

УДК 141.339 ББК 86.42

3-48

Все права защищены. Никакая часть этой книги,

за исключением отдельных цитат, не может быть

использована в каком-либо виде, включая размещение

в сети Интернет, без письменного разрешения

автора и издателя.

Разработка оформления и макет *Г. Булгаковой*

**Зеланд В.**

3-48 Апокрифический Трансерфинг / Вадим Зеланд. —

М.: Эксмо, 2010. — 512 с.

ISBN 078-5-699-41495-6

Все, о чем пойдет речь в этой книге, покажется вам необычным, не­характерным для эзотерики и даже не имеющим отношения к Тран-серфингу как технике управления реальностью. Но возможно, именно это позволит вам окончательно проснуться в сновидении наяву и уви­деть: кто вы, где находитесь и зачем вы здесь.

Эта информация, несмотря на ее кажущуюся простоту, еще более закрыта для широкой публики, чем любые тайные знания. Поэтому дан­ное направление в Трапсер финте можно считать эзотерическим в самой эзотерике.

Если вы сделаете решительный шаг из общего строя, то окажетесь за пределами матрицы. Вы начнете делать многое совсем не так, как все остальные, и у вас появится то, чего нет у других. Сначала то, что будете делать вы, удивит вас. Затем вы начнете удивлять, обескураживать и даже раздражать окружающих. А потом окружающие, глядя на то, что происходит с вами, будут брать с вас пример.

УДК 141.339 ББК 86.42

© Зеланд В., текст, 2010

ISBN 978-5-699-41495-6

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2010

**Предисловие**

1

За последнюю сотню лет ситуация в мире очень сильно изменилась и продолжает меняться с большим ускорением. Новая реальность уже со­всем не такая, как прежде, и правила выжива­ния в ней уже не те. Цивилизация сделала кру­той разворот от натуральной природы человека в сторону техногенного общества. И это очень сильно сказывается на людях - они уже не столь­ко свободные индивиды, сколько элементы си­стемы, значительная часть энергии и сознания которых подконтрольна этой системе. Поэтому эзотерические практики древности уже нельзя применять как есть, без учета этих изменений.

Жизнь в мире маятников построена таким об­  
разом, чтобы сознание затуманить, а внимание  
увести подальше от реального положения вещей.  
Человек в матрице не видит реальность такой,  
какая она есть на самом деле, не понимает, от-  
куда берут начало все «что, зачем и почему». Унего отсутствует *видение,* которое попросту за-  
пеленали.

Но если вы сделаете решительный шаг из общего строя, то окажетесь за пределами матри-

цы. Вы начнете делать многое совсем не так, как все остальные, и у вас появится то, чего нет у других. Вы станете невидимкой для маятников. Вас не за что будет зацепить. Трудно вывести из себя. Сложно «нагрузить», навязать какие-то па­губные привычки, программы. Завлечь в секту вообще невозможно. Вы обретаете уверенность, внутренний стержень, свободу. Сознание у вас проясняется. «Тараканы» из головы убегают. Вы начинаете видеть реальность такой, как она есть. Вам раскрывается суть вещей. Все для вас стано­вится прозрачно и понятно. Вы ясно мыслите и ясно излагаете.

Сначала то, что будете делать вы, удивит вас. Затем вы начнете удивлять, обескураживать и даже раздражать окружающих. А потом окружающие, глядя на то, что происходит с вами, будут брать с вас пример.

Всё, о чем пойдет речь в этой книге, покажется

вам необычным, нехарактерным для эзотерики и  
даже не имеющим отношения к Трансерфингу  
как технике управления реальностью. Но, воз­  
можно, именно это позволит вам окончательно  
проснуться в сновидении наяву и *увидеть:* кто  
вы, где находитесь и зачем вы здесь. Эта инфор­  
мация, несмотря на ее кажущуюся простоту, ещё  
более закрыта для широкой публики, чем все  
остальные тайные знания. Поэтому данное на-  
правление в Трансерфинге можно считать эзоте-  
рическим в самой эзотерике.

Всё это настолько необычно и в то же время

обыкновенно, что, даже прочитав всю книгу, вы можете так до конца и не уяснить: *для чего?* В контексте современной действительности, в ко-

торой уже явно проглядываются признаки над­вигающейся, но пока не осознаваемой опасности, можно ответить: для того, чтобы однажды не проснуться в реальности, какая представлена в известных фильмах «Аватар», «Суррогаты» и «Матрица»,

Все еще только начинается. Трансерфинг — это лишь первйе *осознанные* шаги новорожден­ного в этом странном, и еще тысячу раз странном, мире.

**Цель: путь или пункт назначения?**

*«Последние 8 – 10 лет я занимаюсь поиском сча­  
стья, успеха, праздника жизни. Начав читать  
ваши книги, я нашел, что искал, в первые два месяца  
все было просто великолепно, о/сизнь стала такой  
прекрасной, появилась глубокая уверенность, что*

*я могу выбирать любой вариант, Я почувствовал,*

*что такое единство души и разума, энергетика*

*была на высоте. Благодаря книгам я перешел на  
новую работу.*

*Однако потом что-то случилось, несмотря на*

*то, что принимаю ваши советы каждую мину­ту и вроде бы уже должны быть привычки, но праздник пропал. Важность внутренняя и внеш­няя зашкаливает, я стараюсь постоянно быть в осознанном состоянии, но никак не получается сбросить важность, страх будущего усилился,*

*все дела валятся из рук, не могу сделать ничего  
стоящего, на душе тоска. Такое ощущение, что я  
нахожусь в глубокой коме.*

*Негатив так и прилипает, несмотря на то, что*

*я регулярно занимаюсь спортом, обращаю внимание на энергетические каналы, питаюсь полезной*

*и вкусной пищей, которая не доставляет удоволь-*

*ствия. Может быть, есть какие-нибудь методы программирования подсознания, чтобы выйти из гнетущего состояния?»*

Одной из главных причин апатии является отсут­ствие цели в жизни. Когда не к чему стремиться, наступает упадок сил, сознание погружается в сонное состояние. И напротив, когда есть желание чего-то добиться, энергия намерения акти­визируется, и жизненный тонус повышается.

Если все не ладится, нужно найти и поставить  
себе цель. Без цели и существование бесцельное,  
аморфное. Для начала за цель можно взять са­  
мого себя - *заняться собой.* Что может прине­  
сти вам самоуважение и удовлетворение? Есть  
много путей самосовершенствования: внешний  
вид, интеллект, физическая форма и т.д. Мож­  
но поставить себе цель добиваться улучшения в  
каком-либо одном или нескольких аспектах. Вам  
лучше знать, что принесет удовлетворение. Тог-  
да и вкус к жизни появится, и все остальное на-  
ладится автоматически.

*«Прочитал вашу книгу, заинтересовался. Оказалось, что я уже счастливо живу по ней. Дело в том, что мне хорошо удается понизить важность. Но вот цели своего существования в упор не вижу. Все, чего я хочу,* - *это какие-то мелкие, меркантильные же­лания, которые, кстати, слабо согласуются с тем, чем я сейчас занимаюсь. В идеале я хотел бы мно­го путешествовать, жить долго в полном здравии, работать мало (работать я не люблю в принципе),*

*получать много, жить с женой, но при этом иметь много других красивых женщин, пользоваться успе-*

*хам в моем окружении. В таком качестве я легко могу себя представить. Вопрос: может ли быть похоже на цель то, что я описал? Если да, то по­лучается, что мне надо развестись с женой, уйти с работы, где я себя успешно сдаю в аренду, добыть где-то много денег и купить билет в кругосветное путешествие... Но, с другой стороны, мне вроде и так сейчас неплохо... Короче, я не знаю, чего хочу, а значит, и стремиться мне на данный момент не к чему. Что делать?»*

Для начала необходимо сделать то, что вам хоро­шо удается, - снизить важность самой цели. По­чему вы решили, что без цели никакого житья быть не может, если вам и так неплохо? Можно *х* ведь просто жить в свое удовольствие, не замо-*%* рачиваясь всякими «высокодуховнымий\* катего-

н рИЯМИ.

*х* Ну, а если все-таки хотите отыскать свою

стезю, обратитесь к основам Трансерфинга. По

к определению, *Ваша Цель* - *это то, что превра-*

£ *mum вашу жизнь в праздник.* Описанная вами

S картина действительно похожа на праздник. Но

I *что* вас может туда привести?

s Ломать голову, то есть пытаться «вычислить»

свою цель логическим путем, бесполезно. Ре-

с шение должно прийти само, в единстве души и

# разума, когда душа запоет, а разум начнет с удо-tt влетворением потирать руки. Для того чтобы это < решение пришло, нужно всего лишь системати-£ чески крутить в мыслях слайд вашего праздника и наблюдать за реальностью. В какой-то момент вы увидите, как откуда ни возьмись появляются *щ* новые возможности, отворяются дйери, которые

приведут вас на праздник. Входите в эти двери, и снова крутите слайд, и снова наблюдайте. Вжи­вайтесь в реальность праздника, и он всегда бу­дет с вами.

*«Цель должна быть только одна - глобальная? Или могут быть еще и маленькие цели?»*

Если вам удастся создать и систематически кру­  
тить многоцелевой слайд или несколько отдель­  
ных слайдов, — пожалуйста - вы хозяин своей  
реальности. Целей можете взять, сколько унесе­  
те. Точнее, насколько хватит терпения с ними  
работать. С долгосрочными целями действитель­  
но придется потрудиться. А краткосрочные, или  
мгновенные, типа автобуса или парковки, надо  
просто идти и брать - буквально как газету в кио­  
ске, ни секунды не задумываясь и не сомневаясь  
в том, что получите. Ну, \*а не получите, не раз­  
дражайтесь, а отпускайте цель с легкостью. Не £  
забывайте принцип координации намерения. д  
Кто знает, от каких неведомых проблем вы убе- "  
реглись? *\**

*<*

*«К сожалению, я не могу найти себя в творческой самореализации, а точнее, найти ту деятельность,* \* *которая превратит мою эктзнь в праздник. Как бы банально это ни звучало, но моя цель — это мате­риальное благополучие, или, другими словами, финан­совая независимость. Я создал свой целевой слайд л и знаю, чего хочу получить в этой жизни, будь то* | *машины, шикарный пентхаус, путешествия, яхты... Я активно игцу все, что связано с предметом моего* ё *благополучия, вместе с тем ловлю себя на мысли о по- и*

*стояннои нехватке денег, после чего начинаю с еще большей активностью искать способы их заработ­ка. Проблема заключается в том, что я буду счаст­лив, имея в кармане достаточно, чтобы питаться в любимых ресторанах, отдыхать с друзьями в лучших ночных клубах города, одеваться в дорогих бутиках и жить в свое удовольствие. Я визуализирую все это, но не вижу никаких результатов. Хотя нет! Я вижу, как мой мир заботится обо мне, этого я не могу от­рицать, но в плане финансового достатка все идет совсем не так, как я* хочу.» *Как выбраться из этой ямы заниженного среднего достатка?»*

Вы ищете «деятельность, которая превратит вашу жизнь в праздник». Нужно не деятельность к искать, а сосредоточиться на том, что вы хотите *% получить* в результате. *Праздник жизни -* чем не *ш* цель? Вполне достойная. Вот на этом и надо сфо-*х* кусировать свой разум. Тогда внешнее намере-

* ние само предложит подходящую деятельность. к Требуется только держать глаза открытыми, что-
* бы не проглядеть открывающиеся двери.

