прежде чем вы начнете учиться применять самогипноз в лечебных целях.

Ученик спросил у Мастера:

- Как прийти к познанию истины?

Мастер совершал прогулку с посохом в руке. Подняв посох перед глазами ученика, учитель сказал:

- Наблюдай! Это посох. Если ты можешь его наблюдать, то нет никакой нужды задавать вопросы.

Ученик был очень озадачен, поэтому, посмотрев на посох, спросил:

- Как можно постичь истину простым наблюдением посоха?

- Вопрос не в том, что ты наблюдаешь, в том, что ты наблюдаешь ответил Мастер.

Концентрация внимания на телесных ощущениях

Человеческий плод начинает познавать мир и самого себя через тактильные, осязательные ощущения (тепло - холодно, больно - приятно, притягивает - отталкивает, влажно - сухо и т.д.). Все остальные органы чувств: зрение, слух, обоняние, вкус - формируются у него значительно позже, чем осязание. Ведь, находясь в утробе матери, ребенок вынужден ориентироваться в буквальном смысле на ощупь.

Чувство осязания является той основой, на которой затем формируются все остальные чувства: зрение, слух, вкус, обоняние.

Прекрасно осознавая этот факт, мастера единоборств долгое время жили в абсолютной тьме, с завязанными глазами. И в результате у них открывалось телесное, кожное видение, позволявшее им реагировать на любое действие противника, находящегося у них за спиной.

Достоверно известно, что есть люди, читающие обычные книги при помощи ладоней, слушающие музыку ногами и т.д. Болгарская целительница Ванга, будучи слепой, узнавала о человеке все через чувство вкуса. Она заставляла посетителя в ночь перед посещением ее класть под подушку кусочек сахара. И беря на сеансе этот кусочек сахара в руки, Ванга говорила о посетителе практически все.

Все чудеса, которые демонстрируют мастера цигун, йоги, восточных единоборств, связаны с их умением создавать и удерживать в своем теле различные осязательные, тактильные образы. Для них важна не столько визуальная картинка создаваемого внутреннего образа, сколько его ощущение.

Оздоровливая свое физическое тело в процессе сеанса самогипноза, мы должны уметь сливать внушаемый образ со своим физическим телом, в буквальном смысле слова напяливать образ на себя, влезать в его шкуру. Вспомните притчу, приведенную в этой книге, где ученик реально, телесно ощущал себя быком, который не может протиснуться сквозь узкую дверь комнаты.

Именно поэтому для овладения лечебным (и не только) самогипнозом обязательно необходимо овладеть искусством создания и удержания внутренних тактильных, осязательных, телесных образов. И первым шагом на пути к этому искусству является умение длительное время концентрировать свое внимание на избранных телесных ощущениях.

В первой главе данной книги в процессе расслабления вы учились осознавать и вызывать у себя различные телесные ощущения: расслабление, тяжесть, тепло и т.д. Теперь же вам необходимо научиться удерживать внимание на одном-единственном, предварительно выбранном телесном ощущении в течение длительного промежутка времени.

Упражнение Концентрация внимания на ощущении давления

Найдите плоский камешек или любой другой не очень тяжелый грузик. Желательно, чтобы грузик был не более 5 см в диаметре.

1. Лягте на спину на твердой ровной поверхности так, чтобы голова, туловище и ноги находились на одном уровне.

Выпрямленные в коленях ноги положите на ширине плеч, а руки свободно вытяните вдоль тела.

2. Поместите заранее приготовленный плоский камешек на пупочное отверстие.

3. Закройте глаза и осознайте то небольшое давление, которое оказывает плоский камешек на пупочное отверстие.

4. Непрерывно концентрируйте внимание на чувстве давления в области пупочного отверстия на протяжении 20-30 минут.

Осознав, что внимание отвлеклось от поставленной цели, спокойно возвращайте его к концентрации на давлении.

Регулярно занимаясь, стремитесь к тому, чтобы за отведенные на данную концентрацию 30 минут ваше внимание как можно меньше отвлекалось от поставленной цели. Не увеличивая времени занятий, увеличивайте качество своего сосредоточения.

Попробуйте класть плоский камешек не только на пупочное отверстие, но и на солнечное сплетение, а также на область, расположенную прямо под пупочным отверстием, на расстоянии 3-4 пальцев ниже пупка.

Практика вышеприведенного упражнения способствует быстрому восстановлению сил, нормализует работу органов пищеварения, улучшает терморегуляцию организма, содействует нормализации водообмена.

Кроме чисто физиологических эффектов, вышеизложенное упражнение способствует успокоению психики и достижению чистоты сознания, полной остановке внутреннего диалога.

Упражнение Концентрация внимания на дыхании №1

Наблюдая за дыханием, мы осознаем не столько сам вдыхаемый воздух, сколько телесные ощущения, возникающие в процессе дыхания.

А так как в дыхательном процессе участвует все туловище, то через наблюдение за дыханием мы получаем доступ к осознанию множества телесных ощущений.

В силу того что дыхательный акт заметен для нашего внимания и имеет сравнительно небольшую протяженность во времени, его очень удобно использовать как объект концентрации внимания. Именно поэтому практика наблюдения за дыханием используется во всех духовных традициях мира.

Процесс наблюдения за дыхательным актом очень полезен для улучшения здоровья, так как в процессе концентрации на дыхании все тело начинает напитываться силой и очищаться от отходов, от шлаков.

1. Сядьте в позу для самогипноза.
2. Закройте глаза и, отпустив на свободу внимание, дождитесь прихода легкой расслабленности.
3. Полностью расслабьте все тело.
4. Сконцентрируйте внимание на ноздрях.
5. Осознайте, как во время вдоха входящий воздух касается ваших ноздрей.
6. Наблюдайте, как во время выдоха воздух покидает ноздри.
7. Непрерывно осознавайте прикосновения воздуха к внутренним стенкам ноздрей во время каждого вдоха и во время каждого выдоха на протяжении 20-30 минут.

В процессе концентрации не пытайтесь воздействовать на дыхание, а отстраненно, пассивно наблюдайте за ним со стороны. В случае отвлечения внимания от цели сосредоточения спокойно верните его назад.

Практикуйте эту концентрацию внимания как в сидячем, так и в лежащем положении.

Вышеизложенное упражнение нормализует работу головного мозга, улучшает состояние носоглотки, повышает обонятельную чувствительность, способствует улучшению работы легких.

Упражнение Концентрация внимания на ощущении тепла

Желательно выполнять это упражнение с голым торсом. Можете лежать под одеялом, но верхняя половина тела должна быть голой.

1. Лягте на спину на твердой ровной поверхности так, чтобы голова, туловище и ноги находились на одном уровне.

Выпрямленные в коленях ноги расположите на ширине плеч, а руки свободно вытяните вдоль туловища.

2. Закройте глаза и, отпустив на свободу внимание, дождитесь легкой расслабленности.

3. Полностью расслабьте все тело.

4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

5. Положите центр правой ладони на пупочное отверстие, а внутреннюю сторону левой ладони положите сверху так, чтобы центры обеих ладоней были на одной прямой линии.

6. Сконцентрируйте внимание на зоне контакта центра правой ладони и пупочного отверстия.

7. Осознайте тепло, возникающее в точке контакта центра правой ладони и пупка.

8. Непрерывно удерживайте внимание на ощущении тепла, исходящего из центра правой ладони, на протяжении 15-20 минут.

Попробуйте накладывать центры ладоней на солнечное сплетение и непрерывно концентрироваться на ощущении тепла, возникающего в солнечном сплетении.

Практика вышеизложенного упражнения не только способствует улучшению работы внимания, но и помогает нормализовать пищеварение, излечивает от синдрома холодных рук и ног, нормализует вес, улучшает настроение.

Упражнение Концентрация внимания на дыхании №2

1. Сядьте в позу для самогипноза.

2. Закройте глаза и, отпустив на волю внимание, дождитесь прихода расслабленности сознания.

3. Полностью расслабьте все тело.

4. На 3-4 минуты сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

5. Сфокусируйте внимание на передней стенке низа живота.

6. Осознайте, как во время вдоха передняя стенка низа живота расширяется.

Наблюдайте, как во время выдоха передняя стенка низа живота сжимается.

7. Непрерывно удерживайте внимание на движении передней стенки низа живота во время естественного дыхания на протяжении 30-40 минут.

Не пытайтесь воздействовать на естественное движение передней стенки низа живота, а отстраненно, но очень внимательно наблюдайте за ним (движением) со стороны.

Регулярная практика вышеизложенной концентрации внимания нормализует работу всего дыхательного аппарата, избавляет от синдрома хронической усталости, способствует очень быстрому восстановлению сил, улучшает чувство координации, дает ощущение центрированности и уверенности в себе.

Упражнение Полное присутствие в различных участках тела

Чтобы лечить при помощи самогипноза различные органы, необходимо настолько полно входить вниманием в излечиваемый внутренний орган, что должно возникать ощущение нахождения внутри этого органа и восприятия мира из него. Необходимо в буквальном смысле влезать в кожу излечиваемого органа, полностью становиться этим органом в своем восприятии.

1. Сядьте в позу для самогипноза.
2. Закройте глаза и, отпустив на волю внимание, дождитесь легкой расслабленности сознания.
3. Полностью расслабьте все тело.
4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Сфокусируйте внимание на ногтевой фаланге левой руки настолько полно, чтобы у вас возникло ощущение, что вы находитесь внутри ногтевой фаланги всем своим существом и воспринимаете мир из этой области тела.

Постарайтесь удержать свое присутствие внутри ногтевой фаланги 2-3 минуты.

6. Перенесите внимание на левую почку и сфокусируйтесь на ней настолько полно, что у вас должно возникнуть чувство полного присутствия внутри левой почки и восприятия мира из этого органа.

Удержите свое присутствие внутри левой почки 2-3 минуты.

7. Сконцентрируйте все внимание на области селезенки и поджелудочной железы, почувствуйте себя присутствующим внутри этой области тела и воспринимающим мир оттуда.

Удерживайте свое присутствие в области селезенки и поджелудочной железы 2-3 минуты.

8. Научитесь присутствовать всем своим существом в любой части тела настолько полно, что у вас должно возникать чувство восприятия мира именно из этого участка.

В процессе восприятия чего-либо у нас есть две возможности:

- 1) наблюдать за чем-нибудь со стороны;
- 2) погружаться в объект своего созерцания, присутствовать внутри него, становиться им.

Практикуя вышеизложенную методику, вы учитесь полностью погружаться в объект своего созерцания (участок тела), полностью перевоплощаться в него.

Некогда в Японии жил хорошо известный борец по имени О-нами-Огромные волны. Он был очень силен и превосходно знал искусство борьбы. В схватках наедине О-нами побеждал даже своего учителя. Однако при публике он настолько терялся, что его могли побороть даже собственные ученики.

О-нами чувствовал необходимость обратиться за помощью к учителю дзен. И как-то раз, когда в храме по соседству остановился странствующий мастер дзен Хакудзи, О-нами пошел к нему, рассказав все о своем несчастье.

- Твое имя Огромные волны, - сказал ему дзенский учитель. - Оставайся на ночь в этом храме, непрерывно ощущая себя, что ты и есть эти огромные волны. Ты больше не борец, который боится публики. Ты — огромные, сносящие и поглощающие все на своем пути волны. Сделай то, что я тебе говорю, и ты будешь величайшим борцом на земле, — сказал учитель и ушел.

Сев в медитацию, О-нами начал пытаться ощутить себя волнами. Сначала он думал о совершенно посторонних вещах. Но постепенно в процессе практики он все больше и больше стал чувствовать себя волнами. Ночь шла, а волны становились все больше и больше. Они поглотили все цветы в вазах. Даже Будда на святыне был полностью затоплен. И перед рассветом в храме не было больше ничего, кроме отлива и прилива великого океана.

Вошедший утром учитель нашел О-нами в глубочайшем самопогружении с мечтательно блуждающей улыбкой на лице. Слегка похлопав О-нами по плечу, мастер сказал:

- Теперь ничто не сможет сбить тебя с пути! Ты — эти волны! Ты сметешь все перед собой!

В тот же день О-нами выступил на соревнованиях и победил. И после этого ни один человек во всей Японии никогда не смог побороть его.

Концентрация внимания на звуке

Для развития слухового внимания необходимы навыки устойчивой концентрации внимания как на звуках внешних источников, так и на внутренних звуках своего тела.

Упражнение 1

1. Сядьте в позу для самогипноза.
2. Закройте глаза и, отпустив на свободу внимание, дождитесь легкой расслабленности.

3. Полностью расслабьте все тело.
4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Осознайте звук своего дыхания.
6. Непрерывно удерживайте внимание на звуке своего дыхания 20-30 минут.

Упражнение 2

1. Расположите у изголовья своей кровати тикающие часы.
2. Лягте на спину так, чтобы голова, туловище и ноги находились на одном уровне.
Выпрямленные в коленях ноги расположите на ширине плеч, а руки свободно вытяните вдоль туловища.
3. Закройте глаза.
4. Отпустите на волю внимание, 3-4 минуты позволив ему гулять там, где вздумается.
5. Полностью расслабьте все свое тело.
6. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
7. Осознайте звук тикающих у изголовья часов.
8. Непрерывно удерживайте внимание на звуке часов 20-30 минут.

В ходе многочисленных опытов было замечено, что длительная концентрация внимания на звуке тикающих часов способствует ощущению растяжения, замедления потока субъективного времени.

Упражнение 3

1. Лягте на спину на твердой ровной поверхности так, чтобы голова, туловище и ноги располагались на одном уровне.
Руки свободно вытяните вдоль туловища, а выпрямленные в коленях ноги расположите на ширине плеч.
2. Закройте глаза и на 2-3 минуты освободите внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.
3. Полностью расслабьте все тело.
4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, отстраненно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Осознайте звук биения своего сердца.

6. Непрерывно удерживайте внимание на звуке биения сердца 20-30 минут.

Упражнение 4

1. Сядьте возле пианино.
2. Расфокусируйте зрение так, чтобы все вокруг расплылось в легком тумане.
3. Полностью расслабьте все тело.
4. Нажмите любую клавишу на пианино.
5. Когда звучащая нота затихнет, продлите ее звучание в своем уме как можно дольше.
6. Несколько минут повторяйте описанное в пунктах 4 и 5.
7. Не нажимая на клавиши пианино, воображайте звучание той либо иной ноты. Осуществляйте это 3-4 минуты.
8. Вообразите сложный аккорд, попытавшись услышать составляющие его звуки отдельно.
9. Научитесь слышать в своем воображении звуки природы: голос птиц, шелест листвы, шум ветра, цоканье копыт, журчанье ручья, шум прибоя и т.д.

Слуховой аппарат очень тесно взаимосвязан с головным мозгом и поэтому, упражняясь в концентрации внимания на звуках, мы способствуем нормализации работы головного мозга. Кроме этого, улучшая свой слух, мы улучшаем и работу своих почек.

Мы живем в шумной технологической среде, полной чуждых, да и вредных для живой природы звуков. Научившись концентрироваться на внутренних звуках своего тела, мы сможем становиться недоступными для окружающего внешнего шума по своему желанию, в любое время. И тогда даже звук телевизора не будет мешать нашему полноценному отдыху.

Упражнение Вкусовое воображение

1. Поставьте на стол несколько продуктов: соль, сахар, мед, лимон и т.д.
2. Сядьте за стол и примите удобное положение.
3. Расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легкой дымке.
4. Полностью расслабьте все тело.
5. Положите на кончик языка очень маленькую щепотку соли.

6. Непрерывно удерживайте свое внимание на вкусовом ощущении соли 3-5 минут.

7. Проглотите растворившуюся соль и 1-2 минуты понаблюдайте за своими ощущениями.

8. Используя вкусовую память, вообразите, что у вас во рту находится щепотка соли, и старайтесь удерживать это вкусовое ощущение 2-3 минуты.

9. Положите на кончик языка другой продукт питания и осуществите действия, аналогичные описанным в пунктах 6-8.

Учитесь воспроизводить по памяти вкусовые ощущения как можно большего числа продуктов питания, и в процессе регулярных тренировок ваши вкусовые представления будут становиться все более и более реальными.

В результате научных экспериментов было установлено, что при поглощении воображаемой пищи состав желудочного сока претерпевает изменения, зависящие от характера и состава представляемой, воображаемой пищи.

В зависимости от характера вкушаемой пищи наступают соответствующие изменения в содержании секрета поджелудочной железы и в характере выделяемой желчи.

Наш организм реагирует на воображаемый вкус как на реальный. И если мы будем есть воображаемо-ощущаемое мясо, то наше тело начнет вырабатывать пищеварительные соки, полностью соответствующие сокам, выделяемым для переваривания реального мяса.

Целенаправленно используя вкусовое воображение, мы можем вызывать в своем теле желательные физиологические изменения. Развитое вкусовое воображение позволит стать гораздо более независимыми от материальной пищи и очень быстро нормализовать работу желудочно-кишечного тракта.

Необходимо знать, что сладкие и кислые ощущения сужают кровеносные сосуды, а пряные запахи расширяют их.