и Ваша проблема в том, что вам не удается отре-

я шиться от мысли: *каким образом я все это полу­чу?* Этого никто не знает и знать не может. Разум должен свыкнуться с тем, что решение данной с задачи - не его дело. Его дело - систематически *9* крутить целевой слайд. Именно такую картину, и как вы нарисовали. Живите этой жизнью вирту-*%* ально, только не понарошку, как играют дети и 5 мечтатели, а с твердой убежденностью в том, что это рано или поздно воплотится в действитель-■ ность. Пусть вас не заботит, когда и как нари-ю сованная картина материализуется. Реальность

неизбежно подстроится под ваши мысли. Куда она денется! Ведь вы имеете дело с зеркалом. Но пока что ваши мысли целиком поглощены поис­ком ответа на вопрос: *как?* Вот этот бесплодный поиск и отражается в зеркале вашего мира.

«

*«Моя проблема в том, что у меня нет цеди. И я не могу ее себе нарисовать или как-то оформить, как бы ни старалась. Я не хочу навязать себе какую-то красивую (чужую) картинку. Я всегда боялась зага­дывать глобальные желания. И знаете почему? По­тому что я всегда была не уверена в там, что это мне будет нужно в тот момент, когда оно сбудет­ся. И поэтому я всегда пассивно плыла по течению. Вариант «ломать и преодолевать себя» был мне чужд всегда. Я выбрала для себя пассивный путь. И вопрос мой заключается в том, что я не знаю, как мне быть (следуя вашей теории), если я не могу сде­лать изначально 1-го шага — определить свою цель. С принципами продвижения по жизни я согласна. Но как быть, если мне уже 33, а цели у меня так* § *и нет? И, более того, я дошла до того, что реаги-* " *рую на мир «тупо», ощущениями: «комфортно мне* ^ *или нет». Теперь я уже 2 месяца сижу без работы* < *(ушла, потому что мне там все надоело). Сейчас вроде бы устроилась, и, возможно, даже с перспек­тивой (в общем-то это то, о чем я мечтала, ухо-* | *дя с предыдущей работы). Но меня смущают мои ощущения «некомфортности». Причем, я понимаю,* 5 *что взгляни я на ситуацию по-другому, эти ощу- \* щения уйдут. Но получается, я сделаю усилие и из­меню свое отношение к ситуации намеренно. А как же тогда «слушать свою душу»? В общем, как-то я запуталась».*

14

Первая ошибка: не нужно «стараться нарисовать  
или как-то оформить свою цель». Вы не сможете  
этого добиться усилиями разума до тех пор, пока  
не поймете, хотя бы в общих чертах, чего хотите  
от жизни. Вторая ошибка: не нужно «заставлять  
себя взглянуть на ситуацию по-другому». Пута­  
ница в том, что осознанное изменение отноше­  
ния - это из принципа координации намерения,  
когда вы своей волей Вершителя превращаете  
негативное *событие* в позитивное, как бы при­  
творяясь, что это играет вам на руку. Отношение  
вы меняете к *событию,* поскольку знаете, что в  
зависимости от выбора на развилке попадете на  
благоприятное или неблагоприятное ответвле­  
ние линии жизни. Менять же отношение к *ситу-  
х ации* действительно бессмысленно, потому вам  
© и не хочется этого делать. А зачем? Получается,  
и вы должны, например, заставить себя полюбить  
к работу, которая вам не нравится.  
£ Что же делать с ощущением дискомфорта в

« ситуации, то есть в реальности, которая предол­ги жает иметь место?

« Сосредоточиться на том, какой бы вы хотели

*видеть* эту реальность, пропуская мимо внима-ния все, что вызывает дискомфорт. Например, на g вас висят обязанности, которые вам не по душе, 5 хотя работа, в общем, устраивает. Как поступить ф в данной ситуации? Создайте в мыслях вирту­оз альную реальность, где вы исполняете лишь те < обязанности, какие хотите. Фиксируйте внима-5 ние на деле, которое нравится, а на остальное s глядите с «прикрытыми глазами», сдавая себя до 5 поры до времени в аренду. Рано или поздно ре-га альная действительность придет в соответствие

15

с созданным вами слайдом - нежеланные обя­занности «отвалятся» от вас сами собой. Каким образом - увидите. Так работает зеркало мира. Проверено.

*«Насколько долго человек может не находишь свою  
if ель? Год, два, десять? Все получается хорошо, но  
вот поймать ликование души на какой-то жизнен­  
ной цели не удается. Все видится не моим. Знаю,  
что мою цель могу найти только я сам. И знаю, что  
нужно позволить себе жить какое-то время просто  
без цели. Но вот какое это может быть время? Мо­  
жет, это лет двадцать или пятьдесят? Понимаю,  
что это «подлый» разум не способен спокойно рас­  
слабиться и ждать. И это он вносит смуту и боязнь  
вообще остаться без цели. Хотя сейчас в жизни все в  
порядке, но желание определить ту самую, мою цель  
не покидает. Хочется найти тот самый праздник  
души. Может, существуют еще какие-то способы  
для определения собственной цели в жизни?»* к

23 *X*

Действительно, ждать можно долго, даже всю £  
жизнь, и так и не дождаться. Если вас засосала *х*трясина обыденности, если сценарий жизни изо <  
дня в день повторяется без изменений, - что мо­  
жет произойти? Ничего. Большинство людей так ^

и живут: сначала учеба, надежды на обретение |

счастья там, в будущем, затем семья, работа без s

особых перемен, снова надежды на успех, кото- ^

рый постоянно маячит где-то вдали за горами, *л*дела по дому, нечастые и незатейливые развле­  
чения, опять семья, быт, диван, телевизор. Так

жизнь и проходит «в зале ожидания». Как же вы- *к*

рваться из круга обыденности? *а*

16

Надо заиметь *намерение вырваться.* Очень многим кажется, что они хотели бы перемен, од­нако серьезного намерения не имеют и предпо­читают ныть, что, дескать, жизнь какая-то серая и деваться-то некуда.

Однако заметьте, успешные люди, которых вы каждый день наблюдаете по телевизору, ве­дут весьма активный образ жизни. Выбор стоит за вами: либо поднапрячься и приложить опре­деленные усилия для изменения ситуации, либо довольствоваться однообразным существовани­ем (что для многих, в принципе, тоже сносный вариант), но тогда не ныть, что цель никак не вы­рисовывается.

Другой вопрос, как заиметь намерение, если *х* и сил нет, и желания действовать нет, и возраст е не тот, да и лень просто. Если ничего не хочется, ы кроме как плюхнуться на диван после работы,

\* значит, *отсутствует свободная энергия,* кото-  
£ рая, собственно, и питает намерение. Не может  
« ничего не хотеться, когда энергетика в норме.

S

\* Главная причина низкой энергетики, если не  
» считать отсутствие цели, - сильная зашлакован-

ность организма (прозаическая вот такая при-

J чина).

q Не обязательно сразу ставить себе задачу «по-

5 корить Эверест» или «завести» себе «достойную»

\* цель по той лишь причине, что так надо. Лучше  
t=t начать с элементарных вещей, которые действи-  
*<* тельно необходимы для повышения энергетики:  
м очистить свою «сантехнику», перейти на здоро-  
s вое питание, заняться физическим самосовер-  
£ шенствованием. Тогда, увидите, и потребности  
S новые появятся, и энергии на их реализацию

хватит. Ну, а если все-таки лень начать хоть что-нибудь делать, тут уж и «диванный» Трансер-финг не поможет.

*«Прочитал все ваши книги и на все вопросы нашел ответы. Кромеодного: ЧТО ЖЕ ЕСТЬ МОЯ ЦЕЛЬ? Моя жена — талантливый профессиональный ху­дожник, и она с 3 лет знала, что будет художни­ком. И ее цель* - *стать великим художником, к чему она с удовольствием идет. Я ей ЗАВИДУЮ, потому что у меня нет четкого понимания: чего же хочет моя душа?»*

Ваша цель необязательно должна лежать в сфе­ре творчества. Почему, когда речь идет о стезе, непременно напрашиваются идеи о каких-то вы­соких материях? Не нужно настраиваться на из­начально «высокую» цель. Кто-то может не мыс­лить существования без поэзии, а для кого-то улицы подметать или мясо рубить — милое дело. Не следует себя *ориентировать* в соответствии со стереотипом, что жизненная цель - это, мол, нечто возвышенное.

В мое время, например, когда ребенка спра­шивали, кем он хочет стать, ребенок знал, что заслужит одобрение взрослых, если ответит: «Космонавтом!» «Правильный ответ» его разум знал точно, но вот чего он не знал, так это, дей­ствительно ли ему хочется быть космонавтом. Понимаете? Разум уже с детства *ориентиро­ван -* точка сборки (по Кастанеде) установлена в «правильное» положение. Ваша задача сейчас — разрушить ориентацию и устроить себе «пере­загрузку».

18

Для этого необходимо прекратить *размыш­лять о* цели, а начать *наблюдать* - обращать внимание на чувства души. Когда она увидит Свое, сразу оживится. Но, чтобы было за чем на­блюдать, следует расширить свой кругозор: *от­правиться туда, где не бывал, посмотреть то, чего не видал.*

*«Перечитываю ваши книги уже в третий раз, и  
каждый раз одни и те же мысли воспринимаю по-  
новому, и все попискиваю от восторга: «Вот оно как  
на самом деле!» У меня уже много чего получилось  
с помощь Трансерфинга: я работаю именно в таких  
условиях, как всегда хотела, с хорошими людьми, с  
очень хорошей зарплатой. Другие всякие разные чу-  
х деса тоже себе сотворяю. Но у меня есть одна про-*

е *блема, с которой я мучаюсь уже лет пять. У меня*

и *есть Цель, я точно знаю, что она Моя, по всем oiqy-*

к *щениям. Но никак не могу отделаться от мысли, что*

I *мне не удастся материализовать ее в своей жизни.*

« *От этого у меня дискомфорт. Почему у меня такая*

к *мысль, если я знаю, что Цель Моя?! Или это точный*

\* *показатель того, что я ошибаюсь и все неправильно  
истолковываю себе?*

*Важность уже снизила, ниже некуда, и все равно. Думала, может, это потому, что мне в детстве всегда говорили: «Вот другим ничего не будет, а*

со

# *тебе попадет». Может, я вывод отсюда сделала,  
п что другим и счастье будет, и мечты наисполняют-*<- *ся, а у меня нет? Получается, что и без этой своей*ы *Цели не могу, и мешает мне что-то поверить, что я*

*действительно привлеку ее в свою жизнь! А как из­бавиться от этого ощущения, не знаю... Пробовала заменить свою Цель другой, почти аналогичной. Но*

*радости особойне ощутила, хотя здесь я уже не со­мневалась, что это у меня будет без проблем. А с той, главной, Целью, как представила, что я без нее, будто потеряла ее по-настоящему, так испытала такие страдания!»*

Приятно узнавать, что твои книги перечитывают не единожды. А меня еще упрекают в том, что я увлекаюсЬйровторением одной и той же мысли по нескольку раз. А вы не задавались допросом: почему я так делаю? Могу честно признаться: в этом нет никакого преднамеренного умысла, но это и не погрешность в работе. То, что я из­лагаю, не является продуктом моих размышле­ний, а передается по информационному каналу из пространства вариантов. Как информация ко мне поступает, так я ее и выкладываю, без осо­бых правок. Значит, так надо.

Разница между мной и вами лишь в том, что вы намереваетесь получить ответы на свои во- £ просы от меня, а я обращаюсь к базе данных, ко- д торая доступна всем. Вы тоже можете получить £ доступ к такому каналу, если вознамеритесь д взять информацию сами. Об этом я уже не раз | говорил. В принципе, практически все ответы Е можно найти и в первых книгах Трансерфинга. Однако вопросы от вас продолжают поступать, так что мне приходится повторять все заново, хотя бы под иным углом зрения. Но я отвлекся.

Вы испытали страдания, когда представи- | ли себя без своей цели. Это свидетельствует в >! пользу того, что цель может быть действительно ваша. В книге «Трансерфинг реальности» уже приводился один из критериев истинности цели:

1

20

попробуйте притвориться перед собой, что отка­зываетесь от своей мечты. Если душа при этом дико возмутится и воспротивится, значит, цель скорей всего ваша. А если испытаете облегче­ние - тоже понятно.

Вообще, дискомфорт от мысли, что это труд­но осуществить, - нормальное явление. Ведь страдания были сильнее дискомфорта, верно? Вам нужно не размышлять, а делать конкретную работу - *крутишь целевой слайд.* Когда начнут отворяться двери, тогда настанет черед делать выводы: осуществима мечта или нет. А сейчас это не вопрос для обсуждения. Придется пора­ботать со слайдом. Необходимо терпение, время и осознанность, чтобы не проглядеть открываю-*х* щиеся двери.

*«Я сейчас занимаюсь поискам дела для души и мечусь*

я *между несколькими направлениями. С одной сторо-*

£ *ны, я люблю рисовать, с другой, шить и вязать, с*

« *третьей, люблю возиться с цветами. Это основное,*

*остальное в расчет не беру. Отсюда вопрос: может*

*ли у души быть не одно-единственное любимое дело,*

*в котором она раскроется и достигнет высот?»*

Вопрос здесь даже не в том, сколько у души может быть целей, а которую из них считать главной. # Лучше сосредоточиться на чем-нибудь одном, чтобы не распылять свое намерение. Хобби - это то, чем нравится заниматься. Бывает множество увлечений. Но может ли хобби стать целью? Конечно, движение к цели должно приносить радость. Однако увлекательность занятия сама по себе не является достаточным условием, чтобы

1

21

считать это занятие целью. Повторяю, цель - это то, что превратит жизнь в праздник. Причем цель должна определиться в единстве души и разума. Задайтесь вопросом: сможет ли превратить жизнь в праздник занятие, которое, как вам кажется, могло бы служить целью и дверью? Вам должно быть совершенно ясно, что выбранная деятель­ность - именно то, что надо - *и по логике вещей, и по велению сердца.* Если цель - ваша, вопросов просто не возникнет — для вас это будет *очевидно.*

*«У меня нет уверенности в том, что цель, которую я пытаюсь достичь, - моя (то, что действительно хочет моя душа). Я пытаюсь обратить внимание на состояние душевного комфорта и прислушаться к «шелесту утренних звезд», но возникает сомнение, что это действительно чувства оттуда, а не же­лание хитрого разума, который просто «законспи­рировался».*

Если цель действительно ваша, никаких сомне- £ ний просто не будет. Поначалу в ощущениях £ может проявляться некоторая душевная скован- *х* ность (стеснительность) типа «неужели это все < мне, неужели я этого достоин, неужели я спосо­бен, неужели я избранник?» Скованность устра­няется целевым слайдом. Постепенно вам удаст­ся вжиться в новый образ. Не надо стесняться. Конечно же, вы избранник, коли избрали себя. Ведь сначала вы избираете себя *сами,* а уж по- *а* том, и только при этом условии, - *вас.*

Душевный дискомфорт, в отличие от скован­ности, слайдами устранить нельзя. При явном дискомфорте вы испытываете угнетенность,

22

бремя, гнетущую необходимость, уныние, опа­сение, тягостное беспокойство. Если вас по­стоянно что-то гнетет, когда вы прокручиваете в мыслях картину, где желаемое достигнуто, значит, цель скорей всего чужая, навязанная маятниками, и значит, нравится она не душе, а разуму.

*«Причина моих несчастий в том, что я всегда зани­  
маюсь не тем, чем хочу. А чем хочу — не могу понять,  
все быстро становится неинтересным. Поэтому я  
перепрыгиваю с одного места работы на другое, из  
одной сферы в другую. И всегда ухожу. Кто-то гово­  
рит, что я инфантильна и не привыкла справляться  
с трудностями, кто-то* — *что у меня слишком тре-  
х бовательный характер и я неуживчива с директора-*

е *ми. Я работала психологом с детьми, наркоманами,*

и *менеджером гФперсоналу, управляющим небольшой*

*~ компанией, директором магазина, менеджером по*

£ *продаже металла..*. *Сейчас я решила открыть свое*

к *дело. Но это такое, маленькое «дельце». Я, видимо,*

*пока слабо верю в свои силы, дай в моем окружении вообще никто не занимается бизнесом, все привык­ли работать «на кого-то». У меня много амбиций, я всегда верила в то, что пришла в этот мир для чего-то очень важного.*

*Формулирую вопрос: Как мне стать гармоничной и*# *обрести себя? Я так много хочу в жизни, но это все*

*п оказывается «не то». Почему??? Скучно* - *вот со-*

< *стояние, которое приходит ко мне всегда, как толь-*

ш *ко у меня начинает что-то получаться. Мне хочется*

*еще и еще чего-нибудь, но результат один: скучно!*5 *Мне надоедает быть «правойрукой директора», же-*

1 *ной, матерью, красивой, умной, сексуальной... Мне не*

*нравится все то, к чему обычно стремятся люди, терпеть не могу шаблоны и стандарты. Может, это болезнь? Ведь потом я считаю, что не состоя­лась, или плохо состоялась, и бывает, сожалею... Вот сейчас я наконец осмелилась на важный шаг: открываю свой магазинчик. Но где гарантия, что и это мне через несколько месяцев не опостылит? И что, тогда* - *все насмарку? В общем, «пристрелите меня, я бешеная!»*

А вам не приходило в голову, что вы уже гармо­ничны? Во-первых, вы не такая, как все, посколь­ку вам не нравится то, к чему стремятся другие. Так ведь это же замечательно! Это свидетель­ствует о том, что вы, по меньшей мере (что уже немало), не привязаны к стереотипам, свободны от маятников. Вы не бешеная, вы - *ничья,* я бы так сказал. А это уже половина дела, чтобы стать *«своей».* Когда человек не чей-нибудь, а сам свой, он - Вершитель реальности. Разве можно эле­мента матрицы, живущего в ячейке, как все, счи­тать гармоничным? Напротив, ущербны именно те, кто подчиняется правилу маятника: «будь как все мы, нормальные люди, найди свою ячейку и не порхай с места на место, стань исправным членом нашего общества».

Вам осталась самая малость - стряхнуть с себя последние ошметки этого тупого мировоззрения сновидящих и позволить себе быть такой *4Ш$* «непутевой» (с их точки зрения). Возьмите себе право на свою точку зрения, и тогда вам не при­дет в голову обвинять себя и сомневаться: \*«а мо­жет, я действительно никчемная и больная, раз не задерживаюсь подолгу на одном месте?»

Во-вторых, именно тот факт, что вы не сиди­те в ячейке матрицы, а ищете свое предназначе­ние, говорит о том, что вы уже почти правильно, хоть и смутно, понимаете: *цель* - *это путь, а не пункт назначения.* Ищите свой путь — стезю — столько, сколько потребуется, и не оглядывай­тесь на общественное мнение. Пусть они дума­ют о вас все что угодно. Но вы-то знаете, кто тут свободен, а кто нет! В этом ваше преимущество и сила.

Кстати, я делюсь с вами этими крамольными мыслями строго по секрету - между нами, трансерферами. Сновидящие подобных книжек не читают, так что за себя мне можно не беспоко­иться. А вот вы никому ничего не рассказывайте! *х* А то еще подумают, что вы (мы) - бешеные, и е еще, чего доброго, пристрелить захотят. Не по-м давайте виду, что вы - другие. Притворитесь, что к вы такие же, как все. Сдавайте себя в аренду, но £ целиком не отдавайтесь. Будьте сталкерами!

к *«В 12 лет я попала в секту и пробыла там до 19*

м *лет (это было еще в советское время). Секта нере-*

*~ лигиозная, да и тогда никто это сектой не считал,*

в *хотя все признаки налицо. Целью этой группы было*

^ *лечение таких болезней, как шизофрения, алкого-*

^ *лизм, наркомания, брались за перевоспитание детей*

# *из детской комнаты милиции, трудных подростков.*

*п Мы, дети, участвовали в этих процессах, нас гото-*

< *вили к работе психологов. Окончив школу, я 2 года*

*ы работала в клинике по лечению больных алкоголиз-*

*мом и шизофренией. Естественно, там была ломка*£ *личности, нас пытались подогнать под определен-*

*Щ ные стандарты. Собственное мнение не привет-*

1

25

*ствовалось, мы все время общались внутри группы, с другими людьми старались не контактировать. Потом, в 19 лет, я ушла.*

*Сейчас мне 40 лет, но пребывание там наложило отпечаток на всю мою жизнь. Дело в том, что я привыкла к тому, что все нужно делать для лю­дей, высшая цель — это помощь страждущим, на­пример, детям-беспризорникам. Только сейчас я стала понимать, что это неправильно, что нужно думать о себе, ведь я сама себя всегда ставила на последнее место. Я уже не говорю о комплексе не­полноценности. Вопрос вот в чем: как действует техника Трансерфинга на таких людей, как я? Есть ли какие-то особенности? И еще я боюсь не рас­познать своей цели, то есть принять за свою цель ту, которую мне внушили в этой группе. Раньше мне казалось, что помощь людям* — *детям в первую очередь — это и есть моя цель. Поскольку я в дет­стве попала туда, мне сложно вспомнить, чего же я хотела до этого, ведь у меня были мечты, и воз-* « *можно, мне лучше ориентироваться на них, а не на те цели, которые мне внушили, ведь они могут оказаться ложными».*

В книге «Трансерфинг реальности подробно рас­писано, как отличить свою цель от чужой. Один из важнейших критериев: *чужая цель напрямую служит улучшению чужого (не вашего) благосо­стояния.* Очевидно, необходимо стремиться к такому положению, когда вы работаете на себя, а не на дядю. Однако, двигаясь к своей цели, вы >! можете трудиться и в системе. Только *улучшение* вашего личного благосостояния при этом должно быть на первом месте. Очень важно испытывать

чувство свободы: вы работаете как вольнонаем­ный, а не батрачите на благо кого-то или чего-то.