Интересно, что, воспроизводя по памяти, в своем воображении вкус ранее принимаемого лекарства, можно достичь ничуть не меньшего положительного эффекта, чем при приеме реального лекарства. И при этом никаких вредных побочных эффектов для организма нет.

Один торговец отправил своего сына узнать секрет счастья у мудрейшего из всех людей. Сорок дней шел юноша через пустыню, пока, наконец, не пришел к прекрасному, дивному замку, горделиво стоявшему на вершине горы.

Однако, вместо ожидаемой встречи с мудрым благообразным человеком, наш герой попал в огромный зал, где все бурлило и

кипело: торговцы входили и выходили, в углах разговаривали люди, небольшой оркестр играл сладкие мелодии, а в центре зала стоял огромный стол, уставленный самыми изысканными кушаньями. Мудрец был в постоянных беседах с разными людьми, и бедному оробевшему юноше пришлось больше двух часов дожидаться своей очереди.

Мудрец внимательно выслушал объяснения юноши о цели его визита, но в ответ сказал, что у него нет времени, чтобы раскрывать секрет счастья. Он предложил гостю прогуляться по дворцу и прийти снова часа через два.

- Однако я хочу попросить тебя об одном одолжении, - добавил мудрец, протягивая юноше маленькую ложечку, в которую он капнул несколько капель масла. - Все время прогулки держи эту ложечку так, чтобы не вылилось ни капли масла.

Юноша поднимался по дворцовым лестницам, не спуская глаз с ложечки с маслом до тех пор, пока через два часа снова не вернулся к мудрецу.

- Ну как? - спросил мудрец. — Ты видел мои персидские ковры, находящиеся в столовой? Как тебе парк, который мой главный садовник создавал в течение десяти лет? Ты заметил прекрасные пергамента в моей библиотеке?

В страшном смущении юноша должен был сознаться, что он не видел ничего. Ведь его единственной заботой было не пролить ни капли масла, которое доверил ему хозяин.

- Ну что ж, возвращайся и ознакомься с чудесами моего дворца. Нельзя же доверять человеку, если ты не знаком с домом, в котором он живет, - сказал мудрец.

Взяв свою ложечку с маслом, успокоенный хозяином юноша снова пошел на прогулку по дворцу. Но на этот раз он обращал внимание на все произведения искусства, развешенные на стенах и потолках дворца. Он увидел прекрасный сад, нежнейшие цветы, утонченность, с которой каждое произведение искусства было помещено именно там, где это было необходимо.

Вернувшись к мудрецу, юноша подробно описал ему все, что видел.

- А где же те две капли масла, которые я доверил тебе? - спросил мудрец.

И, взглянув на ложечку, юноша обнаружил, что все масло вылилось.

- Секрет счастья в том, чтобы смотреть на все чудеса света, при этом никогда не забывая о двух каплях масла в твоей ложечке, - сказал мудрец.

Глава III Оздоровление психики при помощи самогипноза

Введение

Наша психика и наше тело составляют одно неразделимое целое. Можно смело утверждать, что не существует телесных болезней без вытекающих из них психических отклонений и нет психических расстройств, которые не вызывали бы телесных симптомов.

Тот факт, что эмоциональные реакции проникают в любые участки тела и затрагивают различные проявления телесной деятельности, был известен людям с глубочайшей древности. И, например, медики Древнего Китая считали, что чрезмерный гнев разрушает печень, печаль воздействует на легкие, а страх губит почки.

У каждого народа существовала схема, которая указывала, как и на какой именно участок тела воздействует та либо иная эмоция. Вспомним выражения: «от страха сердце в пятки ушло», «желчный человек», «держит камень за пазухой».

Наши предки очень эффективно применяли на практике свои знания о взаимосвязях психики и тела и, воздействуя на определенный участок тела, освобождали психику от соответствующей эмоции, а избавляясь от определенного эмоционального состояния, лечили соответствующий этой эмоции орган тела.

Сильные душевные волнения дезориентируют, разрушают приспособительные действия организма. Было замечено, что стрессовые ситуации вызывают сужение сосудов, а это приводит к инфарктам, сердечной аритмии, инсультам.

Знание о сдвигах в вегетососудистой системе, возникающих при стрессовых воспоминаниях, было положено в основу создания детектора лжи.

Интересно заметить, что всякое приятное переживание вызывает расширение сосудов, тогда как неприятные эмоции ведут к их сужению. Эмоция страха может вызвать понос, гнева - непроизвольное дрожание конечностей и т.д.

Стоит сказать, что недостаточно известна роль избыточных эмоций в возникновении инфекционных заболеваний. А между тем еще в конце XIX века врачи, участвовавшие в военных действиях, обнаружили, что инфекционные, вирусные заболевания гораздо быстрее распространялись в побежденных, отступающих армиях, чем в победоносных.

Однако вредны не только чрезмерные негативные переживания, но и чрезмерная радость. Так, тренер команды по водному поло, выиграв финал Кубка европейских чемпионов, от радости получил инфаркт и инсульт одновременно прямо у бортика бассейна.

Чрезмерные эмоции существенно влияют на биохимию физического тела, и если мы не устраним свою агрессивность, не избавимся от страхов и не освободимся от постоянной тоски, то рано или поздно это неизбежно приведет наше тело к биохимическому дисбалансу, на фоне которого могут возникнуть язва желудка, почечные колики, гипертония, гипотония, сахарный диабет и т.д. Невозможно постоянно жить в страхе, обидах, сожалениях, гневе и при этом иметь здоровое, полное сил физическое тело.

Нам необходимо научиться целенаправленно менять свое психическое настроение, управлять своим эмоциональным фоном. И тогда мы сможем нормализовать все химические реакции своего тела.

Бойцы спецподразделений в силу специфики своей работы очень часто вынуждены сталкиваться с огромными эмоциональными перегрузками (смерть друга, ужасы войны, потеря смысла жизни и т.д.). В результате постоянного пребывания в стрессовых ситуациях негативные переживания у них становятся привычкой, откладываются в долговременную память.

В результате тяжелейших психических переживаний тела бойцов со временем начинают в буквальном смысле разваливаться на глазах. И в этом случае прием любых медикаментов бесполезен. Ведь необходимо, оживив память, осознать травмирующие воспоминания и нейтрализовать их, что очень сложно, неприятно, так как совсем не хочется пережить прошлую душевную боль еще раз.

Именно в силу всего вышесказанного бойцам спецподразделений абсолютно необходимо научиться целенаправленно управлять своей психикой, своим эмоциональным состоянием, настроением. Ведь без этого умения им невозможно иметь стабильно здоровое физическое тело и получать радость от жизни.

Настоящий воин должен уметь управлять своими эмоциями, чувствами, быть недостижимым для них. Лишь находясь в трезвом, уравновешенном состоянии, мы можем эффективно применять все свои навыки и умения.

В некотором царстве, в некотором государстве жил да был некий самый обыкновенный человек. Однажды его пригласил в гости старый друг.

Как только гости уселись за праздничный стол, радушный хозяин преподнес дорогому гостю целую чашу лучшего вина. Однако в тот момент, когда гость собрался выпить предложенную ему чашу, ему

вдруг показалось, что он видит внутри чаши маленького змееныша. Опасаясь обидеть хозяина привлечением внимания к этому обстоятельству, гость, пересиливая внутреннее отвращение, мужественно осушил чашу до дна.

Вернувшись домой, он почувствовал жуткие боли в желудке, явственно ощущая непрерывные движения попавшего внутрь его тела змееныша.

Какие только лекарства не были испробованы в надежде избавиться от двигающегося внутри тела змееныша! Но все оказалось напрасным, и серьезно занемогший человек явственно осознал, что умирает.

Встревоженный друг, услышав о критическом состоянии больного, еще раз позвал его в свой дом. Усадив гостя на то же самое место, он снова поднес ему чашу вина, сказав, что в ней - лекарство от болезни. Когда же страждущий поднял предложенную чашу, то вновь увидел в ней змееныша. В ужасе он обратил на это внимание хозяина.

Не говоря ни слова, хозяин показал пальцем на потолок над головой гостя, где висел лук. И больной тут же осознал, что змееныш - это только отражение в вине висящего лука. Посмотрев друг на друга, гость и хозяин весело рассмеялись. Боль же гостя мгновенно прошла, и он полностью поправился.

Вышеизложенная притча очень хорошо показывает, насколько сильно наша психика влияет на наше тело.

Избавление от страха

Вся история человечества, от глубокой древности до наших дней, полна попыток преодолеть свой страх, уменьшить, пересилить или обуздать его. И намного легче ответить, чего человек не страшится, чем перечислять все, чего он боится.

Все люди, так или иначе, подвержены воздействию страхов. И бойцы спецподразделений не являются исключением. Абсолютно бесстрашных людей нет. Но одни уверенно справляются со своими страхами, а другие не могут преодолеть их лишнюю паутину. Одни люди боятся одиночества, другие - неотвратимости смерти, третьи - замкнутого пространства, четвертые - высоты, пятые - мышей, пауков и т.д. И обусловлено это тем, что перенеся страх на безобидные объекты, легче уклониться от истинного источника своего страха.

В моменты страха человек полностью выпадает из окружающей его объективной реальности и не способен сосредоточить внимание ни на одном из внешних факторов. В результате у бойцов теряется адекватность и целесообразность реакции и поведения.

Испытывая приступ страха, боец может дрожать всем телом, впадать в ступор, перевозбуждаться, паниковать. Как в таком состоянии он может поразить движущуюся мишень или адекватно среагировать на выпад противника?

Постоянно пребывая в состоянии страха, человек испытывает болезни почек, нарушения сердцебиения, спазмы и боли в желудке, затруднения дыхания, сухость во рту, синдром постоянно мерзнущих ног и рук, спазмы в гортани, тяжесть в груди и т.д. И поэтому без избавления от страхов человек не может эффективно действовать, не может иметь здоровое, физически сильное тело. Лишь устранив сковывающий вас страх, вы сможете, находясь в экстремальной ситуации, эффективно, полностью задействовать весь имеющийся у вас потенциал.

Однажды Мастеру доложили, что к нему пришел неизвестный человек, демонстрирующий величайшее искусство стрельбы из лука. Заинтригованный Мастер пошел посмотреть на незнакомца. И действительно, тот поражал своим мастерством.

Когда незнакомец прицелился и натянул тетиву, на его локоть поставили чашу с водой, и он начал стрелять. Когда первая стрела поразила мишень, вторая уже была в тетиве и за ней последовала третья. Сам он при этом даже не шелохнулся.

Посмотрев на это, Мастер сказал:

— Техника твоей стрельбы хороша, но это всего лишь техника. Ты выглядишь как статуя, только снаружи. Пойдем-ка сейчас на высокую гору, встанем на скалу, выступающую над пропастью, и тогда ты будешь стрелять.

Они взобрались на скалу, выступающую над пропастью в тысячу метров глубиной. Мастер отступил назад, пока одна треть его ступней не повисла над пропастью. Потом он предложил лучнику встать рядом и стрелять. Тот же, подойдя к обрыву и взглянув вниз, побледнел лицом и задрожал всем телом.

Продолжая стоять над пропастью, Мастер сказал:

- Настоящий Мастер поднимается ввысь, ныряет в глубины бездны, находится в самом пекле, и в его душе нет признаков изменения. Настоящее мастерство не зависит от внешних условий. Ты же был обманут признаками дрожи, твои глаза ошеломлены. Как ты можешь, находясь в таком состоянии, поразить цель?

Упражнение Осознание собственных страхов

Между тем, что мы думаем, и тем, как обстоят дела на самом деле, существует большая разница. Это связано с тем, что наша

подсознательная сфера, как правило, является тайной за семью печатями для нашего сознания.

Наши реальные самые сильные страхи не осознаются нами. И происходит это потому, что, стремясь избежать крайне болезненных переживаний, мы подсознательно делаем все, чтобы не соприкоснуться со своими кошмарами.

Наши слова и мысли, управляемые логическими схемами, имеют очень мало общего с нашими реальными переживаниями. И если мы хотим столкнуться со своими реальными страхами, нам необходимо вступить в контакт со своими внутренними образами.

1. Сядьте в позу для самогипноза.
2. Закройте глаза и на 3-5 минут отпустите на волю внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.
3. Полностью расслабьте все тело.
4. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Сфокусируйтесь на темном пространстве, находящемся у вас перед глазами.

Пусть находящаяся перед закрытыми глазами тьма начнет окружать все ваше физическое тело до тех пор, пока оно не окажется в самом центре крошечной тьмы.

6. Ощутите, как ваше тело полностью растворилось во тьме.
7. Ощутите, как вы медленно-медленно погружаетесь в бездонные глубины тьмы, подобно листочку, падающему с дерева.
8. Осознайте себя бестелесной, невесомой, маленькой крупинкой бесконечной тьмы.
9. Представьте, что вы находитесь в абсолютно темном огромном здании, имеющем множество комнат с закрытыми дверями.
10. Вообразите, что за закрытой дверью каждой из комнат присутствует тот либо иной ваш страх.
11. Ощутите стены здания воображаемыми руками и начните на ощупь двигаться к одной из комнат, за дверью которой таится ваш жуткий кошмар.

Не нужно представлять, какой именно кошмар скрывается за закрытой дверью комнаты, просто знайте, что в этой комнате присутствует то, что внушает вам жуткий ужас.

12. Двигаясь на ощупь, дойдите до двери выбранной комнаты, коснитесь ее рукой и ощутите волны дикого ужаса, исходящие из того, что находится в этой комнате.

13. Не открывая двери в комнату вашего личного ужаса, неподвижно постоит перед дверью, наблюдая за накатывающимися на вас волнами страха.

14. Начните на ощупь двигаться к двери в другую комнату, скрывающую какой-то другой ваш кошмар.

Дойдя до двери другой комнаты, ощутите волны панического ужаса, исходящие из комнаты. Уловите, что в этой комнате находится какой-то другой ваш страх, отличающийся от страха, исходившего из первой комнаты. Не открывая двери в комнату, некоторое время неподвижно постоит перед закрытой дверью, ощущая волны безумного страха, исходящие из-за закрытой двери.

Повторяя описанное в пунктах 12-14, осознайте как можно большее число разных комнат, скрывающих в себе различные ваши потаенные кошмары.

15. Заканчивая упражнение, ощутите границы своего физического тела и дождитесь, пока они не стабилизируются в вашем восприятии.

16. Жестко прогладьте ладонями лицо и тело.

17. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Регулярно практикуйте это упражнение в течение 2 недель, прежде чем переходить к выполнению следующего упражнения.

Важно заметить, что:

- каждая из комнат скрывает в себе лишь один из ваших кошмаров, отличающийся от тех, что находятся в других комнатах;
- вы не должны пытаться запрограммировать, вообразить, какой именно страх спрятан за дверью той либо иной комнаты. Ваша задача состоит в том, чтобы уловить волны, внушающие вам страх, исходящие из того, что уже находится в этой комнате;
- вы просто стоите перед закрытой дверью, наблюдая за волнами панического ужаса, накатывающимися на вас, но не пытаетесь войти в комнату.

В процессе регулярной практики вышеизложенного упражнения вы сможете осознать различные подсознательные страхи, которые портят всю вашу жизнь, не давая возможности реализовать свой потенциал.

В силу человеческого образа жизни нахождение в кромешной тьме провоцирует проявление потаенных страхов и кошмаров. Это связано с тем, что во тьме наше доминирующее чувство - зрение -

притупляется, и в результате мы начинаем ощущать беспомощность, незащищенность от окружающего нас мира.

Являясь дневным животным, человек всегда ощущал собственную уязвимость, находясь в крошечной тьме. И со временем страх темноты очень устойчиво связался в нашей генной памяти со страхом смерти. Именно поэтому в представлении древних свет - это добро, Бог, рай; тьма - это зло, дьявол, ад».

Упражнение Осознание собственной реакции на страх

1. Сядьте в позу для самогипноза.
 2. Закройте глаза и на несколько минут отпустите на свободу внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.
 3. Полностью расслабьте все тело.
 4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
 5. Сфокусируйтесь на темном пространстве, находящемся у вас перед глазами.
 6. Ощутите, как все ваше физическое тело постепенно растворяется во тьме.
 7. Почувствуйте себя бестелесной, маленькой крупинкой этой бесконечной тьмы.
 8. Ощутите себя находящимся в абсолютно темном здании с множеством комнат с закрытыми дверями.
 9. Осознайте, что за закрытой дверью каждой из комнат присутствует тот либо иной ваш страх, кошмар.
 10. Ощутите стены здания воображаемыми руками и на ощупь двигайтесь к двери самой пугающей вас комнаты, в которой притаился наиболее пугающий вас кошмар.
 11. Коснитесь руками двери в пугающую вас комнату и, не открывая ее, почувствуйте накатывающиеся на вас из глубин комнаты волны страха.
 12. Продолжая ощущать дикий страх, находящийся в комнате за закрытой дверью, направьте большую часть внимания на свою поведенческую реакцию на испытываемый страх. Ощущаете ли вы заторможенность или же, наоборот, беспокойство и повышенное возбуждение?
- Чувствуете ли вы телесный паралич, скованность, или же вам очень хочется убежать от источника страха?

Осознайте, как именно реагирует на страх ваше физическое тело: непроизвольно дрожит, покрывается холодным потом, перекрывает дыхание и т.д.

Вы должны максимально полно осознать, как конкретно реагирует на страх ваше тело и сознание.

13. Осознав телесную реакцию на страх, сосредоточьтесь на ней внимание и начните отстраненно наблюдать за ней со стороны до тех пор, пока не ощутите, как она (телесная реакция) сходит на нет.

14. Подойдите к другой комнате, за закрытой дверью которой скрывается абсолютно другой страх и повторите описанное в пунктах 11-13.

15. Побудьте перед закрытыми дверьми как можно большего числа комнат страхов, повторяя описанное в пунктах 11-13.

16. Осознайте границы своего физического тела и дождитесь, когда они полностью стабилизируются в вашем восприятии.

17. Жестко прогладьте лицо и тело ладонями. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды. Откройте глаза.

Регулярно проделывайте упражнение на протяжении 2-3 недель.

Страх - это одна из основных эмоций, сформировавшаяся у человека в процессе эволюции. Страх - это реакция организма на предполагаемую угрозу для жизни. И фактически чувство страха - это попытка организма сохранить себе жизнь.

В процессе эволюции у человека сформировались две основные поведенческие стратегии на страх: бегство или преодоление (нападение на источник страха). При этом у большинства людей не сформирована стратегия на преодоление страха, и, сталкиваясь с опасностью, они спасаются бегством.

Интересно отметить, что бывает не только внешнее бегство от источника страха, но и внутреннее. Некоторые люди, сталкиваясь со страхом, впадают в ступор, оцепенение, их физическое тело в буквальном смысле слова оказывается парализованным страхом и не может совершить ни единого движения. Подобную реакцию на опасность мы можем наблюдать у некоторых животных, которые застывают в полной телесной неподвижности в надежде, что охотник примет их за мертвых.

Хотелось бы также заметить, что у каждого человека существует некая обобщенная поведенческая стратегия на страх. И, сталкиваясь с разнообразными страхами, он, как правило, реагирует на них одним и тем же привычным для него способом: либо спасается бегством, либо впадает в ступор, цепенеет, полностью теряет власть над своим телом.

Реагируя на страх, тело человека выдает сугубо индивидуальную реакцию: у одного - непроизвольная дрожь, у второго - головокружение, у третьего - сердцебиение, у четвертого - мышечные спазмы, у пятого - затруднение дыхания и т.д.

Делая вышеизложенное упражнение, вы учились:

- 1) осознавать свою личную поведенческую реакцию на страх (бегство или паралич);
- 2) определять, как реагирует на страх ваша психика (или возбуждение, или психическая заторможенность);
- 3) осознавать, как именно реагирует на страх ваше физическое тело;
- 4) получать власть над реакциями на страх и освобождаться от них.

Дело в том, что существует три стратегии освобождения от нежелательных переживаний:

- бороться с ними;
- убегать от них;
- наблюдать за ними со стороны.

Отрешенно наблюдая за любым своим телесным ощущением, за любым состоянием своей психики, мы со временем становимся полностью независимыми от этого телесно-психического состояния. И в те моменты, когда в процессе практики вы, осознав свои психические и телесные реакции на страх, начинали пассивно наблюдать за ними со стороны, вы освобождались от этих реакций наиболее эффективным образом.

Вполне вероятно, что в ходе выполнения двух предыдущих упражнений у вас возник вопрос: «Почему не надо открывать дверь и заходить в комнату, где находится источник страха?»

Во-первых, больше всего нас пугает неизвестность. Во-вторых, любой наш страх - это, как правило, плоды нашего воображения, а отнюдь не реальной опасности. За любым страхом скрывается страх смерти. Но знаем ли мы, что такое смерть?

Мы боимся не смерти, а своих представлений о смерти. Мы боимся неизвестности. Не зря же сказано: «Я - есть, смерти - нет! Смерть - есть, меня - нет!»

Так чего мы боимся?

Прямые и символические самовнушения

Иногда гораздо удобнее воздействовать на свое состояние косвенно, символически, ассоциативно, чем пытаться воздействовать прямыми самовнушениями. И вместо того чтобы тупо представлять

расслабление тела и психики, можно попытаться ощутить себя в умиротворяющей, расслабляющей обстановке: лежащим на мягкой травке под ласковым солнышком, лежащим в приятно теплой ванне, невесомо парящим на струях воздуха как птица и т.д. Погружение в эти картины автоматически приведет наше тело и психику к столь желанному расслаблению.

Наша психика во многом работает ассоциативно, что особенно отчетливо проявляется в наших снах, где снящийся образ может свидетельствовать о повышенной температуре тела, а снящиеся покойники взаимосвязаны с грядущим изменением погоды.

Пытаясь избавиться от страхов, желательно, особенно в начале практики, использовать косвенные, символические методы воздействия на свой страх и лишь потом начинать пытаться воздействовать на таящийся в недрах нашей психики ужас напрямую.

Упражнение Погружение на дно моря

1. Сядьте в позу для самогипноза.
2. Закройте глаза и отпустите на свободу внимание, дожидаясь легкой психической расслабленности.
3. Полностью расслабьте все тело.
4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Ощутите себя стоящим на берегу моря.
6. Начните в своем воображении двигаться (идти) все дальше и дальше от берега, все глубже и глубже погружаясь в глубины моря.
7. Скрывшись под водой с головой, идя по морскому дну, продолжайте погружаться на предельную глубину.

На вашем длинном пути вы можете запутаться в густых водорослях - выпутывайтесь и продолжайте свой путь. Вас может парализовать ужас перед неведомыми морскими чудовищами - продолжайте свой путь. Углубляясь в морские глубины, вы будете ощущать все нарастающую тьму - продолжайте свой путь. Вы можете испытать панику от все увеличивающегося давления воды - продолжайте свой путь.

Ваша задача - невзирая на любые препятствия, на любые кошмары, пройти по дну все море и выйти на другом его берегу.

8. Если в процессе ходьбы по дну моря вы осознаете, что пока не сможете пройти весь путь, то:

- осознайте границы своего физического тела;

- жестко прогладьте все тело ладонями;
- встряхнитесь всем телом и откройте глаза.

Регулярно практикуйте вышеизложенное упражнение до тех пор, пока задача пройти все море по морскому дну не станет для вас легкой прогулкой.

Погружаясь на морскую глубину, вы ассоциативно вступаете в контакт со своими неосознанными, подавленными эмоциями, страхами. И любые растения, животные, препятствия, попадающиеся на вашем пути, - это порождение вашей психики, которое вы до этого момента не осознавали.

Управляя возникающими при прогулке по морскому дну образами, преодолевая возникающие на пути препятствия, вы автоматически избавляетесь от своих подавленных страхов и других эмоций. И когда в результате регулярной практики вы очиститесь от подавленных страхов, на всем протяжении вашей прогулки по морскому дну вам не встретится ни одного препятствия, ни одного ужасного животного.

Упражнение Приручение страха

1. Сядьте в позу для самогипноза.
2. Закройте глаза и на несколько минут отпустите на свободу внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.
3. Полностью расслабьте все тело.
4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Вспомните ситуацию, которая вызывает у вас страх. Постарайтесь погрузиться в пугающую вас ситуацию как можно глубже.
6. Обратите все внимание не на внешнюю ситуацию, а на свое внутреннее чувство страха.
7. Начните созерцать свой страх со стороны.
8. Представьте, как ваш страх превращается в некое животное.
9. Дождавшись момента, когда страх примет образ какого-либо животного, спросите его: «Что тебе нужно? Чего ты хочешь?»
10. Осознайте, что именно хочет от вас страх.
11. Постарайтесь подружиться с ним, приручить свой страх, принявший форму зверя. Договоритесь со своим страхом так, чтобы и вы, и он были довольны.

12. Снова вспомните ту же пугавшую вас ситуацию. Осознайте свое текущее состояние.

Если вам удалось договориться со своим страхом, приручить его, то при воспоминании этой ситуации вы вдруг осознаете, что перестали бояться ее.

Преодоление страха смерти

Великий мудрец послал своего старшего ученика ко двору короля Джанаки, чтобы научить его тому, чего этому молодому человеку не хватало.

Ученик сказал:

- Если ты не можешь меня научить, чему меня может научить Джанака? Ты великий мудрец, а он только король. Что он может знать о медитации и осознанности?

Великий мудрец ответил:

- Просто следуй моим наставлениям. Пойди к нему и поклонись. Не будь эгоистичным, думая, что ты ученик мудреца, а он обычный домовладелец, что он живет в мире, что он мирской, а ты духовный. Я посылаю тебя к нему, чтобы ты чему-то научился, поэтому на этот момент он твой Мастер. Я пытался это сделать здесь, но ты не можешь этого принять, потому что тебе для понимания нужна другая обстановка. Двор Джанаки и его дворец дадут тебе правильный контекст. Просто подойди и поклонись ему. И на эти несколько дней он будет представлять меня.

Крайне неохотно молодой человек отправился в путь. Он был брахманом, человеком высшей касты. А кто такой этот Джанака? Он был богат, у него было королевство, но чему он мог научить брахмана? Брахманы всегда думают, что могут учить людей. А Джанака не был брахманом, он был кшатрием, принадлежал к касте воинов Индии. А они (кшатрии) считаются вторыми после брахманов. Поклониться этому человеку? Это неслыханно! Но Учитель так сказал, и это нужно сделать.

Неохотно, преодолевая внутреннее сопротивление, ученик продолжал свой путь до тех пор, пока, наконец, не попал на прием к Джанаке.

Король пил вино в компании друзей и смотрел на прекрасную танцовщицу, исполнявшую вдохновенный танец.

Еле пересилив внутренний гнев, ученик поклонился Джанаке.

Король рассмеялся и сказал:

- Тебе не стоит кланяться, если в тебе столько осуждения. И не стоит быть таким предубежденным, пока ты не испытал меня на опыте.

Твой Учитель хорошо меня знает, именно поэтому он и прислал тебя ко мне. Он прислал тебя чему-то научиться.

Молодой человек сказал:

- Мне все равно. Учитель меня прислал, я пришел, но к утру вернусь обратно, потому что не вижу того, чему здесь могу научиться. Фактически, если я и смогу у тебя чему-то научиться, вся моя жизнь будет потрачена впустую. Я пришел сюда не для того, чтобы пить вино, смотреть, как танцует красивая женщина и как всему этому ты потокаешь...

Джанака улыбнулся и ответил:

- Утром ты можешь уйти. Но раз уж ты пришел и очень устал, по крайней мере отдохни одну ночь, а утром можешь идти. И кто знает, ночью, может быть, к тебе придет понимание, ради которого твой Учитель прислал тебя ко мне.

Ученик был крайне заинтригован. Как можно за одну ночь чему-то научиться? И он решил переночевать во дворце.

Король распорядился, чтобы гость получил самую красивую, самую роскошную комнату во дворце, и лично проводил молодого человека в опочивальню.

Молодой человек всю ночь пролежал без сна, в страшном напряжении, потому что видел обнаженный меч, висящий на нити прямо над его головой. Это крайне нервировало его, ведь в любой момент меч мог сорваться и убить его. И всю ночь ученик оставался бодрствующим, наблюдающим, чтобы избежать катастрофы, если меч вдруг упадет.

Утром король спросил:

- Удобна ли была кровать? Хороша ли комната? Молодой человек вспылал:

- Удобна?! Все было хорошо, но что это за меч?! Почему ты сыграл со мной этот трюк? Это было очень жестоко! Я так устал, я пришел пешком издалека. Разве это шутка: повесить обнаженный меч на такой тонкой нити, чтобы я дрожал от страха, потому что малейшего ветерка было бы достаточно, чтобы меня не стало, чтобы со мной было все кончено? Я пришел сюда не для того, чтобы совершить самоубийство.

Король ответил:

- Я хочу спросить тебя об одном. Ты был таким усталым и мог заснуть очень легко, но не заснул. Что случилось? Опасность была так велика, это было вопросом жизни и смерти, и поэтому ты оставался осознанным, бдительным. То же самое и мое учение. Ты можешь уйти или, если хочешь, можешь остаться еще на несколько дней и понаблюдать за мной. Хотя я сидел при дворе, где танцевали

красивые женщины, я осознавал обнаженный меч над моей головой. Он невидим, его зовут «смерть». Я не смотрел на молодых женщин. Точно так же, как ты не мог наслаждаться роскошью комнаты, я не пил вина. Я непрерывно осознавал смерть, которая может прийти в любой момент. Я постоянно осознаю смерть, поэтому, хотя я живу во дворце, в то же время я - отшельник. Твой Учитель знает и понимает меня. Именно поэтому он и прислал тебя сюда. И если ты проживешь здесь еще несколько дней, то сможешь это наблюдать сам.

В основе всех наших страхов лежит страх смерти. Мы всячески пытаемся избежать мыслей о собственной смерти. Вся современная цивилизация только и делает, что пытается забыться, убежать от осознания собственной смертности.

Между тем в глубине души каждый человек очень боится смерти. И именно смерть задает темп и направление абсолютно всех наших поступков. А вот наши предки утверждали, что жизнь и смерть - это две половинки одного целого, что без осознания смерти нет полноценной жизни!

Во все времена люди, чья профессия, чей образ жизни были связаны со смертельной опасностью, умели по-настоящему ценить каждое мгновение своей жизни, наслаждаться им. Родилось даже такое понятие, как «путь воина».

«День, прожитый без мыслей о смерти, - прожит зря!» (Кодекс Бусидо).

«Самурай рожден для смерти!» (Кодекс Бусидо).

Особенно же доступно и целостно описан «путь воина» в произведениях Карлоса Кастанеды:

«Жизнь есть арена, на которой у человека происходит поединок с единственным стоящим противником - со смертью. Смерть является действующей силой, жизнь - это арена действия. И всякий раз на арене только двое противников - человек и его смерть».

«Жизнь есть процесс, посредством которого смерть бросает человеку вызов».

«Каждый миг может быть нашим последним мигом на этой земле».

«Каждое свое решение воин принимает перед лицом своей неминуемой смерти. Каждое действие воина - это его последняя битва на этой земле».

«Осознание смерти дает воину силу превращать каждый свой миг в магическую силу».

«Постоянное осознание собственной смертности дает воину трезвость и отрешенность, достаточные для того, чтобы принуждать себя к чему бы то ни было, равно как и для того, чтобы ни от чего не

отказываться. И поэтому воин пробует все, ни к чему не привязываясь».

«Самое страшное, что может случиться с воином, - это его смерть. Но смерть - это его судьба, и она неизбежна. И поэтому воин рассматривает себя как бы уже мертвым. А потому воин ничего не боится, ведь тому, кто потерял все, уже нечего больше терять».

Перечислять цитаты об особых взаимоотношениях между воином и смертью можно очень и очень долго. Я же думаю, что, прочитав вышеприведенные цитаты, вы осознаете, что можно очень по-разному использовать силу смерти. Можно всю жизнь бежать от осознания смерти трусливым зайцем, не имея в своей жизни ничего, кроме страха. Но возможно и развернуться лицом к своей собственной смерти, и тогда ее всепоглощающая сила начнет работать на вас.

Очень часто бойцам спецподразделений приходится иметь дело со смертью. И для них жизненно важно изменить свое внутреннее отношение к собственной смертности.

Следующие упражнения направлены на то, чтобы вы избавились от страха смерти и осознали, что смерть - это самый мудрый советчик на земле.

Лишь освободившись от страха смерти, вы станете воином. Ведь воин - это не внешняя видимость, а внутреннее состояние. И только заглядывая в глаза своей смерти, вы можете понять самого себя.

Упражнение 1 Символические смерть и возрождение

1. Сядьте или лягте и займите удобное положение.
2. Закройте глаза и на 3-5 минут отпустите на волю внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.
3. Полностью расслабьте все тело.
4. На 3-4 минуты сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Представьте, что вы находитесь перед входом в пещеру.
6. Войдите в воображаемую пещеру и найдите в ее основании ход, туннель, ведущий глубоко под землю.
7. Ползите по обнаруженному туннелю вниз, под землю, пока он не выведет вас в другую пещеру, находящуюся очень глубоко под землей.
8. Найдите в обнаруженной пещере место, которое вам наиболее импонирует, то место, которое вас притягивает.

9. Начните срывать лоскутья собственной кожи и сбрасывать их в кучу на земле.

Полностью снимите с себя всю кожу.

10. Начните полностью отделять от костей свою плоть (мясо, мышцы, жилы) и бросать ее в ту же кучу, где находится ваша сброшенная кожа.

Бросайте на землю плоть и внутренние органы до тех пор, пока не превратитесь в голый скелет.

11. Разберите на части свой скелет, побросав кости в общую кучу, где уже находятся кожа, плоть и внутренние органы.

12. Наложите хвороста на кучу, образовавшуюся из вашего разобранный тела, и сожгите ее (кучу) так, чтобы ничего не осталось, кроме пепла.

13. Смешайте воду с золой, чтобы получилась пастообразная масса.

14. Слепите из этой массы свои кости и воссоздайте свой скелет.

15. Слепите свои жилы, мышцы, внутренние органы и воссоздайте на костях скелета свою плоть.

16. Слепите из пастообразной массы свою кожу и полностью воссоздайте заново все свое тело.