Бывает, что забота о других идет из глубины души. Но здесь существует одна тонкая грань, которую трудно различить: не вызвано ли ваше стремление посвятить свою жизнь спасению чужих душ пустотой своей собственной души? Очень часто случается, разум, зомбированный маятниками, запирает душу в чулан - перестает ее слышать, что неизбежно ведет к внутреннему конфликту, душевной опустошенности. А чем заполнить эту опустошенность? Службой - вот чем! Маятники сразу подсказывают: от себя от­рекись, себя вообще забудь и обрати все свои по­мыслы на служение. Кому или чему? О, тут очень широкий выбор! От плачущих детей до богатых, которые тоже плачут. Куда ни глянь, все вокруг страдают и нуждаются.

Мне, например, жалко червяков, у которых не хватило сил доползти с одной стороны асфальта на другую. Раньше я их подбирал и перебрасывал туда, куда они сггремилйбь. Но однажды я сказал: да ну вас всех! Вас много, а я один. Что я, как идиот, буду то и дело нагибаться и выполнять *дурацкую* работу, вместо того чтобы гулять в свое удоволь­ствие? Теперь я помогаю только редким червякам, когда сердце подсказывает, что «вот этому дей­ствительно нужно». Остальные - обойдутся, мо­жет, «карма» у них такая. А еще мне жалко бездо­мных голодных кошек. С одной стороны, хочется всех накормить или приютить. Взял я к себе одно­го котенка, который был явно обречен на смерть. Теперь у меня дома благоденствует откормленная и довольная душа - моя кошачина, как я ее назы-

1

27

ваю. Но, с другой стороны, если поставить себе в обязанность заботиться обо всех несчастных жи­вотинах, придется везде и всюду ходить с мешком рыбы или превратить свой дом в ферму. Так мож­но зайти очень далеко - навязчивые идеи способ­ны заместить собой всю личность.

Помогать другим - дело хорошее. Однако во­  
прос: стоит ли это дело возводить в статус своей  
жизненной цели? Каждый для себя решает этот  
вопрос сам. Каков бы ни был ответ, в различ­  
ных системах отсчета он будет оцениваться по-  
разному: великодушие или глупость, самоотвер­  
женность или безрассудство, цинизм или целе­  
сообразность. И я тоже на этот счет не могу дать  
однозначного ответа. Главное, чтобы решение  
было осознанным, принятым в единстве души  
и разума, а не навеянным ложными стереотипа­  
ми маятников. Одно можно сказать совершенно  
точно: *если забота о других вам навязана извне,  
значит, это чужая цель.*

*«Моя мечта стоит очень дорого. И лежит далеко в у пространстве вариантов. Я постоянно делаю визуа-* д

*лизацию. Но вы пишете, что нельзя думать о день­гах. Мы с мужем всю жизнь работали «на дядю», даже не осознавая того. Сейчас пытаемся вырвать­ся из этой западни, хотим начать свое дело, хоть* >; *маленькое, но свое. Пока с трудом вырисовывается* s *картина, н^у одного из нас нет таланта к ведению* ^ *бизнеса. Но есть устойчивое желание перестать работать «на дядю». Можно ли это рассматривать как «передвижение ног в направлении г/ели?» Мы хотим не зависеть от государства, не работать на деньги, но чтобы деньги работали на нас (это могут*

со

*быть инвестиции, ценные бумаги, доход от аренды и пр.). Нет ли тут заблуждения? Ведь я хочу быть бо­гатой и независимой. Сами деньги не визуализирую, но хочу их иметь. Потому что моя цель в денежном эквиваленте высока».*

Деньги - не цель и даже не средство ее достиже­ния, а всего лишь атрибут, который появляется (прилагается) автоматически на пути к цели. Если для осуществления цели нужны деньги, значит, они появятся или откроются возможно­сти (двери) их заработать. Но для этого необхо­димо визуализировать цель так, будто она уже достигнута. Буквально притвориться, насколько это возможно, и жить в виртуальной реальности. *х* Это не витание в облаках, а конкретная работа, | если крутить слайд систематически и целена-£ правленно. Можете называть это «целенаправ­ленным витанием в облаках». Только не забывай­те внимательно глядеть с небес на землю, чтобы к не пропустить открывающиеся двери.

\* Таким образом, думать нужно все-таки не о  
деньгах, а о цели - вот что главное. В противном  
случае зеркало мира всего лишь отразит ваши  
бесплодные поиски денег. Однако это не означа­  
ет, что мысли должны быть полностью очищены

о

\* от денежного вопроса. Вы можете так же целе-

\* направленно утверждать мыслеформу: *денъ-*ес *ги идут ко мне все возрастающим потоком, у  
% меня их все больше и больше, денег на все хва-*| *тает, я легко покупаю все, что хочу.* Неважно,

что это пока не соответствует действительности.

\* *Действительность сначала сформируется в  
п мыслях, а уж потом в реальности.*

Обратите внимание - данная мыслеформа не содержит в себе ни образ «я ищу деньги», ни во­прос «где мне их взять?» Вы создаете перед зер­калом именно ту картину, которая должна полу­читься в конечном результате (в отражении). В таком смысле о деньгах думать можно и нужно.

*«Почему деньги не могут быть целью? Скажем, у меня есть цель зарабатывать определенную сумму пассивного дохода каждый месяц. Понятия не имею, как этого можно достичь. Со слайдом работаю, так почему же это не исполнится? По идее, жизнь сама вынесет меня на линии, где это возможно. Но, как я понял по книгам, вы говорите, что ничего не получится. Почему?»*

Получиться-то получится, вот только не про­дешевить бы вам! Ваша Цель даст вам гораздо больше - то, о чем вы не осмеливались и мечтать. Когда человек двигается к Своей Цели, перед ним « открываются колоссальные возможности. И тог- д да прежние запросы кажутся просто смешными. £ Я и не говорил, что деньги нельзя привлечь с д

со

помощью визуализации. Небольшую сумму дей- <  
ствительно можно. Большую - уже маловероят­  
но. Ведь потребуется единство души и разума -  
безупречная вера в то, что деньги придут. Одна­  
ко разум постоянно будут терзать сомнения: «от- акуда, каким образом?» А душа? Разве ей нужны ^  
*деньги!*

Вы скажете: когда они у меня появятся, я найду, на что их потратить, и буду жить, как хочу. Только вот в чем загвоздка: *как вы хотите жить?*

Поставим вопрос иначе: вам нужны деньги или ощущение праздника, радости жизни, смыс­ла? Предположим, осуществилась ваша мечта: вы загораете на борту своей яхты, рассекающей волны Карибского моря. Как думаете, что вы бу­дете при этом испытывать - ощущение праздни­ка жизни? Ничуть не бывало. Скорей всего - пу­стоту и смертельную скуку.

Вспомните, сколько раз на пути к цели вас сопровождало чувство азарта, восторга, душев­ного подъема. Но добившись желаемого, вы уже не испытывали ничего, кроме опустошенности. Объясняется этот феномен очень просто. Ощу­щение счастья, радости и полноты жизни дает свободная энергия (энергия намерения), которая активизируется в движении к цели. Как ни парадоксально, это больше физиологическое свойство, нежели психическое. Именно поэтому *счастье встречается только в пути, а не* *в пункте назначения.* Нет в будущем никакого счастья. Оно есть либо здесь и сейчас, либо на другой линии жизни. Вот эту линию жизни - стезю - и надо искать.

Стезя - это путь. Целью здесь может быть не  
обязательно какое-то конкретное достижение.  
\* Чаще всего это непрерывный процесс само-  
*%* реализации, раскрытия своих способностей в  
0 каком-либо деле. Есть движение - есть энергия.  
*п* Прибыли в пункт назначения - едем дальше.  
< А теперь представьте: вы поставили перед

5 собой цель иметь стабильный доход. Допу-з стим, вы этого добились. Положим, вам даже не надо теперь зарабатывать - у вас все есть. Ну а дальше-то что? Ну, поживете вы беззаботно не-

которое время, насладитесь всеми благами и прелестями достатка. А потом очень скоро на­ступит опустошенность. Именно это чувство испытывают богатые люди, у которых нет цели. Они прибыли в пункт назначения, им больше не к чему стремиться, нечего больше хотеть. Жизнь превращается в бессмысленное, хоть и шикар­ное существование. *Томительное ожидание чего-то.* Хоть зал ожидания и для VIP-персон, это всего лишь зал ожидания. Да вы были куда более счастливы, когда жили в нищете, но дви­гались к цели! Энергия намерения била фон­таном, поэтому вы по-настоящему жили, а не просто существовали. Вот и подумайте, куда вы двигаетесь сейчас: в Изумрудный город или в зал ожидания?

*«Прочитав ваши книги, я стал пробовать на прак­  
тике изложенные в них принципы. Поскольку мате­  
риализацией чего-либо меня удивить невозможно,* «  
*основная ценность в них для меня была именно в по- х  
иске своей линии жизни. Но я столкнулся с одной про- г  
блемой - не могу понять, чем бы моей душе хотелось* д  
*заняться, где та сфера самореализации, где разум и* <  
*душа будут лобзать друг друга от счастья. Все от-  
веты души на предложенные игрушки — скорее нет,* \*  
*чем да. Поскольку опыт у меня большой, я это сразу >\*  
диагностировал как следствие моего сильного жела-* s*ния найти эту свою линию жизни. Я сбросил важ-* §  
*ность, «пошел за газетой», но прошло почти полго-* -а  
*да, а «газеты», увы, почему-то нет. Может быть, с  
уровнем энергетики проблемы? Другого объяснения у*

*меня пока нет. Почему я не могу найти свою линию,* и

*цель, а соответственно и дверь?»*

32

Наверно, проблема в том, что вы пытаетесь имен­но *искать* свою цель. То есть ищет ее не душа, а разум. Разум, своими методами, никогда ее не отыщет. Он берет инициативу в свои руки и твер­дит: «Мне лучше знать!», - а слабый голос души не слышит. Нужно сделать наоборот: прекратить искать цель - пусть она сама ищется. Разум не сможет ничего «придумать». Задача разума - не искать, а только лишь 1фислупшваться к душе: когда найдется что-то подходящее, она оживится, и вы это почувствуете. Но для этого необходимо расширить свой кругозор: пойти туда, где не бы­вали, посмотреть то, чего не видали. Иначе как же душа сможет выбрать, если выбирать не из чего?