17. Проползите по туннелю вверх, в вышенаходящуюся пещеру.

18. Выйдите из пещеры на волю, на открытый простор.

19. Прислушайтесь к своему самочувствию. Как вы себя сейчас чувствуете? Что изменилось в вашем самоощущении в результате только что осуществленной практики?

Регулярно проделывайте вышеизложенное упражнение на протяжении 1-3 недель, прежде чем переходить к выполнению нижеследующих упражнений.

Для получения наибольшего эффекта желательно практиковать все последующие упражнения именно в той последовательности, очередности, в которой они будут даны.

Упражнение 2 Круговорот трансформаций

1. Сядьте или лягте в позу для самогипноза и займите удобное положение.

2. Закройте глаза и на несколько минут отпустите на свободу внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.

3. Полностью расслабьте тело.

4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Ощутите себя стоящим на вершине горы возле небольшого родника, выбивающегося из-под земли.
6. Почувствуйте, что вы - капля этого родника.
7. Ощутите, как, стекая по склону горы, вы соединяетесь с другими каплями и становитесь ручейком.
8. Почувствуйте, как, смешавшись с другими ручейками, стекающими с горы, вы превращаетесь в бурлящий горный поток, продолжающий путь к подножию горы.
9. Ощутите себя широкой рекой, медленно текущей мимо городов, деревень и различных природных ландшафтов.
10. Почувствуйте, как вы впадаете в огромный океан и ваша чистая родниковая вода растворяется в его соленой воде.
11. Ощутите себя огромным-огромным океаном.
12. Почувствуйте себя океанской волной, путешествующей по океанским просторам.
13. Ощутите себя маленькой капелькой на гребне огромной океанской волны.
14. Почувствуйте, как солнечный луч превращает вас в крошечное облачко, поднимающееся ввысь от поверхности воды.
15. Ощутите, как вы сливаетесь с другими облаками и образуете большое облако, мерно плывущее на ветру над океаном, берегом, холмами и т.д.
16. Осознайте, как ветер несет вас к заснеженным горным вершинам.
17. Почувствуйте себя капелькой дождя, выпадающей из облака на заснеженную горную вершину.
18. Ощутите, как вы превращаетесь в маленькую-маленькую льдинку на вершине горы.
19. Почувствуйте, как жаркий солнечный луч растапливает вас и вы превращаетесь в капельку воды.
20. Ощутите, как вы просачиваетесь сквозь почву и становитесь частью горного родника.
21. Почувствуйте, что это тот самый горный родник, с которого вы начинали свой путь.

Продельвая вышеизложенное упражнение, вы сможете избавиться от многих своих страхов. Это связано с тем, что именно боязнь потерять себя, свою привычную форму есть причина многих страхов.

В процессе выполнения упражнения вы претерпеваете множество трансформаций, превращаясь то в каплю, то в ручей, то в облако и т.д. И при регулярной практике вы со временем перестанете бояться изменений, перестанете бояться потери своей привычной формы. Однако следует заметить, что для получения по-настоящему сильного эффекта вам необходимо научиться максимально полно вживаться в представляемое, ощущая себя то каплей, то океаном и т.д. Вы реально, всем своим существом, должны чувствовать себя каплей, океаном, облаком и т.п.

Если у вас возникает сомнение в том, что вышеизложенное упражнение может способствовать избавлению от страха смерти, то вспомните утверждение: «Не умрем, но изменимся» (Иисус Христос).

А из этого утверждения Спасителя следует: «Тот, кто не боится изменений, тот не боится и смерти!» Ибо смерть - это и есть изменение!

«Одному правителю приснилось, что пришла его смерть. В своем сне он увидел зловещую тень и спросил:

- Кто ты?

Тень ответила:

- Я твоя смерть, и завтра во время захода солнца я приду за тобой.

Царь хотел спросить, есть ли какой-нибудь способ избежать смерти, но не смог, так как испугался настолько сильно, что его сон разрушился, и тень исчезла.

Царь проснулся, тяжело дыша и весь дрожа от страха, и тут же созвал всех своих мудрецов.

- Отыщите мне смысл моего сна, — приказал царь.

Мудрецы стали советовать друг с другом, спорить, доказывать свою правоту. Они не приходили к согласию ни по одному пункту, и чем больше царь слушал их разговоры, тем все более и более разочарованным он становился.

Один старик, который всю жизнь служил царю, подошел к нему и шепнул на ухо:

- Вам лучше бежать! Ведь эти люди никогда не придут ни к какому заключению. Они будут обсуждать и спорить до тех пор, пока не придет их собственная смерть. Мне кажется, что, раз смерть предупредила вас, вам лучше исчезнуть из этого дворца. Бегите куда-нибудь, да побыстрее!

У царя был очень быстрый скакун, и, вскочив на него, царь поскакал что есть мочи, стремясь убежать от смерти.

Царь скакал все быстрее и быстрее, так как это было вопросом жизни и смерти. Снова и снова он оглядывался, чтобы увидеть, догоняет ли его тень, но никакой тени не было.

Ко времени, когда солнце садилось, царь был уже в сотнях миль от столицы. Он был безумно счастлив: смерти не было, он убежал! Остановившись под большим деревом, царь слез с коня и поблагодарил его:

- Ты тот, кто спас меня.

Однако в этот момент царь почувствовал на своем плече ту же руку, которую он чувствовал во сне. Он испуганно оглянулся. Та же самая тень была здесь.

Смерть сказала:

- Я тоже благодарю твоего коня, он так быстр! Я весь день ждала под этим деревом и волновалась, успеешь ли ты сюда добраться или нет. Расстояние так велико, но этот конь действительно замечательный! И ты прибыл сюда как раз в тот самый момент, когда ты был нужен здесь.

Упражнение 3 Принятие собственной смертности

1. Сядьте или лягте в позу для самогипноза.
 2. Закройте глаза и на несколько минут отпустите внимание на волю, позволив ему гулять там, где вздумается.
 3. Полностью расслабьте все тело.
 4. На 3-5 минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
 5. Вообразите, что наблюдаете затем, как гаснет, умирает звезда.
 6. Осознайте, что наше солнце когда-нибудь обязательно погаснет.
- Отпустив на волю фантазию, максимально подробно представьте процесс угасания, умирания солнца.
7. Осознайте, что любое растение, любое животное, любое насекомое обязательно умирает.

Наблюдайте в своем воображении, как умирают разные животные, птицы, насекомые, деревья.

8. Осознайте, что все люди рано или поздно неизбежно умирают.

Вспомните, что исторические личности, известные в прошлом, спортсмены, старые актеры, бывшие когда-то молодыми и сильными, - все без исключения мертвы.

9. Вспомните своих умерших знакомых, родственников, максимально ярко представляя, что когда-то они тоже были молодыми, полными сил.

Осознайте, что никто из них не смог избежать смерти.

10. Вообразите только что родившегося ребенка. Представьте, что наблюдаете со стороны, как он становится юным, взрослым, старится и умирает.

11. Ощутите смерть как некую безличную силу, как некий всеобщий закон и осознайте, что вы тоже не исключение, ощутите, что вы тоже обязательно умрете.

12. Осознайте, что вы начали умирать с момента своего рождения.

Вообразите, услышите тиканье часов, отмеряющих время вашей жизни.

Осознайте, что движение вас к смерти никогда не прекращается и с каждым тиканьем часов ваша смерть становится все ближе и ближе.

13. Сосредоточьтесь на своем дыхании и осознайте, что каждый вдох и каждый выдох неумолимо приближают вас к смерти.

14. Делая вдох, ощущайте, как жизненная сила проникает внутрь тела.

Осуществляя выдох, чувствуйте, как жизненная сила покидает тело.

На несколько минут представьте, как жизненная сила покидает тело.

На несколько минут представьте, что следующего вдоха может и не быть.

15. Представьте, как наблюдаете со стороны за процессом своей жизни, становясь свидетелем собственного старения.

16. Наблюдайте со стороны за своим последним вздохом, станьте свидетелем своего собственного момента умирания.

17. Незримо присутствуйте на собственных похоронах, наблюдая их мельчайшие нюансы.

18. Внимательно рассмотрите собственную могилу, осознавая, что похоронены в ней именно вы.

19. Увидьте в своем воображении свое тело, мертвое уже несколько дней, раздутое, гноящееся, синее.

20. Наблюдайте, как ваше мертвое тело начинает разлагаться и в нем кишат черви.

21. Продолжайте следить за процессом разложения своего тела, наблюдая, следующие стадии: скелет с остатками плоти => скелет,

поддерживаемый лишь сухожилиями => разрозненные кости => кости сгнили и стали прахом.

22. Наблюдайте, как ветер развеял ваш прах и теперь от вас не осталось ничего.

23. Наблюдайте за тем, как жизнь продолжается своим чередом, люди занимаются своими делами, и осознайте, что вас нет и никогда уже не будет.

24. Осознайте границы своего физического тела и дождитесь, пока в вашем восприятии они полностью стабилизируются.

25. Жестко прогладьте лицо и тело ладонями. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Регулярно практикуйте упражнение на протяжении 3-4 недель, и ваша жизнь очень сильно изменится.

Смирившись с тем фактом, что вы неизбежно умрете, вы избавитесь от всех своих страхов. Что может напугать человека, принявшего собственную смертность?

«Воин осознает, что смерть неизбежна. В силу того что смерть неизбежна, воин рассматривает себя уже мертвым. Тому, кто потерял все, уже нечего больше терять! И поэтому воин ничего не боится. Что может испугать мертвеца?» (Карлос Кастанеда).

Многие люди могут заявить, что они прекрасно знают о том, что когда-нибудь обязательно умрут. Однако они знают это лишь умом, лишь в мыслях, но не знают этого всем своим сердцем.

Регулярно практикуя вышеизложенное упражнение, вы осознаете собственную неизбежную смерть до мозга костей, всем своим существом. И это совсем другое дело, чем поверхностное интеллектуальное знание.

Ценить можно лишь то, что можно потерять. Лишь тот, кто по-настоящему осознает скоротечность собственной жизни и неизбежность собственной смерти, может ценить свою жизнь. Именно поэтому во все времена наслаждаться каждым прожитым мгновением могли лишь те, кто глубоко осознал собственную смертность.

Упражнение 4 Быть всегда наготове

1. Сядьте в позу для самогипноза.
2. Закройте глаза и отпустите на свободу внимание, дожидаясь расслабления психики.
3. Полностью расслабьте все тело.

4. На 3-4 минуты сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

5. Максимально подробно представьте себе всю свою оставшуюся жизнь, вплоть до момента смерти.

Постарайтесь прочувствовать, сколько лет вы проживете на этом свете.

6. Вспомните свои посещения кладбища и осознайте, что похороненные там люди прожили очень разное количество лет.

Воскресите в своей памяти продолжительность жизни людей, о которых когда-то знали лично.

Осознайте, что все эти люди думали, что проживут юность, зрелый возраст, безмятежную старость и т.д.

7. Обратите внимание, что вы тоже считаете, что смерть ждет вас лишь в конце вашего жизненного пути, и поймите, что все это ошибочно, в чем вы имели возможность убедиться при выполнении рекомендаций пункта 6.

Осознайте, что ваша жизнь может оборваться в любой момент.

8. Представьте, что вы проживете еще 100 лет.

Проживите свою долгую воображаемую жизнь максимально подробно.

Вообразите, что вы умрете через год, постаравшись максимально полно погрузиться в представляемый жизненный сценарий.

Меняя дату своей смерти, максимально детально приживите множество совершенно различных по продолжительности жизней.

9. Воскресите в памяти, как умирали различные люди, о причинах смерти которых вы знали лично, читали в газетах, смотрели по телевизору, слышали от знакомых.

Осознайте, что смерть может произойти из-за множества различных факторов: от старости, из-за болезни, в результате несчастного случая, вследствие военных действий, из-за кирпича, который уронили с крыши, вследствие стихийного бедствия, от случайной царапины и т.д.

10. Как можно полнее переживите в воображении различные варианты своей гибели: от ножа, из-за обрушения дома, вследствие неосторожного обращения с током и т.д.

Чем больше различных вариантов собственной гибели вы переживете в образном представлении, тем лучше.

Постарайтесь прожить каждый сценарий своей гибели максимально прочувствованно.

11. Осознайте границы своего физического тела и дождитесь, пока они не стабилизируются в вашем восприятии.

Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды. Откройте глаза и сконцентрируйте взгляд на каком-либо предмете, дожидаясь полного включения в окружающую реальность.

Регулярно практикуйте вышеизложенное упражнение 3-4 недели, стараясь максимально достоверно, максимально реально переживать воображаемые сюжеты. И в результате вы осознаете всем своим существом, что смерть всегда находится рядом, может прийти в любое мгновение, от чего угодно, даже от косточки, застрявшей в горле.

В результате настойчивой, регулярной практики вы заметите, что стали очень внимательны к окружающему вас миру и постоянно готовы к смертельной опасности, которая может возникнуть в любой момент, откуда угодно. А это и есть состояние воина, который находится в постоянной внутренней готовности отразить любую внезапно возникшую угрозу.

«Мы живем, окруженные множеством смертельных опасностей и наша жизнь напоминает свечу на ветру. Ветер смерти, дующий отовсюду, в любой момент может попытаться затушить ее» (Нагарджуна).

Один мудрец сел на корабль, чтобы отправиться в морское путешествие. Узрев его на борту корабля другие пассажиры стали друг за другом подходить к нему за напутствиями. Однако он говорил им всем одно и то же, просто повторяя стандартную фразу:

- Помни о смерти, пока не узнаешь, что такое смерть.

Почти никто из пассажиров не обратил особого внимания на этот совет.

Вскоре на море разыгрался ужасный шторм. Все пассажиры и даже матросы упали на колени, умоляя Бога спасти корабль. В диком ужасе они стонали, считая себя гарантированными покойниками.

Все это время мудрец спокойно сидел, совсем не реагируя на происходящее вокруг него.

Внезапно волны утихли и море успокоилось.

Придя в себя, пассажиры осознали, насколько спокоен был мудрец среди всеобщего ужаса.

- Разве вы не осознали во время шторма, что только доски отделяли вас от смерти? - спросили его пассажиры.

- Конечно, я знал, что на море всегда так, но еще на суше я постоянно осознавал, что в обычной жизни, среди самых

повседневных событий, лишь нечто, еще менее прочное, чем доски, отделяет нас от смерти, - ответил мудрец.

У одного мудреца спросили:

- Откуда вы черпаете свою мудрость? Мудрец ответил:

- Вставая с постели, я провожу день так, словно не знаю, смогу ли я дожить до вечера.

- Но ведь никто этого не знает, - возразили озадаченные слушатели.

Мудрец сказал:

- Да, но не все следуют моему правилу.

Обретение психической уверенности

Упражнение Обретение надежды

Иногда на нас накатывает чувство безысходности, мы начинаем ощущать себя покинутыми, незащищенными, уязвимыми. Испытывая отчаяние, мы теряем способность к эффективному действию, так как ощущаем полную потерю жизненных ориентиров и не знаем, что нужно предпринять.

1. Сядьте в позу для самогипноза.
2. Закройте глаза и на 2-3 минуты отпустите на свободу внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.
3. Полностью расслабьте все тело.
4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Вообразите, что вы видите небольшой корабль, плывущий в бушующем море, в кромешной ночной мгле.
6. Ощутите себя стоящим за штурвалом этого корабля, почувствуйте сильнейшую качку и ужасающие порывы ветра.
- Услышьте жуткие завывания ветра и ощутите холод дождя и морских брызг на своем лице.
7. Почувствуйте, как сильно устали ваши руки и как трудно вам удерживать штурвал.
8. Ощутите собственную незащищенность среди кромешной ночной мглы и бушующего моря. Постарайтесь почувствовать себя беспомощным, потерявшим ориентиры человеком, который с надеждой вглядывается в ночной мрак, ища спасения.
9. Представьте, ощутите, что внезапно вы увидели вдалеке яркий свет маяка.

10. Почувствуйте огромное облегчение и уверенность в собственном спасении.
11. Направляйте свой корабль, ориентируясь на неподвижный, сияющий луч маяка, разрезающий сумрак ночи.
12. Осознайте, что, хотя вокруг свирепствует шторм, воет ветер, хлещет дождь, никакая сила не может сокрушить маяк, который непоколебимо стоит, излучая спасительный луч света.
13. Ощутите себя этим маяком.
14. Почувствуйте, как прочны ваши стены, которые не могут покачнуть никакие ветры.
15. Ощутите, насколько крепок ваш фундамент, дарующий вам непоколебимую устойчивость при любых стихийных бедствиях.
16. Почувствуйте мощный пучок света, непрерывно исходящий из окон вашего верхнего этажа и днем и ночью, и в хорошую, и в плохую погоду.
17. Осознайте, что испускаемый вами световой луч служит спасительным ориентиром для морских судов.
18. Ощутите внутренний источник света в себе, света, который никогда не гаснет и позволяет вам непрерывно излучать световой луч из окон вашего верхнего этажа.
19. Осознайте границы своего физического тела и дождитесь, пока они полностью стабилизируются в вашем восприятии.
20. Жестко прогладьте лицо и тело ладонями.
21. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Делайте это упражнение в периоды отчаянья, безысходности, в моменты утери жизненных ориентиров, когда вы чувствуете себя всеми покинутым. И вы с удивлением обнаружите, что выход есть!

В результате практики вы ощутите уверенность в самом себе, осознаете источник энергии внутри самого себя, почувствуете, что вы нужны окружающему вас миру.

При этом хотелось бы заметить, что совсем не обязательно выполнять вышеприведенное упражнение только в моменты душевных кризисов, так как при регулярной его практике вышеупомянутых душевных кризисов у вас не будет вообще!

Упражнение Непотопляемый

1. Сядьте в позу для самогипноза.

2. Закройте глаза и на 3-4 минуты отпустите на волю внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.

3. Полностью расслабьте все тело.

4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

5. Вообразите себе бурное, штормовое море с перекатывающимися огромными валами волн.

6. Представьте, что ваш взгляд выхватывает поплавок, то уходящий под воду, то вновь выплывающий на уровень волны.

7. Ощутите себя этим поплавком, полностью станьте им в своем воображении.

8. Осознайте, что у вас нет цели и вы движетесь туда, куда несут вас ветер и морские волны.

9. Ощутите, как огромная волна полностью накрывает вас, но вы вновь и вновь выныриваете на поверхность.

Хорошо прочувствуйте все толчки и выныривания.

10. Осознайте собственную непотопляемость и способность выстоять под напором любых волн.

11. Хорошо прочувствуйте состояние внутренней центрированности, позволяющее вновь и вновь противостоять напору волн и ветра.

12. Представьте, что огромное море, осознав, что ему не одолеть вас, начинает полностью успокаиваться и из-за туч выглядывает солнце.

13. Поплавайте по спокойной глади моря, наслаждаясь ласковыми солнечными лучами, осознавая, что вы непобедимы для любых волн и штормовых ветров.

14. Почувствуйте границы своего физического тела и дождитесь, когда они полностью стабилизируются в вашем восприятии.

15. Жестко разотрите лицо и туловище ладонями.

16. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Регулярная практика вышеизложенного упражнения позволит вам стать психологически устойчивым, способным выстоять при любом жизненном шторме. Вы станете реально ощущать собственную непотопляемость, уверенность в себе, повысите внутренний самоконтроль. И вследствие этого вы перестанете бояться каких-либо внешних катаклизмов.

Упражнение Хозяин своей судьбы

1. Сядьте в позу для самогипноза.
2. Закройте глаза и отпустите на волю внимание, позволив ему гулять там, где вздумается, дожидаясь расслабления психики.
3. Полностью расслабьте все тело.
4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Вообразите, что видите большой корабль, отчаливающий от берега.
Наблюдайте, как ветер наполняет его паруса и он движется в безбрежный океан.
6. Представьте, как вздымаются паруса и как корабль рассекает волны.
Ощутите движущую силу ветра и услышите его шум.
7. Почувствуйте себя стоящим у штурвала этого корабля.
8. Увидьте открытый океан, простирающийся перед вами, и едва различимую, очень далекую линию горизонта, где сходятся небо и море.
9. Почувствуйте бьющий в лицо ветер и запах океана.
Ощутите руками деревянную поверхность штурвала.
10. Начните поворачивать штурвал то вправо, то влево, ощущая полную власть над кораблем.
11. Сосредоточьтесь на своей способности направлять корабль в любом направлении.
12. Осознайте, что управление кораблем не требует от вас усилий и каждое ваше решение тотчас воплощается в соответствующее действие.
13. Осознайте ощущение господства, в части над кораблем, выявляя различные его оттенки.
14. Направьте внимание на границы своего физического тела и дождитесь момента, когда ощущение физического тела полностью стабилизируется в вашем восприятии.
15. Жестко разотрите лицо и тело ладонями.
16. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Выполняйте вышеизложенное упражнение в те моменты, когда чувствуете себя беспомощной щепкой на ветру, когда вам кажется, что вы игрушка обстоятельств и от вас ничего не зависит. Выполняя

это упражнение в минуты печали, тоски, жалости к себе, вы сможете быстро переключить психику на самоощущение хозяина, господина своей жизни, который управляет этой жизнью так, как ему заблагорассудится.

Не существует такого человека, который не любит себя, не верит в себя и не имеет желания подняться все выше и выше. Даже человек, не верящий в Бога, верит в себя и очень хочет обрести силу, чтобы постоянно поддерживать в себе эту веру.

Множество людей пришло к мудрецу, учившему их мудрости, с цветами и фруктами. Даров набралось очень много, и учитель попросил своих учеников:

- Нарезьте фрукты и раздайте их людям. Когда все было готово, старший ученик спросил:

- Кому первому я должен предложить фрукты?

- Начни с того, кому ты больше всего доверяешь и в кого больше всего веришь, - посоветовал учитель.

Все собравшиеся были абсолютно уверены, что первым будет учитель, а потом уже все остальные.

Но ученик поступил иначе. И первый фрукт он взял себе.

Измученные люди попросили у него объяснения, и он сказал:

- Поскольку наибольшее доверие и любовь я испытываю к самому себе, я и взял фрукт первым.

Упражнение Психологическая готовность к преодолению трудностей на пути к поставленной цели

1. Сядьте в позу для самогипноза.
2. Закройте глаза и на 3-5 минут отпустите на свободу внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.
3. Полностью расслабьте все тело.
4. На 4-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Осознайте самую важную для вас в настоящий момент времени цель (любую).
6. Представьте образ (дайте ему возникнуть самому), символизирующий для вас эту цель. Это может быть все, что угодно: камень, животное, дерево, человек и т.д.

7. Вообразите, что перед вами лежит прямая дорога, восходящая к вершине высокой горы. И на самой вершине вы различаете образ, символизирующий вашу цель.

8. Идите по лежащей перед вами дороге к своей цели, находящейся на вершине горы.

По обеим сторонам дороги вы можете увидеть, услышать, почувствовать присутствие разнообразных существ, которые будут пытаться увести вас с пути и помешать вам достичь вершины.

Продолжайте свой путь, двигаясь к намеченной цели.

На вашей дороге могут возникать препятствия. Преодолевайте их и следуйте к намеченной цели.

Вы можете чувствовать сильную усталость от подъема на вершину высоченной горы. Невзирая на утомление, продолжайте свой путь.

9. Ощутите себя как чистую волю, как непреклонное намерение достичь поставленной цели любой ценой.

10. Достигнув вершины, остановитесь возле образа символизирующего вашу цель.

11. Осознайте, как вы ощущаете себя рядом с достигнутой вами целью.

12. Почувствуйте границы своего физического тела и дождитесь, когда они полностью стабилизируются в вашем восприятии.

13. Жестко прогладьте лицо и тело ладонями.

14. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Все препятствия, которые вы встречали на пути к своей цели, находящейся на горной вершине, - это различные ваши внутренние состояния, ваши второстепенные (другие) цели, различные ваши жизненные ситуации.

Учась достигать поставленных целей в своем воображении, вы станете очень целеустремленным человеком с несгибаемым намерением. Регулярная тренировка приучит вашу психику достигать любых целей, невзирая на любые препятствия.

При этом хотелось бы заметить, что характер препятствий на пути к различным вашим целям, которые вы будете помещать на вершину воображаемой горы, будет все время меняться. Ведь и поставленные цели и возникающие на пути к ним препятствия взаимосвязаны между собой и являются продуктом вашей собственной психики.

Упражнение Непоколебимая стойкость и всесокрушающая мощь

1. Сядьте и займите позу для самогипноза.
 2. Закройте глаза и на 3-5 минут отпустите на свободу внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.
 3. Полностью расслабьте все тело.
 4. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
 5. Представьте бескрайний океан.
 6. Вообразите, что свирепствует океанский шторм. Максимально реально увидите огромные валы волн.
 7. Полностью слейтесь с океанской толщей вода, ощущая всю ее глубину и безбрежность.
 8. Почувствуйте, как гигантские океанские волны становятся частью вас.
 9. Ощутите громадные океанские волны как импульсы всесокрушающей силы, исходящие от вас.
 10. Чувствуя себя всесокрушающими, сметающими все на своем пути волнами, начните уничтожать корабли, ударяя их о берег, сметать все на своем пути, крушить в пыль прибрежные скалы и т.д.
 11. Посылая одну всесокрушающую волну за другой, ощутите исполинскую мощь и безграничность своих возможностей.
- Постарайтесь максимально полно запомнить это самоощущение.
12. Увидьте очень древнюю исполинскую скалу, находящуюся в зоне прибоя.
 13. Наблюдайте за тем, как валы океанских волн беспомощно разбиваются о непоколебимо возвышающуюся скалу.
 14. Ощутите себя этой скалой, полностью перевоплотитесь в нее.
 15. Почувствуйте несокрушимую крепость своих стен и свое единство с поверхностью земли.
 16. Ощутите, как бессильно бьются о вас океанские волны.
 17. Хорошо прочувствуйте состояние абсолютной непоколебимости и полного спокойствия, позволяющее вам противостоять напору бесконечно бьющих о вас океанских валов.
 18. Ощутите собственную мощь, позволяющую вам разбивать волну за волной.
 19. Осознайте границы своего физического тела и дождитесь, когда они стабилизируются в вашем восприятии.

20. Жестко прогладьте лицо и тело ладонями.

21. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Отождествляя себя в своем восприятии с огромными всесокрушающими океанскими волнами, вы учитесь выплескивать изнутри наружу очень мощные энергетические импульсы, которые можно потом применять как в процессе контактного рукопашного боя, так и в бесконтактном воздействии на своего противника.

Перевоплощаясь в скалу, вы учитесь спокойно и очень успешно противостоять любому длительному внешнему воздействию. И со временем вы сможете с успехом применять этот навык как во время рукопашной схватки, так и во время биоэнергетической атаки на вас.

Естественно, что только в результате длительной и регулярной практики вы сможете быстро и качественно перевоплощаться в волну или скалу, применяя этот навык в момент схватки с противником.

Один фокусник показал свое искусство султану и его придворным. Все зрители были в полном восторге. Сам султан был вне себя от восхищения.

- Боже мой, какое чудо, какой гений! — не переставая восклицал султан.

Его же визирь сказал:

- Ваше высочество, ведь не боги горшки обжигают. Все искусство этого фокусника есть результат его прилежания и неустанных упражнений.

Султан гневно нахмурился, так как слова визиря отравили ему все удовольствие от восхищения искусством фокусника, и вскричал:

- Ах ты, неблагодарный, как ты смеешь утверждать, что такого искусства можно достигнуть упражнением? Раз я сказал - либо у тебя есть талант, либо его у тебя нет, значит, так оно и есть.

С глубочайшим презрением взглянув на своего визиря, султан гневно добавил:

- У тебя его, по крайней мере, нет, ступай в темницу. Там ты сможешь подумать о моих словах.

А чтобы ты не чувствовал себя одиноким и чтобы рядом с тобой находился тебе подобный, компанию с тобой разделит теленок.

С первого же дня своего заточения визирь стал упражняться: он поднимал теленка и носил его каждый день по ступенькам тюремной башни. Прошли месяцы заточения, и теленок превратился в огромного быка, а силы визиря возростали с каждым

днем благодаря регулярным упражнениям. В один прекрасный день султан вспомнил о своем узнике и велел привести визиря к себе. При виде его султан изумился:

- Боже мой! Что за чудо! Что за гений! Визирь, несший на вытянутых руках громадного быка, ответил теми же словами, что и раньше:

- Ваше величество, не боги горшки обжигают! Это животное ты дал мне из милости. Моя сила - это результат моего прилежания и регулярных упражнений.

Упражнение Сосредоточенная, целенаправленная сила

1. Сядьте в позу для самогипноза.
 2. Закройте глаза и отпустите на свободу внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.
 3. Полностью расслабьте свое физическое тело.
 4. На 3-4 минуты сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
 5. Представьте, что видите лучника с луком и стрелой в руках.
 6. Перевоплотитесь в этого лучника, ощутите в своих руках лук и стрелу.
 7. Почувствуйте, что ваши ноги прочно стоят на земле.
 8. Ощутите предельное напряжение мышц рук в момент натягивания тетивы лука.
 9. Предельно ясно вообразите перед собой мишень.
 10. Нацельте наконечник стрелы на мишень.
 11. Натянув тетиву до предела и направив стрелу точно в цель, ощутите, насколько большая энергия заключена в этом статичном, неподвижном положении.
 12. Максимально полно осознайте, как отпускание стрелы высвобождает энергию движения.
 13. Полностью перевоплотитесь в летящую стрелу, станьте стрелой.
 14. Максимально полно ощутите мощь и целенаправленность своего полета.
 15. Почувствуйте, как вы проникаете в самый центр выбранной мишени.
 16. Снова перевоплотитесь в лучника и увидите стрелу, торчащую в самом центре мишени.
- 1 7. Несколько раз повторите описанное в пунктах 6-16.

18. Осознайте границы своего физического тела и дождитесь, когда они полностью стабилизируются в вашем восприятии.

19. Жестко разотрите лицо и тело ладонями.

20. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Выполнение вышеизложенного упражнения способствует вхождению психики в сосредоточенное, сконцентрированное, целенаправленное состояние.

В процессе практики обратите особо пристальное внимание на 3 состояния психики:

- в момент, когда вы натянули тетиву до предела и направили стрелу точно в цель, возникает состояние полной готовности к действию. Вы сделали все, что необходимо, и теперь все, что от вас требуется, - это отпустить стрелу, чтобы она понеслась к цели. Важно максимально полно прочувствовать момент, когда вы полностью подготовились к отпуску стрелы;
- необходимо максимально полно прочувствовать момент отпуская стрелу и ощутить, как отпускание высвобождает энергию движения;
- момент проникновения в самый центр выбранной мишени формирует в вашей психике состояние победителя.

Упражнение Соприкосновение с внутренней мудростью

Мы воспринимаем намного больше, чем осознаем. И фактически в глубинах нашего подсознания находятся такие секреты, что любой из нас является магом, ясновидящим, экстрасенсом.

Вся беда состоит в том, что мы не умеем организовывать контакт со своей глубинной мудростью. Однако это дело поправимое, и в результате нижеследующей тренировки вы сможете научиться вступать в тесный диалог со своим подсознанием, получая нужную для вас информацию.

В результате вы станете сами себе учителем и сможете научить самого себя поистине удивительным вещам. Ведь в глубинах вашего подсознания хранится не только память обо всем, что происходило с вами с момента зачатия, но и ваша генная память.

1. Сядьте в позу для самогипноза.

2. Закройте глаза и на 3-5 минут отпустите на свободу внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.

3. Полностью расслабьте все тело.

4. На несколько минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

5. Вообразите восходящее солнце и ощутите себя стоящим на лугу среди травы и цветов.

6. Оглянитесь вокруг и найдите возвышающуюся неподалеку гору, взглянув на вершину которой вы испытываете чувство необычайного душевного подъема, окрыления.

7. Примите решение взойти на эту гору, достигнув ее вершины.

8. Идя к горе, войдите в темный лес, растущий у ее подножия, пройдя который вы вступите на крутую горную тропу.

9. Поднимаясь по горной тропе, ощущайте приятную нагрузку, приходящуюся на ноги.

10. Представьте, что тропа закончилась и теперь перед вами только скалы.

11. Начните при помощи рук карабкаться по скалам вверх.

12. Продолжая карабкаться вверх, представьте, что входите в облака и медленно, осторожно продвигаетесь вверх, едва различая свои опирающиеся о камни руки.

13. Оставив облако позади, увидите синее-синее небо и ощутите непреодолимое желание достичь вершины.

14. Достигнув вершины горы, стоя на большом плоскогорье, заметьте вдалеке небольшую светящуюся точку и осознайте, что это мудрый, любящий вас человек, готовый выслушать вас и рассказать то, что вы хотите узнать.

15. Вообразите, что он тоже увидел вас и вы медленно идете навстречу друг другу.

Ощутите, как присутствие этого человека пробуждает в вас умиротворение, радость и силу.

16. Оказавшись лицом к лицу, посмотрите мудрецу в глаза и расскажите ему о любой своей проблеме, задайте ему любой интересующий вас вопрос.

Тихо и очень внимательно подождите его ответа. И если он вам ответит, то, по желанию, продолжите диалог.

Не стоит расстраиваться, если мудрец не ответит вам ничего. Просто для того, чтобы восстановить контакт со своей внутренней мудростью, требуется время. И в процессе регулярной практики не на первом занятии, так на пятом вы обязательно вступите в диалог со своим внутренним наставником, со своей глубинной мудростью. И с этого момента вы получите доступ к контакту с глубинными слоями своей психики.

Вышеизложенное упражнение помогает тогда, когда мы находимся перед сложным выбором и не знаем, как поступить; в моменты, когда мы думаем, что нас никто не понимает, при переживаемом жизненном кризисе; в моменты, когда мы хотим внести в свою жизнь изменения, когда возникла необходимость получить доступ к своим внутренним ресурсам.

Заключение к главе III

При проделывании предложенных в главе III упражнений у вас могли возникнуть сомнения в действенности описанных в ней методов. И поэтому я хотел бы еще раз пояснить, что мы можем воздействовать на свое психическое состояние лишь через образ, символ.