*«Может ли являться целью удачное замужество?*

*При этом я хочу не зависеть материально от мужа.*

*И еще вопрос*—*можно ли притягивать в свою жизнь*

*человека, если я считаю, что с ним мне будет хорошо, но я с ним практически не знакома?»*

Удачное замужество - не цель, а средство достижения чего-то. А вот чего именно – это для каждого человека будет индивидуально. Что превратит вашу жизнь в праздник: собственно брак или те дивиденды, которые вы рассчитываете от этого получить? Правильная формулировка заказа - очень важный момент. Когда вы работаете с целевым слайдом, внешнее намерение открывает двери, ведущие к его реализации. Путь к цели будет выбран в зависимости от содержания слайда.

Теперь смотрите, что получается у вас. Вы определяете путь уже изначально – замуже ство, – тем самым ограничива

намерение

в выборе. Ваш разум убежден, что знает путь. Согласитесь, наивно звучит такая фраза: «...я считаю, что с ним мне будет хорошо, но я с ним практически не знакома».

*«Мне ужасно нравится вести дом, растить детей... И всегда казалось, что это мое место в жизни. Мне хорошо и спокойно, когда я занимаюсь семьей, деть­ми. У нас их трое. Муж меня понимает. Вернее, не знаю, реально понимает или нет. Но его позиция -ты можешь делать то, что тебе нравится, я хочу, чтобы тебе было хорошо. У меня к нему такое же отношение. И детей хочется именно вырастить и «отпустить». Не дай бог зациклиться и придавить их своей любовью, как танком. Еще задолго до про­чтения ваших книг я пришла к мысли, что любовь — это искусство отдавать.*

*А вот внешний мир постоянно прессует. Когда окру­жающие в воскресенье вечером тяжело вздыхают, что им завтра на работу, мне приходится промол-* к *чать. Потому что мне сидеть с детьми, и не могу* Е *сказать, что я от этого сильно огорчаюсь. Наоборот. Тяжело, конечно, с тремя мелкими, но в то же время очень здорово. Я вообще перманентно счастливый человек. Иногда находит, конечно. Но, по сути, я живу большую часть времени, ощущая себя счастливой.*

*Просто с детства мне мама твердила (и окружаю­щий мир подтверждал), что человек должен что-то уметь делать. Я, кстати, умею* - *у меня физмат- л образование (МИФИ), и, уже проживая за границей, > я получила диплом по бухгалтерии. В общем, вроде как умею... могу... могла бы... Способности есть. Только что-то не хочется. Мысль о выходе на рабо-*

34

*ту не просто доставляет душевный дискомфорт. Я бы сказала, меня от нее «крючит». Все кругом стремятся «вырваться» из дома. «Ду­реют» от сидения с детьми. Невольно задаешься вопросом: а может, это у меня все неправильно? Может, я рулю не туда? Вот пройдет жизнь, обер­нусь... Блин! Оказывается, надо было делать что-то другое. Есть пара направлений, в которых могла бы двигаться (нравятся), но поскольку сейчас все время уходит на детей, остальное вроде как откладыва­ется и делается урывками.*

*щ* X

е *щих людей и попытки давления родственников (сей-*

*Самая ощущаю, что занимаюсь правильным делом. И с удовольствием. Здорово, конечно. А что потом, для себя? Идеи-то вроде есть. Но сколько ж мне тогда будет лет... Понимаете... Лихорадочная деятельность окружаю-*

м *час редкие совсем попытки, потому что в последние*

| *годы я все лучше и мягче учусь отправлять советчи-*

£ *ков «в сад»). Так вот... лихорадочная деятельность*

« *окружающих заставляет иногда испытывать*

*острое чувство собственной неполноценности. Все*

и

w *стремятся, а я нет. Все хотят, а я нет.*

*Вопрос: с точки зрения Трансерфинга, может ли цель*

х  
|  
s *заключаться в семье, воспитании детей? Или своя*

*цель* — *это что-то более имеющее отношение к раз­витию своих способностей? К личному развитию?»*

О

С

<

Вам можно только позавидовать. В отличие от тех, *<* кто лихорадочно спешит в какой-то пункт назна-м чения, где, по всей видимости, их ждет счастли-

я вое *будущее,* вы уже сейчас, на этой линии жизни \* имеете свое счастье. Вопрос поставлен некоррек-m тно. Никто, ни с какой точки зрения, не сможет за вас решить, что следует считать вашей целью, а что нет. Есть лишь абстрактное определение: цель - это то, что превращает жизнь в праздник. А чем именно это будет являться *-* не имеет зна­чения. Праздник на пути к цели должен быть каждый день. «Понедельник начинается в суб­боту!» Верно? Так можно ли ориентироваться на тех, кто тяжко вздыхает в воскресенье вечером?

Можете не сомневаться, не только вы - все окружающие задаются вопросом: «Может, это у меня все неправильно?» И тут же подбадривают себя: нет, я шагаю в общем строю, действую так же, как и все остальные, значит, у меня все в до-рядке. А для того чтобы подкрепить свою уверен­ность, они будут изо всех сил наставлять вас на путь истинный, зазывать в общий строй. Опору следует искать не в общественном мнении, а в сознании того, что у тебя, а не у них - настоящий праздник жизни.

А новую цель можно отыскать в любом возрас- « те. Ясность видения реальной действительности, которая прослеживается в вашем письме, свиде- | тельствует о том, что вы проснулись, - вышли из зеркала. Пробуждение во сне наяву открывает < большие возможности во многих областях, в том числе и в писательской деятельности, которой заняться никогда не поздно.

*«Практикую некоторые принципы Трансерфинга около полугода, есть результаты. Проблема в одном - не могу найти свою цель в жизни. Всякий* > *раз, когда размышляю и прислушиваюсь к голосу сво­ей души, с ужасом понимаю, что мне нравится по-* к *настоящему лишь несколько вещей; секс, алкоголь и* я

36

*компьютерные игры (в мои-то 33 года). Как с помо­щью этого достичь материального благополучия, я не представляю. Всегда работал (и работаю) на не­любимой работе, из-за этого масса энергии уходит на борьбу с самим собой. Если вы мне поможете и я найду свою цель* — *буду вам благодарен».*

Свою цель способны отыскать только вы сами. Я могу лишь предложить приблизительный ал­горитм действий.

Пункт первый. Исходной точкой в поиске слу­  
жит постулат: *ваша цель притянет за собой все,  
что вам нужно от жизни.* На этом все обсужде­  
ния на тему «я хочу получить то-то и то-то» — за­  
канчиваются. Вы получите все, что душе угодно.  
I Требуется лишь найти именно Свою стезю.  
| Пункт второй. Необходимо в общих чертах

и понять: что вы любите (можете полюбить) делать, я чем бы хотели заниматься? Не что получать (это I мы уже уяснили), а именно чем заниматься - на «з что тратить свою энергию намерения. Следует х помнить, что цель - это не пункт назначения, а

жизненный путь, способ самореализации,  
s Третий. Следует задаться вопросом: *превра-*

| *mum ли это занятие мою жизнь в праздник?* Праздник здесь - это не торжественное меропри-I ятие по поводу прибытия в пункт назначения, а # *ощущение* праздника, который «всегда с тобой». ее Такое ощущение возникает, когда жизнь стано-< вится осмысленной, наполненной, интересной,

*а* живой и радостной.

Четвертый. *Решение должно быть принято в* \* *единстве души и разума,* когда душа поет, а ра-m зум удовлетворенно потирает руки. Это означает,

что для вас должно быть совершенно очевидно: выбранная деятельность и сердцу мила, и жизнь наполнит, и в нищете не оставит. Например, если ваше страстное увлечение - вышивание крести­ком, то это еще не значит, что его можно назвать целью. Разум не согласится. Верно?

Пятый, Если ничего на примете пока нет, по­пробуйте взглянуть на свое «несерьезное» увле­чение под другим углом зрения. *Все, что вы уме­ете делать непринужденно и с охотой,* - *име­ет значение и ценность.* Например, увлечение алкоголем можно превратить в специфическую профессию - виноделие, дегустация. Нравятся компьютерные игры? Придумайте сдою супер­игру, какой в мире еще не бывало, не обязательно компьютерную, может быть, какое-нибудь кры-шесносное реалити-шоу. Секс? Задайтесь^вопро-сом: чего здесь людям недостает, в чем они нуж­даются? Опыта, новых знакомств, новых ощуще­ний? Можно, например, изучить какую-нибудь к необычную технику секса и организовать свою д школу. Или создать стильную службу знакомств, " не вписывающуюся в общепринятые стандарты к в этой области. При желании можно изобрести < нечто невообразимое. Главный принцип - *вый­ти из общего строя и отправиться своей тро-* \* *пой. Создать свой маятник, свою религию.*

Шестой. Если, ничего путного на ум не при- я ходит, значит, следует расширить свой кругозор: g *отправиться туда, где не бывал, посмотреть \* то, чего не видал.* Задача разума в процессе по­иска цели состоит даже не в том, чтобы искать, а в том, чтобы пропускать через себя всю внеш­нюю информацию, обращая при этом особое

38

внимание на состояние душевного комфорта. Как только душа узреет Свое, она сразу же ожи­вится, вы это почувствуете.

Седьмой. Необходимо *крутить слайд празд­ника жизни.* Нарисуйте картину, содержащую все атрибуты вашего праздника (яхты, машины, клубы и прочие игрушки, к которым душа ле­жит). Чем должна быть наполнена ваша жизнь? Ищите, изучайте информацию по этим атрибу­там, примеряйте их на себя с намерением вско­ре заполучить. Работайте с этим слайдом систе­матически, и тогда внешнее намерение откроет двери - возможности, о которых вы пока не по­дозреваете. Вот этот пункт является наиболее эф­фективным в процессе поиска цели. Он позшля-*х* ет увидеть выход там, где его, казалось бы, быть

© не может.