Человек не может представить свои чувства, эмоции в чистом виде. И для того чтобы работать с гневом, страхом, депрессией, нерешительностью, нам необходимо представлять внутренние ассоциативные мыслеобразы, воздействуя на которые, мы можем менять свое эмоциональное, чувственное состояние.

Именно поэтому, усмиряя разъяренного быка или льва, мы можем избавиться от гнева. А встречаясь с мудрецом, мы начинаем осознавать сигналы своего подсознания. Важно только найти свою ассоциацию с испытываемым чувством. Необходимо уметь находить свои личные, индивидуальные образы, соответствующие вашим психическим состояниям.

В свое время аутогенная тренировка была очень популярна в СССР. Но интересно отметить, что миллионы людей, упорно повторявших про Себя словесные формулы аутотренинга («моя правая рука - теплая», «я совершенно спокоен» и т.д.), даже не подозревали, что их обманули.

Советские люди получили доступ лишь к низшей ступени аутогенной тренировки, которая является подготовительной ступенью к освоению высшей ступени аутотренинга. Руководители СССР засекретили высшую ступень аутогенной тренировки, опасаясь, что люди смогут направить свое сознание на какие-то другие ценности, чем на то, что хотелось бы партийным вождям.

В процессе освоения высшей ступени аутогенной тренировки человек учится работать с внутренними образами, характеризующими личное самосовершенствование, понимание своей глубинной сути, чувственно-эмоциональную составляющую, абстрактные общечеловеческие понятия и т.д. Именно подобные упражнения были предложены вашему вниманию в главе III данной книги.

Глава IV Лечение болезней физического тела

Однажды лесные звери решили открыть свою школу. Среди них были кролик, белка, птица, рыба и угорь. Птица настаивала на том, чтобы в программу занятий вошло летание. Кролик хотел, чтобы в программу занятий обязательно вошел бег. Рыба настаивала, чтобы в программу входило плавание, а белка говорила, что абсолютно необходимо ввести вертикальное лазание по деревьям. Посоветовавшись, они объединили все дисциплины в единую систему и составили расписание занятий.

Хотя кролик получал пятерки по бегу, у него были большие трудности с лазанием по деревьям и он постоянно падал на спину. Довольно скоро кролик получил сотрясение мозга и больше бегать уже не мог. В результате вместо пятерки по бегу он стал получать одни тройки, а по вертикальному лазанию по деревьям имел всегда единицу.

Птица прекрасно летала, но когда ей пришлось рыть норы в земле, она постоянно ломала клюв и крылья. И очень скоро она стала получать тройки по летанию, единицы по норкопанию, испытывая адские трудности в вертикальном лазании по деревьям.

В конце концов первым по успеваемости животным в классе оказался угорь, который делал все наполовину.

По специфике своей профессии сотрудники спецподразделений вынуждены сталкиваться с экстремальными физическими и психологическими нагрузками. И хотя в глазах обывателей они выглядят эдакими суперменами, расплачиваться за достигнутое мастерство этим супергероям приходится своим собственным здоровьем. В результате еще в сравнительно молодом возрасте тела многих сотрудников спецструктур начинают в буквальном смысле разваливаться на глазах от различных болезней.

Следует также заметить, что многие заболевания у этих людей возникают в тот момент, когда они уходят со службы на гражданку. И связано это с тем, что, оттачивая свое боевое мастерство в каждодневных тренировках, они оказываются совершенно не тренированными к обстоятельствам мирной, гражданской жизни. И, как в вышеизложенной притче, вынужденные вести новый, несвойственный ранее образ жизни, они начинают получать многочисленные травмы, физические и психические заболевания.

Как я уже говорил, тело и психика составляют единое, нераздельное целое. Именно поэтому при помощи регулярного и целенаправленного воздействия на психику можно избавиться от очень и очень многих болезней физического тела.

При этом следует заметить, что искусство самогипноза в большинстве случаев не может в мгновение ока вылечить от серьезного физического заболевания. Ну не могут сломанные кости срастись за несколько минут, повинаясь вашему самопрограммированию. И поэтому, если вы используете самогипноз для избавления от серьезной физической травмы, от хронической болезни вы должны быть готовы к долговременной и регулярной работе по самопрограммированию.

Обратившись еще раз к вышеизложенной притче, осознайте, что мастером в чем-то можно стать только в том случае, если посвящаете львиную долю времени и сил чему-то одному, а не умеете всего понемногу. Чтобы эффективно лечить при помощи самогипноза заболевания физического тела, вам надо тренироваться, тренироваться, тренироваться в этом искусстве, невзирая на то, что первые серьезные успехи могут прийти не так уж и быстро.

Но в данном случае игра стоит свеч, так как при помощи самогипноза можно излечиться от боли, заболеваний кожи, сахарного диабета, заболеваний печени и желчного пузыря, язвы желудка, астмы, аритмии, ишемической болезни сердца, лишнего веса, нервного тика и т.д. В принципе, нет такой болезни, на которую нельзя воздействовать при помощи самогипноза.

При этом хотелось бы отметить, что вся наша жизнь есть непрерывный поток внутренних и внешних внушений. Внешние внушения нам дают окружающие нас люди, пытаясь заставить соответствовать их представлениям: «Какой-то ты болезненный. Ой, я боюсь, что ты недолго проживешь. Что ты слишком бледный, я читала, что так выглядят при онкологии, и т.д.» И стоит нам согласиться с тем, что говорят окружающие, стоит поверить им, как их внушения становятся нашим внутренним самовнушением. Не зря же в народе говорят: «Назвался груздем - полезай в кузов».

Именно поэтому, лечась от болезней при помощи самогипноза, вы можете столкнуться с противодействием близких вам людей, которые по привычке будут стараться вернуть вас в прежнюю колею, ту, где вы были привычно больны. В силу этого нередко больные полностью выздоравливали, изолировавшись от тех людей, от той обстановки, которая напоминала о болезни.

Ввиду всего вышесказанного, для овладения искусством самогипноза вам необходимо научиться удерживать свои внутренние образы здоровья, невзирая на неосознанное противодействие близких вам людей.

Желая подбодрить вас, хотелось бы сказать, что мы все уже являемся мастерами самогипноза и только и делаем, что гипнотизируем сами себя. Другое дело, что это происходит

неосознанно, автоматически, кроме этого, очень многие вещи, которые мы себе бессознательно внушаем, бесполезны, а то и очень вредны для нашего организма.

Чтобы вы более ясно представили роль внешних внушений и самовнушений в нашей жизни, давайте обратимся к следующей притче.

Брамин шел и себе домой, неся на плечах козленка, которого он собирался принести в жертву. Его увидели шестеро мошенников и решили полакомиться этим козленком. Составив план действий, они забежали вперед и двинулись по дороге навстречу брамину, предварительно разделившись так, чтобы сначала ему попался один, потом двое, а затем трое мошенников.

Мошенник, идущий первым, сказал брамину:

- Наверное, эта собака обладает высокими достоинствами, если ты несешь ее на плечах.

«О чем говорит этот придурок?» - подумал брамин.

Как только брамин поравнялся со следующими двумя мошенниками, те спросили у него:

- Что за непотребное дело ты задумал? Ты носишь на лбу священный знак, а на плечах - собака! Тьфу!

И с этими словами мошенники прошли мимо.

Озадаченный брамин, решив проверить себя, сбросил козленка на землю и тщательнейшим образом осмотрел его, а также ощупал его рога, уши, хвост и т.д.

«Вот дураки! - подумал он. - Это же надо! Приняли козленка за собаку. И как это их угораздило?»

И опять взвалив козленка на плечи, брамин двинулся дальше.

Тут ему повстречались еще трое мошенников, которые дружно загалдели, разговаривая между собой:

- Смотри, не коснись его, проходи боком. Почему? Да потому, что он только знаками чист как брамин, а на деле видно, что охотник, раз ходит с собакой на плечах.

«Да что же это такое? - подумал испуганный брамин. - Но если столько людей говорят одно и то же, значит это правда».

Скинув свою ношу на землю, брамин, к своему ужасу, узрел собаку. И, испустив от страха дикий вопль, пустился бежать без оглядки.

Мошенники же съели козленка и еще очень долго смеялись над тем, как ловко они одурачили брамина.

Избавление от боли

В связи с повышенной травмоопасностью сотрудникам спецподразделений крайне актуально уметь снимать у себя болевые ощущения.

Избавление от боли - это одна из центральных проблем человеческой жизни. Именно боль отравляет всю нашу жизнь. В большинстве случаев люди боятся не столько смерти, сколько мучительной, продолжительной, бесконечной боли.

Целые институты в разных странах мира пытаются раз и навсегда укротить боль, так как в результате длительных исследований было доказано, что боль, появляющаяся по причине какого-то болезненного процесса, усиливает этот процесс. А значит, избавляясь от боли, мы существенно ослабляем вызвавший ее болезнетворный процесс.

Любая боль всегда субъективна. И болевой порог зависит в первую очередь от нас самих, от наших чувств и эмоций. Именно поэтому при одинаковых травмах разные люди ощущают боль с разной интенсивностью. И если для одного поход к стоматологу - это адская боль, то другой пациент чувствует себя в кресле зубного врача вполне комфортно.

Многие из вас, наверное, слышали истории о солдатах, смертельно раненных в бою, которые еще некоторое время продолжали воевать, совершенно не замечая своих смертельных ран. Да и в жизни каждого из вас хватало случаев, когда, испытывая боль, вы начинали заниматься чем-то увлекательным (книга, фильм, интересный разговор и т.д.) и совершенно забывали о еще недавно мучившей вас боли.

Чешский хирург наблюдал за поваром, который несколько раз обжигался кипятком, но при этом не ощущал боли. Внешне же получаемые им ожоги выглядели так же, как и у любого другого человека.

Представители многих духовных традиций могут ходить по углям, лизать раскаленный клинок, кратковременно опускать руки в кипящую воду, спицами протыкать себе насквозь различные участки тела, и при этом они не ощущают боли.

Каждый человек по-своему воспринимает боль и по-своему фиксирует на ней свое внимание.

Именно поэтому каждый больной сам делает себе свою боль.

Восприятие боли индивидуально и субъективно, а значит, на него (свое восприятие боли) можно повлиять при помощи самогипноза.

Хотелось бы, однако, заметить, что любая боль - это сигнал нашего собственного организма о том, что мы делаем что-то не так. И если мы поймем, о чем говорит нам болевой сигнал, а затем поступил! в соответствии с этим пониманием, то болевой сигнал полностью пропадет.

Нам не стоит воспринимать боль как врага, а следует попытаться разобраться в причинах ее возникновения. Ведь воюя с болью, игнорируя боль, мы игнорируем сигналы своего собственного организма.

В силу того что любая боль всегда индивидуальна и зависит от нашего текущего состояния, от климатических условий, от характера травмы и т.д., нам необходимо освоить как можно большее количество разнообразных способов избавления от болевого сигнала. Ведь иногда исцелять нас от боли будет один метод, а в другой момент времени единственным лекарством от боли может стать совершенно иной.

Именно поэтому я постараюсь дать вам как можно большее количество разнообразных методик избавления от боли.

***Упражнение* Выдыхание, выдувание боли из тела**

1. Сядьте или лягте в позицию для самогипноза.
2. Закройте глаза и на несколько минут отпустите на свободу внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.
3. По возможности, расслабьте все тело.
4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Локализируйте в своем восприятии место боли или дискомфорта.
6. Вдохните, направив дыхание в место боли или дискомфорта.
7. Вместе с выдохом выдувайте болезненное ощущение из тела в пространство перед собой.
8. Повторяйте действия, описанные в пунктах 6 и 7, представляя, как вместе с каждым выдохом дискомфортное ощущение выносится через кожу за пределы тела.
9. Продолжайте выдыхать боль до тех пор, пока она не исчезнет.
10. Постарайтесь осознать все свои телесные ощущения одновременно, сразу и дождитесь, пока они сольются в единый, однородный телесный фон.
11. Ощутите границы своего физического тела и дождитесь, когда они стабилизируются в вашем восприятии.

12. Встряхнитесь, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Упражнение Выдыхание болезненных ощущений в землю

1. Встаньте или сядьте на табурете так, чтобы стопы располагались на ширине плеч, параллельно друг другу.

Вся поверхность каждой из ваших ступней должна равномерно прилегать к опоре.

2. Закройте глаза и на несколько минут отпустите на волю внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.

3. По возможности, расслабьте все тело.

4. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

5. Направьте внимание на место, откуда исходит болезненное, дискомфортное ощущение.

6. Представьте, ощутите, увидите, что в больном участке тела накопилось много грязной, вредной энергии.

7. Вообразите, что внутри вашей грудной клетки находится насос.

8. Осуществляя вдох, представляйте, что насос, находящийся внутри вашей грудной клетки, через трубочку, проходящую внутри тела, забирает в себя болезненные дискомфортные ощущения.

Воображайте, как по мере вдоха насос накапливает в себе все больше и больше вытянутых из больного участка тела дискомфортных ощущений. Одновременно ощущайте, что в больном участке тела становится все меньше и меньше болезнетворной энергии.

9. Делая выдох, представьте, ощутите, как болезнетворная энергия, двигаясь по находящимся внутри тела трубочкам, покидает находящийся в грудной клетке насос и через стопы оставляет тело, уходя в глубь земли.

10. Повторяйте описанное в пунктах 8-9 до полного исчезновения болезнетворных, дискомфортных ощущений.

11. На несколько минут сконцентрируйтесь на всех своих телесных ощущениях одновременно, сразу.

12. Жестко прогладьте лицо и тело ладонями.

13. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Упражнение Прогревание больного места

1. Сядьте в позу для самогипноза.
2. Закройте глаза и на несколько минут отпустите на волю внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.
3. По возможности, расслабьте все тело.
4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Сосредоточьтесь на области ноздрей.
6. Несколько минут осознавайте ощущение тепла, появляющееся на слизистой от движения теплого выдыхаемого воздуха.

Наблюдайте за естественно возникающим в носу теплом, не вмешиваясь в этот процесс.

7. Хорошо прочувствовав естественно возникающее тепло, во время каждого своего выдоха начните выдыхать тепло в область боли и дискомфорта. Концентрируйтесь только на выдыхании тепла в больное место, вдохи пусть проходят естественным образом, без вашего в них участия.

8. Посылайте тепло в больной участок тела на каждом своем выдохе до тех пор, пока полностью не прогреете его, что автоматически снимет болевые ощущения.

9. На несколько минут осознайте все свои телесные ощущения одновременно.

10. Сфокусируйте внимание на границах своего физического тела и дождитесь, когда они полностью стабилизируются в вашем восприятии.

11. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Дело в том, что в области боли наблюдается спазм мышц и сужение кровеносных сосудов. И когда мы прогреваем больной участок, насыщаем его теплом, то расслабляем мышцы тела, расширяем кровеносные сосуды, что автоматически избавляет нас от болевых, дискомфортных ощущений в этой области тела.

Температура выдыхаемого воздуха всегда выше, чем температура воздуха вдыхаемого, так как мы выдыхаем воздух, прогретый нашим телом. И когда в процессе выдоха мы переносим внимание от ноздрей к болезненной области тела, то автоматически в нашем восприятии происходит соответствующий перенос тепла от ноздрей к месту боли.

Упражнение Образное дыхание против боли

1. Сядьте в позу для самогипноза.
2. Закройте глаза и отпустите на свободу внимание, дожидаясь легкой расслабленности психики.
3. По возможности расслабьте все тело.
4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Представьте зрительный образ боли. Просто сконцентрируйтесь на области боли и позвольте своей фантазии сформировать ее (боли) зрительный образ.
6. Вдохните, мысленно направляя дыхание в больное место.
7. Выдохните, представляя, как визуальный образ боли переходит из вашего тела в какой-либо внешний, воображаемый объект.
Можете представить сундук, мешок, коробку и т.д., в который переходит ваш визуальный болевой образ.
8. Повторяйте действия, описанные в пунктах 6 и 7, наблюдая, как все меньше и меньше становится образ боли внутри вашего тела и все больше и больше боли собирается в воображаемом вами внешнем предмете (сундук, коробка и т.д.).
9. Полностью избавившись от боли, польстите воображаемый предмет, через который вы выдохнули всю свою боль, направляя ее глубоко в недра матушки-земли, и представьте, как ваша боль сгорает в земной магме.
10. Осознайте все свои ощущения одновременно, сразу и дождитесь, пока они не сольются в единый, однородный телесный фон.
11. Сфокусируйтесь на границах своего физического тела и дождитесь, когда они полностью стабилизируются в вашем восприятии.
12. Жестко прогладьте лицо и тело ладонями.
13. Встряхнитесь всем телом, будто отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Избавиться от боли можно многими способами, главное - искать и найти то, что эффективно именно для вас. И чем больше различных способов избавления от боли будет у вас на вооружении, тем шире ваш выбор. Не беда, что многие методы кажутся несуразными, главное - они работают!

Однажды Авиценна, будучи придворным врачом, присутствовал на балу. Одна из придворных дам подносила гостям большое блюдо с экзотическими фруктами. Неловко присев перед Авиценной в

поклоне, чтобы предложить ему фруктов, она не смогла выпрямиться и закричала от резкой боли. У нее случился прострел.