*щ*

*т*

и

Е *«Я отличаюсь глубокими аналитическими способ-*

£ *носгпями. Поэтому с 3-летнего возраста - кем я*

« *только не был! Последовательно: механиком, фи-*

*зиком, химиком, компьютерщиком, психологом, пи-*м *сателем, эзотериком. Просто я хотел управлять*

*миром. Все было, как вы описываете - вдохновение  
без усталости, душа пела, разум удовлетворенно*q *потирал руки. Я собирал механизмы из сломанных*

\* *игрушек, потом ставил химические и физические*

\* *опыты, потом программировал, потом писал рас-*ы *сказы, потом общался с людьми, потом медити-*< *ровал. И каждый раз, доходя до определенного*w *порога, я постепенно терял интерес к своему пре~*s *дыдущему увлечению. Все в принципе было нормаль-*

\* *но, пока я был на шее у родителей, — сразу увлекал\**со *ся чем-то другим и посвящал этому все время. Но*

*с женитьбой и появлением ребенка главным стало зарабатывание денег для семьи, т.к. жена сидит с маленьким.*

*Я занимаюсь рекламой, в основном управленческой работой, которая приносит много денег, и потому я не могу ее бросить. Деньги сейчас, что называется, «идут». Наверное, потому, что для меня они совсем утратили важность. Но только в редкие часы мне удается заниматься копираитингом и креативом во­обще (это то, чем я наслаждаюсь и к чему у меня, несомненно, талант). Остальное время занимает абсолютно необходимая для зарабатывания денег административная текучка.*

«

*Но я не могу все бросить и заниматься только тем, что нравится (хотя это логично). Копирайтеры и люди, разрабатывающие рекламные концепции, — са­мый низкооплачиваемый и «кидаемый» в России сег­мент работников рекламной сферы. Да и за границей в принципе немногим лучше. Т.е. в карьерном плане это путь в никуда. А моя семья уже привыкла к хорошему уровню жизни, да и я сом не хочу прозябать в бедно- х сти, считая деньги. Мне деньги нужны в основном на саморазвитие и необходимые для этого вещи. Жене* -*на красивую жизнь. И я не могу больше «сдавать себя в аренду», потому что не понимаю, ЗАЧЕМ все это*

н

я

*нужно?! Я физически чувствую, как душа протестует против каждого мгновения моей жизни, растра­ченной на административную работу».*

Конечно, сдавать себя в аренду не очень-то при- *\**ятно. Однако никто не обещал, что путь к Вашей \*  
Цели будет усыпан розами. Да и потом, где га­  
рантия, что увлечение копираитингом вам не ^  
наскучит, как уже не раз бывало? Единственное, sr

1

40

что можно сказать, если это действительно Ваша Цель, она не может наскучить, по крайней мере, не очень скоро.

Если уж на то пошло, давайте рассмотрим путь к цели на примере моего опыта. Как уже говори­лось в книге «Трансерфинг реальности», цель ко мне пришла случайно, в сновидении (хотя, ко­нечно, «случайностей» не бывает). Первые три тома я писал за компьютером в режиме жесткого сталкинга, работая системным администратором на крупном предприятии, когда каждые пятнад­цать минут меня отвлекали по разным вопросам. Приходилось быстро включаться и отключать­ся, чтобы зарабатывать на жизнь (сдавать себя в аренду). Спасало то, что информация шла непре-х рывным потоком, в самых неподходящих момен-е тах и местах. Так что я постоянно носил с собой м тетрадь и на ходу записывал обрывки данных, = которые приходили в голову. Таких обрывков £ накапливалось очень много. У меня до сих пор « хранятся эти «ченнелинговые» тетради. Сейчас, оглядываясь назад, я не могу представить, каким образом мне удалось собрать все1 фрагменты в одну систему.

Поначалу, работая над книгой, мой разум зада­вался вопросом: зачем я это делаю? Писательство отнюдь не легкий труд - это раз. Авторы - тоже # едва ли не самый «кидаемый>усегмент работников *п* (проводя параллели с вашим письмом) - это два. Вообще стать автором, то есть найти себе издате­ля, — весьма и весьма проблематично - это три. Книг в области эзотерики написано уже великое множество, и удивить кого-либо на этом рынке чем-то новым - практически невозможно - четы-

ре. Будут ли мою писанину читать - очень боль­шой вопрос - пять. Достойные гонорары получа­ют лишь считаные единицы - шесть.

Перспективы, мягко говоря, мало обнадеживаю­щие, не правда ли? Шаг в неизвестность - не иначе. В писательской среде прочно укоренился песси­мистический лозунг: если можешь не писать - не пиши. Бывалые в назидание начинающим графо­манам вещают, мол, безнадежная это затея.

К счастью, я знал, что такое Трансерфинг и как он работает, поэтому мне было наплевать на стереотипы маятников. С каким настроением пи­шет книгу начинающий автор? С надеждой! И в то же время с опасением, что книга не найдет из­дателя и читателей. Обратите внимание: *автор смотрит в зеркало мира, надеясь, что увидит в отражении желанный результат.* Не имея непоколебимой веры (откуда ж ей взяться при сложившемся стереотипе?), он готов сам воздей­ствовать на отражение, издаваясь за свой счет.

С точки зрения Трансерфинга, это действи- ж тельно безнадежное дело - *надеяться.* Вопреки у «здравому смыслу», надо сделать наоборот: не в к зеркало смотреть, а в себя, и самому формиро- < вать отражение - своим *намерением.* Поэтому настроение у меня было прямо противополож- « ное: я *нрхочу и не надеюсь* - я *намерен.*

Моя цельйзрстояла не в том, чтобы просто на- s писать книгу и рассчитывать, что, если повезет, g ее издадут, а в том, чтобы создать мировой бест- *л* селлер - ни больше ни меньше. Иначе, действи­тельно, какой смысл этим заниматься? Душе та-кая идея понравилась, разуму - тоже. Осталось ее реализовать, используя методы Трансерфинга.

42

Я систематически, всякий раз, как вспоми­нал о цели (а вспоминал я о ней часто), крутил в мыслях *целевой слайд:* Трансерфинг - это мега-бестселлер, моя книга распространяется по все­му миру, на разных языках, миллионными тира­жами, занимает высшие позиции в рейтингах. Кроме того, я неустанно занимался *визуализа­цией процесса* - с убежденностью констатировал мыслеформу: я пишу сильно и эффектно, смело и дерзко, ярко и необычно, моя книга произво­дит сильное впечатление на читателей, я гений и Сила ведет меня, я создаю супербестселлер.

А чего стесняться? С каким намерением по­дойдешь к делу, такой результат и получишь. Так что, если уж заказывать, то на полную катушку. х Понимаете, насколько такая позиция далека от *%* позиции начинающего автора, который сам же w застенчиво ставит себя в положение скромного

\* просителя? Намерение и надежда - это две боль-  
£ шие разницы.

« В итоге что я заказывал, то и получил. Ну, мо-

жет быть, не настолько великолепно, но очень близко к тому. А что бы вышло, если бы я писал

\* просто так, как пишется, без намерения? Думаю,  
я ничего особо выдающегося.

\* Когда рукопись была закончена, в реализации  
J; цели наступил следующий этап - поиск издате­  
ля. Я разослал свои предложения в два десятка

*а* ведущих издательств. Шли месяцы. Оттуда -скорбное молчание. Вот этот период, когда *ниче-*н *го не происходит,* - самое коварное время. Вре-я мя, когда надежда угасает, а отчаяние заполоняет £ все мысли. Однако, если вместо надежды у тебя « намерение, тогда и угасать нечему. Хотя, чего

1

43

скрывать, мой разум иногда посещала минутная слабость: неужели Трансерфинг не работает? Но я тут же себя одергивал: не твоего ума дело, ка­ким образом и когда цель должна быть реализо- *•* вана. Твое дело - транслировать в зеркало мира свое намерение.

А как это делать? Опять ждать и надеяться? Но  
ведь зеркало тогда отразит лишь сам факт ожида­  
ния и надежды, и ничего кроме. Обивать пороги  
издательств? Ну, уж нет. Если рисовать образ - «я  
ищу издателя», тогда и в отражении будет - «да,  
ты ищешь» - не более того. Образ должен содер­  
жать в себе то, что ты хочешь получить в отра­  
жении. Пытаться как-то воздействовать на отра­  
жение (активно искать, издаваться за свой счет)  
тоже бессмысленно - это работа внутреннего на­  
мерения. Внешнее намерение работает так, что  
мир сам идет к тебе навстречу, но при условии,  
что ты перед зеркалом демонстрируешь, как это  
должно быть. Поэтому я создал соответствующий |  
целевой слайд: *издатель находит меня сам.* ж

Помимо метафизического слайда, конечно, " надо и в физическом мире предпринимать какие- *х* то действия—ноги переставлять, двигаясь навстре- < чу зеркалу. Это движение я осуществил через Ин­тернет: создал сайт и начал выкладывать главы из книги в почтовой рассылке [subscribe.ru](http://subscribe.ru). Трансер- *>*

финт привлек к себе такое внимание, какого я ни­  
как не ожидал, хотя намерение было направлено \*  
именно на это. Казалось бы, в Сети очень сложно *л*объявить о своем присутствии - там публика ис­  
кушенная и ее трудно чем-либо удивить. И потом,  
неужели вообще возможно своим намерением  
влиять на общественное мнение? *а*

Мой разум долго не мог в такое поверить. И все-таки данный факт был мною доказан экс­периментально. Впоследствии я *многократно* проводил одно интересное исследование. В тече­ние недели работал с намерением: Трансерфинг занимает первые места в списке бестселлеров. Затем на некоторое время прекращал это заня­тие и следил за рейтингом. Так вот, корреляция между моим намерением и позициями в рейтин­ге оказалась стопроцентной! Книги то поднима­лись вверх, то опускались на нижние позиции. А когда я надолго отвлекался от трансляции своего намерения, они вообще выбывали из списка. Ко­нечно, не все решает одна лишь *воля,* однако на­сколько все же велика ее сила! Меня это до сих *х* пор поражает. Разум никак не может привыкнуть е к чудесам Трансерфинга.

Е Итак, в Интернете поднялась волна, которую

к издатели не могли не заметить. Прошло всего  
£ лишь полгода, и ко мне начали поступать пред-  
«s ложения. Кому-то этот срок может показаться  
огромным, но авторы, бывает, ждут годами, и  
и безуспешно. Очень важно в период, когда ничего  
не происходят, сохранять непоколебимое наме­  
рение и не прекращать работу с целевым слай-  
q дом. Вы не можете знать, когда откроются две-  
5 ри, поскольку не видите движения в простран-  
. стве вариантов. Но одну вещь нужно знать очень  
*п* твердо: они обязательно откроются.  
< Передо мной открывались и так называемые

Чужие двери, которые имеют обыкновение за-2 хлопываться перед носом. Например, одно очень 5 влиятельное издательство сначала проявило ин-*й* терес, и этот интерес некоторое время поддержи-

вался в режиме колебаний между «да» и «нет». В конце концов мне сказали: «Трансерфинг... - в этом что-то есть, но все равно никуда не годит­ся». Вот так.

Ни в коем случае нельзя расстраиваться, если дверь захлопывается. Опять же, вы не можете предугадать, каким путем цель должна быть реа­лизована. Теперь-то я знаю, что книга сама вы­бирала для себя подходящую дверь.