Властелин грозно посмотрел на Авиценну и велел ему немедленно оказать помощь бедняжке. Авиценна мучительно старался собраться с мыслями. Все свои лекарства он оставил дома и должен был срочно найти новое решение.

К всеобщему изумлению, он внезапно схватил девушку за грудь. Она в ужасе отпрянула и застонала от еще более нестерпимой боли. Не успел царь, возмущенный дерзостью врача, промолвить и слово, как Авиценна быстрым движением сунул руку под платье придворной дамы и одним рынком попытался сдернуть с нее шальвары. Девушка густо покраснела от стыда и, стараясь защититься, сделала очень резкое движение.

И о чудо! Боль совершенно оставила ее. Она выпрямилась во весь рост.

Авиценна с удовольствием потирая руки, сказал:

- Прекрасно, что я смог ей помочь.

***Упражнение* Образное размазывание болевых ощущений**

1. Сядьте или лягте в позу для самогипноза.
2. На несколько минут отпустите на свободу внимание, позволив ему гулять там, где захочется.
3. По возможности расслабьте все тело.
4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Локализируйте в своем восприятии место боли, место дискомфорта.
6. Осознайте размер, объем своих болевых, дискомфортных ощущений (сколько места они занимают в вашем физическом теле).
7. Представьте, ощутите, что объем ваших болевых ощущений начинает увеличиваться.
8. Вообразите, что первоначальный размер болевых ощущений увеличился настолько, что полностью занял весь объем вашего тела. Постарайтесь 1-2 минуты удерживать это представление.
9. На несколько минут отпустите на свободу внимание.
10. Снова осознайте объем своих болевых ощущений и повторите описанное в пунктах 7-9.
11. Повторяйте описанное в пунктах 5-9 до тех пор, пока полностью не избавитесь от боли.

12. Осознайте границы своего физического тела и дождитесь, когда они полностью стабилизируются в вашем восприятии.

13. Встряхнитесь всем телом, будто отряхиваясь от воды и откройте глаза.

В субъективном плане боль переживается как мышечный спазм, как тугой комок ощущений, как чувство сжатия какого-то участка физического тела. Именно поэтому первое, что необходимо осуществить при возникновении болевых ощущений, - это растянуть комок болевых ощущений, размазав его по как можно большему объему физического тела. Что мы и осуществляли в вышеизложенном упражнении.

Вполне возможно, что некоторым людям легче даются визуальные, зрительные картинки, а не осязательные, тактильные представления. И для них более подходящим будет следующее упражнение.

Упражнение Разжать кулак боли

1. Сядьте или лягте в позу для самогипноза.

2. Закройте глаза и отпустите на свободу внимание, дожидаясь расслабления психики.

3. По возможности, расслабьте все тело.

4. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

5. Локализируйте в восприятии место боли.

6. Осознайте объем, форму своих болевых ощущений.

7. Вообразите, что ваша боль - это сжатая в кулак рука.

8. Совместите образ сжатой в плотный кулак руки с областью ваших болевых ощущений.

9. Начните постепенно разжимать пальцы воображаемой руки до тех пор, пока воображаемая ладонь полностью не распрямится.

10. На 2-3 минуты сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

11. Повторяйте описанное в пунктах 6-10 до полного избавления от дискомфорта, болевых ощущений.

12. Осознайте границы своего физического тела и дождитесь, когда они полностью стабилизируются в вашем восприятии.

13. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды и откройте глаза.

В процессе выполнения вышеизложенного упражнения вам необходимо сначала осознать объем своих болевых ощущений, их локализацию. Затем максимально достоверно вообразить образ сжатой в плотный кулак руки и после этого наложить образ руки на место болевых симптомов.

Разжимая пальцы воображаемого кулака, не пытайтесь слишком спешить, пусть ваш представляемый кулак разжимается со своей собственной, максимально естественной для него скоростью.

Упражнение Уменьшение образа боли

1. Сядьте или лягте в позу для самогипноза.
2. Закройте глаза и отпустите внимание на несколько минут, позволив ему гулять там, где вздумается.
3. По возможности, расслабьте все тело.
4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Сфокусируйтесь на месте своей боли.
6. Максимально полно осознайте объем, форму болевых ощущений.
7. Представьте, ощутите, что объем ваших дискомфортных ощущений, место боли уменьшается и уменьшается.
8. Вообразите, что ваши болевые ощущения уменьшаются до размеров песчинки, атома и наконец полностью исчезают.
9. На 2-3 минуты сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
10. Повторяйте описанное в пунктах 5-9 до полного исчезновения болевых ощущений.
11. Осознайте границы своего физического тела и дождитесь, когда они полностью стабилизируются в вашем восприятии.
12. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Занимаясь самогипнозом, мы пытаемся обмануть свои болезни, точно так же, как герой следующей истории.

В одном дремучем лесу жил да был огромный и злобный лев. Зверям не было от него никакого спасения. И однажды собравшись все вместе, они

предстали перед лицом льва и, смиренно опустившись на колени, обратились к нему с такой речью:

- Смилуйся, о владыка! Зачем тебе зря истреблять всех животных, проявляя жестокость. Ведь беда от этого двойная: и мы погибнем, и ты лишишься пищи. Будь же милостив! Мы со своей стороны, соблюдая строгую очередность, будем посылать тебе по одному животному от каждого племени.

Так и сделали. Через какое-то время пришла очередь зайца. Когда звери объявили ему об этом, заяц подумал: «Самому отправляться на верную смерть - это же глупо! А впрочем, есть ли невозможное для тех, кто наделен разумом? Нужно придумать хитрость и убить льва!»

Хитрый заяц пришел ко льву позже того часа, когда тот обычно обедал. На льва страшно было смотреть: глаза от гнева налились кровью, морда дергается, зубы скрежещут, хвост нервно стучит по земле.

- Ты, верно, решил, - прорычал лев, - если меня хорошенько разозлить, то я и жизни тебя лишать не стану? Как бы не так! Можешь считать себя уже мертвым. Почему ты так поздно явился?

- О, господин, я пропустил час твоей трапезы не по своей воле, - ответил заяц.

- Ну и кто же тебя задержал? - спросил лев.

- Другой лев, - ответил заяц.

Услышав такое, лев не на шутку встревожился и спросил:

- Разве в этом лесу есть еще один лев?

- А как же! - ответил заяц.

Тут лев подумал: «Стоит ли мне сейчас его убивать? Вот покажет мне моего соперника, убью того, а затем съем и зайца», - и говорит зайцу:

- Показывай, где находится другой лев! Заяц привел льва к глубокому колодцу. Вода в нем была чистой и прозрачной, а расстояние до нее было в два человеческих роста. Вот лев и не понял, что видит собственное отражение. Мысли его устремились в ложном направлении. Лев решил, что перед ним соперник, и тут же бросился на него, а в результате по собственной глупости лишился жизни.

Есть две основные стратегии избавления от боли:

- нужно победить боль в борьбе;
- необходимо дать боли то, что она хочет. Обе эти стратегии мы рассмотрим в нижеследующих упражнениях.

Упражнение Укрощение боли

1. Сядьте в позу для самогипноза.

2. Закройте глаза и отпустите на волю внимание, дожидаясь расслабления психики.

3. По возможности, расслабьте все тело.

4. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

5. Сфокусируйтесь на своих болевых ощущениях.

6. Осознайте форму, объем болевых ощущений.

7. Вообразите, что ваши болевые ощущения превращаются в какого-либо зверя (тигра, льва, шакала и т.д.).

Не напрягайтесь, а позвольте своей психике подсказать вам образ того зверя, на которого похожа ваша боль.

8. Дождитесь, когда образ зверя полностью стабилизируется в вашем восприятии, став живым и реальным.

9. В своем воображении вступите в схватку со зверем, олицетворяющим вашу боль.

10. Полностью укротите, победите своего представляемого зверя.

11. На несколько минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, не вмешиваясь в его работу.

12. Повторяйте описанное в пунктах 5-11 до тех пор, пока ваши болевые ощущения не утихнут.

13. Осознайте границы своего физического тела и дождитесь, когда они стабилизируются в вашем восприятии.

14. Встряхните все телом, будто отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

В процессе выполнения упражнения образ ваших болевых ощущений может видоизменяться, превращаясь из одного зверя в другого. Это нормально. Продолжайте гнуть свою линию, стремясь полностью победить, укротить того зверя, образ которого в данный момент времени приняла ваша боль.

Упражнение Дать боли то, что ей нужно

1. Сядьте или лягте в позу для самогипноза.

2. Закройте глаза и на несколько минут отпустите на свободу внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.

3. По возможности, расслабьте все тело.

4. На 3-4 минуты сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

5. Сфокусируйтесь на своих болевых ощущениях.
6. Максимально полно осознайте объем болевых ощущений.
7. Вообразите, что объем болевых ощущений превращается в какой-либо одушевленный объект (животное, растение, человек).
Дайте волю своей фантазии, позвольте искомому образу самому прийти к вам.
8. Дождитесь, когда образ одушевленного объекта, который приняла ваша боль, максимально стабилизируется в вашем восприятии и станет подвижным, живым.
9. Спросите у образа своей боли, чего он хочет, что ему надо.
10. Уловите ответ, который даст вам воображаемый образ. Совершенно не удивляйтесь, что образ попросит у вас мороженого, золотые чашки и т.д.
11. В своем воображении подарите образу боли то, что он от вас хочет.
12. Если он попросит у вас еще какого-либо подарка, не отказывайте ему.
13. Выполняйте все прихоти образа боли до тех пор, пока он не будет удовлетворен.
14. На несколько минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
15. Осознайте границы своего физического тела и дождитесь момента, когда они полностью стабилизируются в вашем восприятии.
16. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.
Боль является сигналом организма о его потребностях. И когда воображаемый образ боли просит о чем-то, то это и есть потребности организма, выраженные в ассоциативной форме. В своем воображении нам совсем не сложно выполнить абсолютно любую просьбу образа. В результате же мы избавляемся от боли в реальном, физическом теле.

Упражнение Выпустить птицу боли

1. Сядьте в позу для самогипноза.
2. Закройте глаза.
3. На несколько минут отпустите на свободу внимание, дожидаясь расслабления психики.

4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

5. Сфокусируйтесь на своих болевых ощущениях.

6. Максимально полно осознайте форму, объем болевых, дискомфортных ощущений и 2-3 минуты понаблюдайте за ними.

7. Вообразите, что видите перед собой клетку, в которой бьется птица, стремящаяся выбраться на волю.

Дождитесь, когда образ представляемой клетки и бьющейся в ней птицы полностью стабилизируется в вашем восприятии.

8. Совместите образ клетки со своим физическим телом и начните ощущать свое тело как клетку.

9. Наложите образ птицы на объем своих болевых ощущений, ощутив, представив, что объем болевых ощущений превращается в птицу.

10. Почувствуйте, как мечется птица (боль) внутри клетки (ваше тело), стремясь отыскать лазейку на волю.

11. Осознайте, в какой именно части тела находится дверца, через которую птица - боль может вылететь на свободу.

12. Откройте дверцу клетки - тело и ощутите, как птица - боль покидает внутреннее пространство вашего тела и улетает наружу, на свободу.

13. На несколько минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

14. Осознайте границы своего физического тела и дождитесь, пока они полностью стабилизируются в вашем восприятии.

15. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

В тот момент, когда вы совместите образ стремящейся выбраться на свободу птицы и объем своих болевых ощущений, вы ощутите, что ваша боль начнет двигаться, блуждать, стремясь покинуть ваше тело.

Совмещая образ клетки с ощущениями своего физического тела и ища дверцу в клетке - теле, вы ищете место, через которое можно легко вывести боль за пределы физического тела. В результате, как только представляемая птица покинет воображаемую клетку, вас покинет реальная боль.

Вышеизложенное упражнение учит вас внимательно присматриваться к самому себе и искать оптимальные, самые удобные для организма пути к выздоровлению. Ведь, вместо того чтобы тупо выталкивать боль из тела, как попало и куда попало, вы

ищите в своем теле - клетке именно ту дверцу, через которую боль - птица может легко выскользнуть за пределы тела.

Однажды Будда пришел на встречу со своими учениками с носовым платком.

Все ученики смотрели и думали: «В чем дело? Почему он несет платок в руке, держа его перед собой и как бы говоря каждому: «Смотрите, внимательно смотрите!»

Смотреть было не на что. Это был всего лишь шелковый платок.

Затем Будда завязал на платке пять узлов и спросил учеников:

- Это тот самый носовой платок, который я принес с собой, или это другой носовой платок?

Шарипутра, один из самых старых его учеников, встал и промолвил:

- Вы шутите с нами? Я думаю, что это тот же самый носовой платок.

Будда сказал:

- Шарипутра, подумай еще раз, так как у носового платка, который я принес, не было узлов, а у этого их пять. Как он может быть тем же самым?

Внезапно Шарипутра увидел скрытый смысл и сказал:

- Я все понял. Хотя это тот же носовой платок, но теперь он в узлах, подобно страдающему человеку.

- Совершенно верно. Я хотел показать вам, что человек страдающий не отличается от Будды.

И я - лишь носовой платок без узлов. Вы - носовой платок с узлами, - промолвил Будда и продолжил: - Я хотел бы спросить вас еще об одной вещи. Я пытаюсь развязать эти узлы. Взгляните на меня - это поможет их развязать?

Он потянул за оба конца носового платка, узлы сделались меньше и туже.

Кто-то из учеников сказал:

- Что вы делаете? Таким способом узлы никогда не развяжутся. Такой тонкий шелк, а вы так сильно тянете! Узлы становятся маленькими, и их теперь почти невозможно развязать!

Будда промолвил:

- Вы так ясно можете понять все относительно носового платка. Разве вы не можете понять самих себя? Разве вы не видите себя в точно такой же ситуации? Вы тянете свои узлы или нет? Почему они продолжают становиться все меньше и меньше, туже и туже?

Один монах встал и попросил:

- Можно мне подойти поближе и посмотреть, как были завязаны узлы?

Взглянув на носовой платок, он сказал:

- Узлы были сделаны таким образом, что, если мы расслабим их и позволим им стать более свободными, они развяжутся, это не трудно. Это очень простые узлы.

Будда дал монаху носовой платок, и тот легко развязал все узлы один за другим.

Цветотерапия боли

Упражнение Обезболивание голубым цветом

1. Сядьте или лягте в позу для самогипноза.
2. Закройте глаза и найдите наиболее комфортное положение.
3. На 2-3 минуты отпустите на волю внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.
4. На несколько минут пассивно сфокусируйтесь на своем дыхании, отрешенно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Визуализируйте голубой цвет.
6. Начните в своем воображении перебирать оттенки голубого цвета до тех пор, пока не найдете такой оттенок, который в настоящий момент времени наиболее приятен для вас.
7. Продолжая ненапряженно удерживать образ приятного голубого цвета, сконцентрируйтесь на области своих болевых ощущений.
8. На вдохе ощутите, как голубой цвет сквозь кожу проникает в глубь тела и полностью заполняет собой весь объем болевых ощущений.
9. На выдохе представьте, ощутите, как ваши болевые, дискомфортные ощущения покидают тело по наиболее удобному для этого пути.
10. Повторяйте описанное в пунктах 8-9 до тех пор, пока не избавитесь от боли.
11. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
12. Осознайте границы своего физического тела и дождитесь, когда они полностью стабилизируются в вашем восприятии.
13. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Визуализация голубого цвета в области болевых ощущений действует как эффективный, но при этом совершенно бесплотный обезболиватель.

Упражнение Растворение цвета боли

1. Сядьте или лягте в позу для самогипноза.
2. Закройте глаза и отпустите на свободу внимание, дожидаясь расслабления психики.
3. По возможности, расслабьте все тело.
4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Постарайтесь увидеть внутренним взором все свое телесное пространство одновременно.
6. Осознайте фоновый цвет всего своего внутреннего пространства.
7. Сконцентрируйтесь на объеме болевых ощущений и уловите цвет своей боли.
8. Вообразите, что цвет вашей боли начинает неуклонно тускнеть, бледнеть.
9. Дождитесь, пока цветное пятно боли полностью исчезнет, растворившись в общем телесном цветовом фоне.
10. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
11. Повторяйте описанное в пунктах 6-10 до полного освобождения от боли.
12. Осознайте границы своего физического тела и дождитесь, когда они полностью стабилизируются в вашем восприятии.
13. Встряхнитесь всем телом, будто отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Упражнение Перенос цвета боли на внешний предмет

1. Приготовьте любой небольшой предмет (стакан с водой, коробок, камешек и т.д.) и расположите его так, чтобы в процессе выполнения упражнения вы могли легко дотянуться до него рукой.
2. Сядьте в позу для самогипноза.
3. Расфокусируйте зрение так, чтобы все расплылось в легком тумане.