1

47

**Кредо Вершителя**

*«У меня сейчас глубокая депрессия. Была попытка*

*суицида. Попробую вам рассказать, как я до этого*

*докатился. Родился в обычной казахской семье. С*

*детства думал, что я везунчик, так как отец зани-*

*х мал хорошие должности в разных компаниях и мы ни*

е *в чем не нуждались, а все друзья наши всегда жало-*

w *вались на нехватку денег и т.д. Мои родители очень*

= *консервативные, правильные во всех отношениях,*

£ *для них главное - репутация перед окружающими,*

« *и - что бы мы ни делали, надо учитывать, что по-*

* *думают люди. В принципе, это национальная черта* ш *казахов, которые очень сильно зависят от мнения*
* *окружающих, особенно близких родственников. Я*
* *успешно закончил университет по специальности*
* *«финансы» и начал работать в компании отца бух-*~ *галтером.*

\* *В 22 года у меня была первая депрессия, конечно,  
U сейчас смешно, но в тот момент для меня это был*

*конец света. Это длилось примерно год, тогда слу-*м *чилась авария, я разбил свой «Луди» и попал на 2000*

s *долларов. Мне казалось, что я никогда не смогу рас-*

5 *платиться с долгами, а отец принципиально не по-*

и *могол, хотел, чтобы я сам выбрался из этой ситу-*

*ации. В конце концов я выбрался, но для этого мне понадобился целый год моей молодости. Тогда я был очень обижен на мир и на отца. Думал: он же мог мне помочь, но принципиально не сделал этого. И я ушел из его компании, не зная при этом, как мне даль­ше жить.*

*Позже я устроился в один из банков и через 6 ме­сяцев стал заведующим сектором, а еще через пол­года - начальником отдела. Моя уверенность была настолько велика, что я думал, если захочу, запросто смогу стать председателем правления банка и т.д. В то время я всей душой болел за банк и действи­тельно изо всех сил старался.*

*Но проходит еще три месяца, и новое руководство банка снимает меня с должности и просит уво­литься или занять место обычного специалиста. Мне было жалко коллектив, и я согласился на долж­ность специалиста, но все-таки во мне что-то сло­малось.*

*Уже перестал, как прежде, уважать банк (как бы сам догадался, что это маятник) и осознанно на­чал работать на себя внутри этого маятника. Мое материальное положение улучшилось, я заработал за год 150 000 долларов. Для меня это были огром­ные деньги, и я начал думать о первом миллионе. Заложил в банк свою квартиру и получил кредит на 260 000 долларов. Теперь у меня в обороте было 410 000 долларов, думал, год покручу кредит и потом закрою. К тому же, как и в России, в Казахстане шел строительный бум.^ья приобрел две квартиры, ко­торые еще не были построены, думал, как постро­ят, продам в два раза дороже и т.д. Естественно, я купил эти квартиры в кредит, самому себе ведь легко выдавать.*

48

*Все эти дела я делал, работая специалистом в банке, ездил путешествовать два раза в Турцию, в Китай, Малайзию. Думал, так будет всегда. Но в связи с финансовым кризисом строительство оста­новилось, и деньги заморозились, веемой деньги. А в банке опять новое руководство, обнаружились мои неправомерные действия, и меня попросили уво­литься.*

*Получается, я потерял деньги (хотя, конечно, на­деюсь все вернуть) и работу, а на другую работу не могу устроиться, так как банк не возвращает мои документы, пока не закрою кредит. Замкнутый круг.*

*Теперь о личной жизни. У меня была девушка, я ее особо никогда не любил, но была какая-то привязан­ность, все время расставались, но так как дружили в одной компании, то виделись снова и через какое-то время опять сходились. Так я женился, когда только начинал работать в банке. Потом родилась дочь, ко­торую я очень люблю, но после ее рождения случайно познакомился с девушкой. И конечно, как у всех му­жиков, у меня завязался роман. Не замечая, как это произошло, я влюбился по уши. Она поначалу не зна­ла, что я о/сенат, я обманул ее, сказав, что разведен. Жена, конечно, догадывалась.*

*Параллельно моя жена забеременела вторым ребен­ком. Однажды она устроила скандал, позвала моих родителей, а моя мама позвонила родителям этой невинной девушки и выговорила о их дочери все, что думает. Меня выгнали из дома. Я и так ходил в де­прессии из-за финансовых проблем, а теперь еще семейные проблемы. Я понял, что с женой больше жить не могу, а девушка скорее всего меня бросит, после того как узнает, что я все еще не разведен,*

*к тому же жена беременна. Родители меня тоже теперь ненавидят, так как я разрушил свою семью, и теперь им придется краснеть перед родственника­ми, а раньше ведь они так гордились мной: вот, наш сын идеальный семьянин и т.д. В общем, после скандала с женой и родителями я хлопнул дверью и вышел на улицу с одной только мыс­лью: самоубийство, и все. Пытался повеситься, но веревка оборвалась, и я выпил кучу лекарств и прилег на скамейку, ожидая, что никогда не проснусь. Но очнулся в больнице, где из меня откачивали токсич­ные вещества, ощущения ужасные, лучше бы я умер. Через\* нескоЯЬко дней отец выписал меня из больни­цы и привез домой. Оказалось, моя беременная жена ушла к своей матери. Я нашел свою девушку и думал, она уже не будет со мной говорить, но она простила меня и сказала, что всегда будет любить меня, но ее мама никогда не разрешит быть с разведенным муоючиной.*

*Проходит несколько дней, и мама моей жены устра­ивает очередной скандал, что я бросил беременную жену, приходит к дому девушки и устраивает скан­дал там. Я уже не знаю, когда наконец это кончит­ся, и чувство вины толкает меня к новой попытке самоубийства. Я пытался повеситься, но потом передумал.*

*Получается, первый скандал начала моя мама, вто­рой скандал* - *мама моей жены, и третий скандал* g *начал угадайте кто? Правильно, теперь мама той* ^ *самой девушки пришла к моей маме и устроила ис-* 3 *терику, что ее дочь теперь не девственница и т.д. УРв третий раз попытался покончить с собой. Мне* 0 *вообще жить не хотелось, но посреди всего этого* 2 *мой брат предложил мне книгу «Трансерфинг реаль-* \*

1

50

*ности» (все 5 ступеней), я принялся слушать, и моя глубокая депрессия начала проходить, но после оче­редного скандала и прилива чувства вины мне снова не хочется жить.*

*Я включил наблюдателя и нашел себе оправдания, мол, с кем не бывает, кто не разводится и т.д. Но самое сильное давление на меня оказывает все это время моя мама, она настоящий манипулятор, говорит, лучше бы я умер, чтобы она могла смо­треть людям в глаза, а так какой позор, теперь ей не с кем общаться и т.д. Восточный ментали­тет.*

*Почему я не разводился до скандала, можете спро­  
сить вы. Яне был уверен, у меня были разные вари­  
анты, моя жена, по идее, очень хороший человек,  
х с ней я чувствую уверенность во всем, знаю, что*

\* *с ней никогда не пропаду, но сердце стремилось*

ы *к этой юной девушке. К сожалению, она тоже в*

*х меня по уши влюбилась, и я никогда так никого не*

<

ь *любил. А о/сену я люблю как маму, сестру, но не как*

с *женщину.*

*га Теперь я раз в неделю вижусь с дочкой, тайно*

*ил встречаюсь с девушкой, потому что ее родители*

s *не разрешают, а со своей мамой вообще не раз-*

я *говариваю, так как она больше не считает меня*

w *своим сыном.*

*о*

^ *Сейчас не работаю, жду, что какой-нибудь из про-*

п *ектов, куда я вложил свои деньги, благополучно за-*

ei *вершится и я смогу закрыть кредит, получить до-*

«J *кументы и устроиться на работу. Но пока ничего не*

м *получается. Все проекты заморожены. Понимаете,  
все проблемы в одну кучу: трудоустройство, финан-*

JJ *сы, жена, ребенок, моя мама, любимая девушка, чув-*

и *ство вины, родственники и т.д.».*

У вас завязался тугой узел проблем, который одним махом не разрубишь. Требуется время и терпение. Все наладится, если вы будете не­изменно следовать принципам Трансерфинга. Но за основу необходимо взять один ключевой для вас принцип, который не сразу, но все же выправит запутанную ситуацию: *жить в соот­ветствии со своим кредо.* Это значит, четко сформулировать для себя жизненные принци­пы и поступать в соответствии с ними, не раз­дваиваясь.

Выражаясь техническим языком, кредо - это фокусировка души и разума в один четкий об­раз. Единство делает вас Вершителем реально­сти — вам нечего бояться, нечего защищать, не­чего скрывать, не о чем беспокоиться, вы с лег­костью получаете все, что хотите.

Вас больше не мучают колебания, правильно ли вы действуете в том или ином случае. Ведь зеркало никогда не врет - оно лишь отражает тот образ, с которым вы перед ним стоите. И если картина четкая, - какой бы невероятной она ни казалась, - она неизбежно будет отражена в ре­альности.

Чтобы избавиться от беспокойства по поводу той реальности, которую вы не в силах изменить, нужно принять ее. И вот тогда она, эта неудобная реальность, оставит вас в покое. Что значит при­нять? И почему таким образом можно избавиться от досаждающих проблем? Потому что, когда вы принимаете, вас это перестает волновать и за­ботить. До тех пор, пока это вас трогает, вы «не отпускаете» и транслируете это в зеркало. Зерка­ло всегда отображает образ ваших мыслей. Как

52

только вы принимаете это - оно уходит из образа и, соответственно, исчезает из окружающей вас действительности.

Разлад в вашей жизни произошел по причине того, что-вам приходилось балансировать в точке неустойчивого равновесия. С одной стороны, вас тянули общепринятые стереотипы поведения: соблюдай наши законы, живи правильно. С дру­гой - веления души склоняли вас к нарушению законов системы. Когда между душой и разумом возникает разлад, перед зеркалом мира появля­ется искаженный образ, который материализует­ся в соответствующее ему несуразное отражение в^действительности.

Когда разум говорит одно, а душа просит со­всем другое, вы пытаетесь найти какое-то сре­динное решение. Вам кажется, что должен суще­ствовать некий компромисс, например: я хочу сохранять и поддерживать семью, но буду тайно встречаться с любимой девушкой; или: я успеш­ный и самостоятельный, поступаю как считаю нужным, но пусть отец мне помогает.

На самом деле компромисса здесь быть не мо­жет. Необходимо выбрать: либо вы шагаете в об­щем строю, подчиняясь законам системы, и тог­да эта система вас поддерживает, либо выходите из строя и следуете своим путем, руководствуясь голосом сердца.

Понимаете, стержень должен быть цельным, единым, не раздвоенным. Иначе он просто ло­мается. Раздвоенность ваша, в свою очередь, по­рождает раздвоенность ваших близких.

И родителям, и женщинам вашим тоже при­ходится колебаться между родительскими чув-

ствами и общепринятыми нормами, между лю­бовью и стремлением сохранить семью. Полу­чается, ваша разбалансировка порождает еще большую разбалансировку в окружающем мире. Необходимо выбрать либо то, либо другое, но -одно. А дальше - твердо следовать избранному кредо.

Перед тем как решиться на поступок, вы должны чувствовать и душой и разумом, что по­ступаете правильно. Ощущать внутри твердость, стабильность, непреклонную силу. Но сначала необходимо сформулировать для себя это кредо, а затем поступать в соответствии с ним. А не на­оборот: сначала находить какой-то компромисс, делать раздвоенный поступок, а затем пытаться подстраивать его под кредо.