4. На несколько минут отпустите на волю внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.
5. Сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу. Продолжайте данную концентрацию 3-5 минут.
6. Сфокусируйтесь на своих болевых ощущениях.
7. Осознайте объем, форму своих болевых, дискомфортных ощущений.
8. Уловите, какого цвета ваша боль.
9. Возьмите в руки заранее приготовленный вами предмет и приложите его к месту вашей боли.
10. Вообразите, как цвет ваших болевых ощущений из места боли постепенно перетекает в приложенный к телу внешний предмет.
11. Дождитесь, когда весь цвет боли перетечет в приложенный к телу предмет.
12. Поставьте предмет на пол и закройте глаза.
13. Осознайте все свои телесные ощущения одновременно, сразу и дождитесь, когда они сольются в единый, однородный телесный фон.
14. Сфокусируйтесь на границах своего тела и дождитесь, когда они стабилизируются в вашем восприятии.
15. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Тот предмет, в который перетек цвет вашей боли, желательно выкинуть, так как он заполнился болезнетворной энергетикой.

Очень давно люди осознали воздействие цвета на свое психическое и физиологическое состояние. При этом воздействие цвета на организм человека - это не иллюзия, так как было экспериментально доказано, что цвет воздействует и на людей с завязанными повязкой глазами. Так, при нахождении в помещении красного цвета у людей учащается пульс и поднимается давление. Комната же, окрашенная в синие тона, снижает давление, провоцируя у человека желание подремать.

Грамотно воздействуя определенным цветом на определенный внутренний орган, можно очень эффективно его лечить, полностью восстанавливая его нормальное функционирование. Не зря же существует целая наука хромотерапия, которая лечит самые различные болезни тела и психики при помощи цветовых воздействий на организм человека. И вместо дорогостоящих лекарств при хронической усталости и общей вялости вам пропишут купание в оранжево-красном цвете. Если же вы излишне возбуждены, если у вас повышено внутриглазное давление, если у

вас забиты мышцы, вас с головой погрузят в зеленый цвет, который снимет психическое перенапряжение, повысит двигательную способность мышц, понизит внутриглазное давление.

Однажды Насреддин принес домой кусок мыла и попросил жену постирать ему рубашку. Едва жена успела намылить рубашку, как вдруг появилась огромная ворона, схватила кусок мыла и улетела прочь, усевшись на ветке. Женщина подняла невероятный шум, и испуганный мулла впопыхах выбежал из дома.

- Что случилось, дорогая моя? - спросил Насреддин.

- Я только собралась постирать твою рубаху, как прилетела большущая ворона и стащила кусок мыла!

Насреддин был абсолютно спокоен, провозгласив:

- Посмотри-ка на цвет моей рубашки и на цвет оперения вороны. Ее нужда в мыле, несомненно, больше, чем моя. И очень хорошо, что она смогла получить мыло хотя бы и за мой счет.

Методы отстранения от боли

Упражнение Воображаемое одеревенение места боли

1. Сядьте или лягте в позу для самогипноза.
2. Закройте глаза и, отпустив на волю внимание, дождитесь расслабления психики.
3. По возможности, расслабьте все тело.
4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Сконцентрируйтесь на месте своей боли. 6. Максимально полно осознайте форму, объем болевых ощущений.
7. Представьте, ощутите, что вы полностью замораживаете место своей боли.
8. Чувствуйте, как под воздействием глубокой заморозки место ваших болевых ощущений все больше и больше цепенеет.
9. Дождитесь момента, когда место дискомфорта ощущений станет полностью бесчувственным.
10. Для того чтобы еще больше отстраниться от боли, представьте, ощутите, что болезненная часть тела становится деревянной, куском дерева.
11. Сохраняйте вышеизложенное представление о превращении болезненной части тела в дерево до полного прекращения боли.

12. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
13. Осознайте границы своего физического тела и дождитесь, когда они полностью стабилизируются в вашем восприятии.
14. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Упражнение Воображаемое отделение болезненной части тела

1. Лягте в позу для самогипноза.
2. Закройте глаза и отпустите на свободу внимание, дожидаясь прихода психической расслабленности.
3. По возможности, расслабьте все тело.
4. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
5. Ощутите все свое тело одновременно, сразу.
6. Локализируйте область своих болезненных, дискомфортных ощущений.
7. Мысленно отделите от себя болящую часть тела, положив ее рядом с собой.
8. Продолжайте ощущать болящую часть тела отделенной от себя, лежащей рядом с вашим телом до полного притупления всех болевых, дискомфортных ощущений.
9. На несколько минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
10. Осознайте все свои телесные ощущения одновременно, сразу и дождитесь, когда они сольются в единый, однородный телесный фон.
11. Сфокусируйтесь на границах своего физического тела и подождите, пока они полностью стабилизируются в вашем восприятии.
12. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Конечно, легче всего отделить от себя в своем воображении руки, ноги, голову. И несколько сложнее сделать это с той либо иной частью туловища. Однако при определенной тренированности этого умения может достичь абсолютно любой человек и тем более любой боец спецназа.

Одна из пациенток Милтона Эриксона, осваивая вышеизложенную технику отделения от себя болезненной части тела, обычно говорила:

-Доктор, если вы не возражаете, пусть мое тело остается лежать на медицинской кушетке, а моя голова и ноги хотят отправиться в солярий.

Когда медицинская процедура заканчивалась, пациентка снова воссоединялась со своим телом.

Если это могла старая женщина, то вы тоже можете научиться умению отделять от себя в своем воображении болезненную часть тела.

Упражнение Обезболивание путем наблюдения за собой со стороны

1. Лягте или сядьте в позу для самогипноза.
2. Закройте глаза.
3. Отпустите на волю внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.
4. Полностью расслабьте все тело.
5. На несколько минут сконцентрируйтесь, наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
6. Представьте, что вы смотрите на свое физическое тело со стороны.
7. Наблюдайте со стороны за своим неподвижным телом.
8. Потренируйтесь смотреть со стороны за своим неподвижным физическим телом с разных сторон: сверху, справа, слева, сзади.
9. Попробуйте наблюдать за своим неподвижным телом с разного расстояния: ближе - дальше.
10. Осознайте границы своего физического тела и дождитесь, когда они полностью стабилизируются в вашем восприятии.
11. Жестко прогладьте лицо и тело ладонями.
12. Встряхнитесь всем телом и откройте глаза.

Сначала освойте это упражнение в нормальном состоянии здоровья, не испытывая боли. И только затем выполняйте его для обезболивания в моменты боли.

Вышеизложенная практика позволяет очень эффективно отстраняться, уходить в своем восприятии от любой, даже очень и очень сильной боли.

Когда я говорю об эффективности приведенных в этой книге методик, я вовсе не прошу вас поверить мне на слово, а предлагаю на собственном опыте проверить действенность приведенных упражнений. Ведь истинное мнение о чем угодно мы можем составить лишь на основе собственного опыта, и только.

Шли как-то по земле три суфия, и были они столь наблюдательны и мудры, что все называли их ясновидцами.

Однажды, во время одного из многих странствий, они повстречали погонщика верблюдов. Завидев путников, погонщик кинулся к ним:

- У меня пропал верблюд. Вы его видели?

- Он слеп на один глаз? - спросил один из путников.

- Да, - ответил погонщик.

- И зуба спереди у него не хватает, - добавил другой путник.

- Да, да... - подтвердил погонщик.

- А еще верблюд хромает? - спросил третий путник.

- Да, да, да, - вскричал обрадованный погонщик.

Тогда все трое путников указали ему в ту сторону, откуда они шли и сказали, что он может надеяться найти там пропавшего верблюда.

Погонщик, решив, что путники видели его верблюда, устремился по указанному пути, забыв даже поблагодарить их. Однако верблюда он не нашел и подумал, что неплохо бы снова поговорить с ясновидцами в надежде, что они подскажут ему, как поступать дальше.

Он нагнал их уже поздно вечером, когда путники расположились на ночлег.

- У твоего верблюда с одного бока висит бурдюк с медом, а с другого - мешок с зерном, я не ошибаюсь? - спросил один из них.

- Да, - удивленно ответил погонщик.

- Он везет беременную женщину? - спросил другой путник.

В этот момент у погонщика под сердцем зашевелился червь сомнения, но, поколебавшись, он снова протянул:

- Да-а.

- Мы не знаем, где они, - закончил третий путник.

Однако теперь погонщик уже не сомневался, что именно эти трое украли и верблюда, и женщину, и всю кладь. Ослепленный гневом, он поволок их в ближайшее село к судье и обвинил старцев в воровстве.

Выслушав погонщика, судья решил, что дело тут очевидное, и приказал взять всех троих путников под стражу. Однако спустя какое-то время погонщик нашел своего верблюда, который пастся на каком-то поле. И вернувшись к судье, он упросил, чтобы ясновидцев отпустили на свободу.

Судья принялся расспрашивать путников, откуда им было известно столько подробностей о верблюде, хотя теперь это уже очевидно, что они даже не видели его.

- Но мы видели верблюжьи следы на дороге, - ответил один из них.

- Один из отпечатков был очень слаб, отсюда мы сделали вывод, что он хромает, - добавил второй.

- Он обгладывал листья кустарника лишь с одной стороны дороги, следовательно, он был слеп на один глаз, - продолжил третий мудрец.

- Листья были расщеплены посередине, что указывает на отсутствие среднего зуба, - вновь промолвил первый.

- Муравьи и пчелы собирались на разных сторонах дороги: мы увидели, что с одной стороны был пролит мед, а с другой рассыпано зерно, - сказал второй.

- Мы нашли длинный человеческий волос на том месте, где верблюд останавливался и кто-то слезал с него, это была женщина, - сказал третий.

- На том месте, где она сидела, мы нашли отпечатки ее ладоней, тогда мы и решили, что она должна скоро разрешиться, раз ей приходится подниматься, опираясь на руки, - заключил первый.

- Но почему же вы не потребовали на суде, чтобы мы выслушали ваши объяснения? - удивился судья.

- Мы подумали, что погонщик не оставит поисков пропавшего верблюда и скоро найдет его, - ответил первый ясновидец.

- А найдя верблюда, он подумает, что с его стороны будет весьма благородным поступком добиться нашего освобождения, - сказал второй.

- Любопытство же судьи никак не могло ускорить расследование, - сказал третий.

- Истина, установленная благодаря его собственным действиям, будет для него более очевидна и бесспорна, чем наша попытка доказать, что мы были задержаны безо всяких на то оснований, - с достоинством прибавил первый.

- По своему опыту мы знаем, что люди более всего склонны верить истине, когда открывают ее сами, - сказал второй мудрец.

Упражнение Воспоминание как способ обезболивания

1. Сядьте или лягте в позу для самогипноза.
2. Закройте глаза и, отпустив на свободу внимание, дождитесь расслабления психики.
3. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
4. Вспомните свой вчерашний день, позволив воспоминаниям всплывать естественным для них образом.
5. Постарайтесь оживить в памяти то, что было 1-2 недели назад.
6. Вернитесь в своих воспоминаниях на год назад, позволяя событиям и своим реакциям на них проявляться естественным для них образом.
7. Найдите в своей памяти момент, когда вам было очень хорошо, и, по возможности, полно переживите его вновь.
8. Вернитесь к моменту, когда ваша боль только начиналась, и вспомните его как можно подробнее.
9. Восстановите в памяти весь ход событий, предшествующих инциденту, в результате которого у вас возникла боль.
Постарайтесь прочувствовать все тело и каждое его движение, вплоть до того самого рокового момента. Осознайте, какие чувства владели вами в ту минуту. Вспомните, каковым было самое первое ощущение боли.
- Не пугайтесь, если повторное оживление эпизода вызвало некоторое усиление боли.
10. Отпустите на свободу внимание и 2-3 минуты отстраненно понаблюдайте за своими ощущениями, не вмешиваясь в них.
11. Снова вернитесь в памяти к моменту, предшествующему возникновению боли, повторив описанное в пункте 9.
12. Повторяйте описанное в пунктах 9-10 до тех пор, пока ваша боль полностью не утихнет.
13. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
14. Осознайте границы своего физического тела и дождитесь, когда они полностью стабилизируются в вашем восприятии.
15. Встряхнитесь всем телом, будто отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Многokратное, по возможности, полное воспоминание боли и момента начала боли резко стимулирует оздоровительные процессы, способствуя заживлению ран и ликвидации болевых ощущений. Это научный факт!

Упражнение Избавление от боли посредством звуковой вибрации

1. Сядьте в позу для самогипноза.
 2. Закройте глаза и на несколько минут отпустите на свободу внимание, позволив ему гулять там, где вздумается.
 3. По возможности расслабьте все тело.
 4. На 3-5 минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и вне вмешиваясь в его работу.
 5. Сконцентрируйтесь на месте своей боли.
 6. Максимально полно осознайте форму и объем болевых ощущений.
 7. Не разжимая губ, на каждом выдохе начните издавать звук «м-м-м...»
Пусть вдохи проходят естественным образом, без вашего волевого участия в них. Вы же мычите, не разжимая губ, на каждом своем выдохе.
 8. Начните мычать через место своей боли. Представьте, ощутите, что звучание «м-м-м...»
исходит именно из места вашей боли, как будто вы издаете звук именно этой частью тела.
 9. Осознайте мощную вибрацию, возникающую в месте боли, в тот момент, когда на каждом выдохе вы мычите вслух.
 10. Продолжайте мычать через телесную область боли до тех пор, пока полностью не избавитесь от болевых, дискомфортных ощущений в этом участке тела.
 11. На несколько минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, отстраненно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.
 12. Осознайте границы своего физического тела и дождитесь, когда они полностью стабилизируются в вашем восприятии.
 13. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.
- Мычание местом боли позволяет очень эффективно снимать дискомфортные болезненные ощущения в этом участке тела.

Издаваемая нами звуковая вибрация стимулирует полное восстановление кровообращения, прозвучиваемого участка тела.

Упражнение Вытанцовывание боли

1. Встаньте, поставив стопы на ширину плеч, параллельно друг другу.

Руки свободно опустите вдоль тела.

2. Закройте глаза и отпустите на волю внимание, дожидаясь расслабления психики.

3. По возможности, расслабьте все тело.

4. На 3-5 минут сконцентрируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

5. Начните отстраненно, ненавязчиво наблюдать за своим телом.

Через некоторое время вы осознаете происходящие в теле микродвижения и автоколебания.

6. Не мешайте спонтанным микродвижениям, возникающим в вашем теле, и направляйте на них все свое пассивное внимание.

7. Вызовите у себя состояние непричастности по отношению к собственному телу, и как бы наблюдайте со стороны за тем, как ваше тело слегка движется само по себе, без вашего участия.

В результате того, что вы направляете внимание на спонтанные микродвижения тела, их амплитуда станет расти. И через некоторое время ваше тело начнет колебаться, покачиваться в вашем индивидуальном ритме.

8. На некоторое время полностью отдайтесь естественному, спонтанно возникшему в вашем теле ритму покачивания.

9. Направьте внимание на свои болевые, дискомфортные ощущения.

10. Позвольте своему телу при направлении внимания на болезненные ощущения свободно менять ритм автоколебаний и выполнять желаемые при этом движения.

11. Повторяйте описанное в пунктах 9-10 до полного исчезновения болевых ощущений.

12. На несколько минут сфокусируйтесь на своем естественном дыхании, пассивно наблюдая за ним и не вмешиваясь в его работу.

13. Осознайте границы своего тела и дождитесь их стабилизации в вашем восприятии.

14. Встряхнитесь всем телом, словно отряхиваясь от воды, и откройте глаза.

Вышеизложенная практика позволяет избавляться от болевых, дискомфортных ощущений наиболее естественным и при этом максимально эффективным способом.

Заключение

На этом данная книга подошла к своему завершению. Овладев материалом, изложенным в ней, на собственном опыте, вы достигнете следующих целей:

- научитесь очень глубокому расслаблению физического тела и психики, что даст возможность быстро и качественно восстанавливать свои силы за минимальный промежуток времени, Ну а кроме этого, очень быстро поправите свое здоровье;
- овладеете искусством произвольной концентрации внимания, что сделает вашу психику по-настоящему могущественной;
- восстановите здоровье своей психической сферы, сделав психику непоколебимо устойчивой, и сможете избавиться от многих психологических комплексов. И самое главное: вы избавитесь от страха смерти. Любые страхи раз и навсегда потеряют всякую власть над вами. Вы станете воином;
- освоите множество совершенно разных способов избавления от боли и в результате полностью освободитесь от власти боли раз и навсегда, умея качественно обезболить себя после любой травмы.

Император попросил одного художника нарисовать Гималаи на стенах его дворца. Художник был Мастером, он сказал, что ему нужно для этого три года жить в Гималаях. Пораженный император воскликнул:

- Это займет у тебя три года?! Художник ответил:

- Я прошу минимум времени, потому что, пока я не стану частью Гималаев, не смогу нарисовать их. Мне необходимо пойти туда и раствориться в них.

По прошествии трех лет он вернулся и расписал стену в три дня. Император пришел посмотреть. Это было настоящее чудо! Он никогда не видел такие прекрасные горы. Даже настоящие Гималаи были немного бледнее в сравнении с ними. Император долго стоял и любовался, а потом заметил:

- Здесь я вижу тропинку, куда она ведет? Художник ответил:

- Мы можем пойти посмотреть. Они пошли и больше не вернулись.

До скорых встреч!

С наилучшими пожеланиями -
Вадим Уфимцев