Когда вы встанете перед выбором, на чем по­строить стержень своего кредо, на велениях серд­ца или законах системы, вам может показаться, что это опять приведет к дестабилизации - либо душа не примет, либо общество. На самом деле как тот, так и другой путь приемлем.

Конечно, идеология Трансерфинга призы­  
вает к тому, чтобы выйти из общего строя и от­  
правиться своим путем. Если при этом свести  
душу и разум к единству, или, другими словами,  
выбрать для себя кредо и твердо его придержи- wваться, тогда система, на удивление, начинает g  
смотреть на неподчинение благосклонно, сквозь  
пальцы. Так происходит, потому что вы стано- 3  
витесь Вершителем своей реальности и теперь  
сами устанавливаете новые стандарты и издаете сев и законы. Строй разворачивается и начинает 2  
ма. шировать вслед за вами. \*

54

Если же вы предпочитаете оставаться в строю и ваше кредо заключается в том, чтобы неукос­нительно соблюдать законы системы, тогда, при известном упорстве и прилежании, вы также сможете добиться не меньшего успеха, продви­нувшись в первый ряд этого строя.

Каков бы ни был ваш выбор, главное, чтобы вы не изменяли прежде всего самому себе. Когда люди почувствуют, что у вас есть единый, цель­ный стержень, тогда они не будут вынуждены раздваиваться рядом с вами и тогда поймут вас и препятствовать перестанут.

*«Я лидер, пример для всех, очень уважаемый человек  
в своем кругу. Окружающие люди постоянно ожида-  
х ют от меня успехов (в карьере, бизнесе, финансах),*

е *и это искажает пространство не в мою пользу. И*

и *действительно, все у меня проходит очень тяжело,*

я *постоянные финансовые проблемы и т.д. Хотя все*

£ *предпосылки для роста есть. Как же мне вести себя*

<а *перед другими? Какого образа перед ближними при-*

ж *держиваться?»*

*и т*

s Вы правильно заметили, что пространство ис-

s кажается не в вашу пользу. Только причина не в \* ожиданиях людей, а в том, что вы зацепились за ^ эти ожидания, как за якорь, и тем самым внесли . в свое крел» деструктивный элемент. Мнение ш окружающих - очень зыбкая опора. Нужно «ве-< сти себя» не «перед другими», а перед собой. А «образа придерживаться» не «перед близкими», 'а щеред своим зеркалом. Амальгама этого зер­кала должна состоять из вашего кредо, а не из чужих оценок.

*«Мне 22, сексуальная энергия бьет ключом, но, к со­жалению, я ее не могу реализовать. Сбросить важ­ность у меня не получается, поэтому я иногда на­прягаюсь по этому поводу. Не могу сказать, что у меня прям уж так все плохо, но чувствую какую-то ущемленность или неполноценность, даже не знаю как сказать. Хочу регулярный секс 3-4 раза в неде­лю с разными партнершами. Также хочу переспать с двумя девушками. Есть сопротивление Мира, как будто он не дает мне реализовать себя в интиме. Все хорошо, но когда доходит до секса, то либо у де­вушки месячные, либо друзья раньше времени из кино приходят, либо ядерная бомба рванет. Хочу, чтоб в Моем Мире было много секса. Как это слайдить, не знаю. Еще у меня есть страх знакомиться. И я не знаю, как с ним быть».*

Необходимо проснуться и взглянуть на ситуацию со стороны. Ситуация такова: мужчина боится подойти к женщине. Тогда спрашивается: на что такой мужчина способен, куда он садится? Да и мужчина ли он вообще?

Просто осознайте всю нелепость такого  
страха, и вам сразу станет сначала стыдно, а  
затем вы почувствуете легкость и уверенность.  
Вы - Вершитель своей реальности. Или все  
же нет? Вы - мужчина, в конце концов. Или  
опять нет? Ни психология, ни Трансерфинг, ни  
какие-либо прочие методы подавления страха  
здесь неуместны. Надо всего лишь вспомнить: а  
кто ты. I

Да что я тут вообще объясняю? Сновидящие, очнитесь! Посмотрите, до чего мы дошли. В школах, где преподают техники соблазнения, муж-

чин, прежде всего остального, учат не бояться знакомиться со «слабым полом». Так какой же пол здесь считать слабым?

Здесь мы опять сталкиваемся с проявлени­ем раздвоения. С одной стороны, представитель сильного пола желает считать себя таковым. С другой, поскольку цельное кредо имеют немно­гие (а он не в их числе), у него возникают сомне­ния в реальности своей силы. Получается: хочу казаться сильным, но боюсь облажаться.

Здесь я говорю не «хочет быть», а именно «хочет казаться», потому что человеку без кредо важно не столько реальное положение вещей, сколько видимость. Он идет на лукавое соглаше­ние: наедине с собой, где-то в очень большой глу­бине души, я признаю свою слабость, но главное, чтобы другие об этом не догадывались и думали, что я крут»

Что нужно делать для выполнения данного соглашения? Привести внешнюю форму в соот­ветствие с содержанием. Это значит, необходимо доказать себе и всем остальным, кто тут альфа. Попросту говоря, поиметь как можно больше самок.

То, что пикап по своей сути циничен и без­нравственен, в расчет не принимается. Да, наи­вные жертвы, которыми воспользовались, будут страдать после toijo^ как их кинут. Но мне пофиг, ведь я «вершитель», я вожак стаи, поэтому делаю что хочу. И вот мужчинка, решивший заняться пикапом, отправляется в школу (точнее сказать, в детский сад), где воспитатели обучат его не бо­яться общения со слабым полом и всяким про­чим техникам склеивания.

Вообще, к слабому полу, конечно же, отнести следует именно мужчин. А что еще можно ска­зать о тех, кто стремится к самоутверждению за чужой счет? Если понаблюдать за сценой действа из зрительного зала, вырисовывается забавная картина,

Мария Магдалина, например, никак не мог­ла быть официально признана и причислена к 12 апостолам, поскольку была женщиной. Раз­ве ж можно! На нее повесили ярлык проститут­ки. К проституткам у «вершителей наизнанку» тоже характерно презрительное отношение, несмотря на то что их услугами охотно пользу­ются. Она - шлюха, а я - венец творения. Даже близких женщин «венец» зачастую использует с целью приведения ущербной формы своего кредо к достойному содержанию. У меня важ­ная работа, поэтому имею право расслабиться с бутылкой и нияего не делать по дому. Хотя в большинстве случаев вся важность работы, по существу, сводится к раздуванию щек it-расто-пыриванию пальцев. Рожать, ухаживать за чада­ми, а также за взрослым домочадцем за работу не считается.

Но это все мелочи. Когда «вершитель» вый­дет из «пикапного» возраста, в лучшем случае он просто смирится с несоответствием желае­мой формы и заурядного содержания, и тогда, как ни парадоксально, его кредо обретает цель- £ ность - он становится тем, кем является на самом Э деле - ничем не выдающейся серой личностью, ш доживающей свой век в аморфном состоянии. | Однако в худшем случае он не успокаивается, £ и его борьба со своим клиническим несоответ-

ствием может приобрести гипертрофирован­ные формы. Не кто иной, как он - неполноцен­ный страдалец - рвется к власти, развязывает кровавые войны и делает прочие гадости, уже по-крупному.

Подводя итог, остается сказать следующее. Кто имеет кредо, тому нечего завоевывать и нечего защищатБЯ(\*не путать с «не к чему стре­миться»). Он просто идет и спокойно берет свое, без истерик, и ровно столько, сколько ему нужно.

*«Скаокште, а можно ли считать целью личную сво­боду? Ваши книги я прочла залпом. Эффект был очень сильный. Читая, пришла к выводу, что моей целью является покупка собственного дома и обу­стройство уютного очага для моей семьи. Цель озаглавила как «Свой дом и счастье в нем». Далее я несколько месяцев работала по описанному вами методу. Пока существенных изменений в плане воз­можности купить свой дом не произошло. Послед­ний месяц я уже не так активно занималась слай­дами. В основном — амальгама. Но сейчас у меня в душе полная неразбериха.*

*За последние дни я пришла к выводу, что покупка дома, возможно, и не является моей целью. Вернее, является лишь средством. Настоящая же цель -свобода делать то, что я хочу. Быть свободной в своих желаниях и проявлениях. Я с детства этого не имела, мне всегда говорили или указывали, что и как делать. Я ощущаю в себе колоссальное чувство вины, мешающее мне свободно проявлять свои желания. Сейчас у меня своя семья и ребенок. Но я продолжаю жить в соответствии с принципами, усвоенными*

59

*в родительской семье: запрет на свои желания, по­стоянные оправдания.*

*Я поняла, что не хочу работагНь. По крайней мере, в том виде и понятии, как работала всегда (сейчас сижу дома с дочкой, ей полтора года) и как работа­ют все. А чем заниматься и как зарабатывать на жизнь* - *не знаю. Не могу понять, увидеть это в себе. Становится страшно, что меня обвинят в том, что хочу жить за чужой счет, что меня осудят, отвер­гнут. Страх наказания. Тороплю себя с поисками, а от этого еще хуже. Кажется: вот он, ответ, рядом совсем, а ухватить его не могу. Знаете, очень похо­же на ловлю рыбки в аквариуме. Понимаю, что на­гнетаю сильнейший потенциал, но не могу увидеть форточку».*

Свобода - это не цель, а нечто само собой раз­умеющееся, если вы занимаетесь Трансерфин-гом. Помните загадку Смотрителя? Каждый человек может обрести свободу выбирать все, что захочет. Как получить эту свободу? Ответ: вы обретаете свободу, когда прекращаете свою битву.

Что это за битва, подробно описано в кни­  
ге «Трансерфинг реальности». Здесь же я могу  
сказать, что битва, отнимающая свободу, идет в  
основном с самим собой, что закономерно вы­  
ливается в битву с остальным миром. Исходная  
причина этой битвы - в отсутствии цельного |  
кредо.

В общих чертах, проблема состоит в том, что жизнь получается не такой, как хотелось бы. Мир не слушается. Можно предпринимать какие-то попытки воздействовать на него. Но поскольку

вам не видна вся цепочка причин и следствий, вы будете вынуждены безуспешно стучаться лап­ками в зеркало, то есть включаться в битву.

Существует иной путь. Необходимо вспом-нить, что реальность - это отражение вашего мыслеобраза. Если в зеркале наблюдается несу­разная картина, значит, надо скорректировать образ. Все очень просто: будет цельное кредо -и в жизни будет все как надо. Вам не нужно за­ботиться, как именно кредо выправляет реаль­ность. Когда в образе отсутствуют искривления, отражение само собой приходит в норму.

Как заиметь свое кредо? Для этого требуется *поступки и мысли привести к одному общему знаменателю.* Говорю то, что думаю, и думаю то, что говорю.

Что в мыслях, то и в делах, что в делах, то и в мыслях. Нужно прекратить раздваиваться между душой и разумом. Так вообще жить проще и лег-че. Сразу сбрасываются всевозможные гири из­быточных потенциалов.

Сначала надо сформулировать для себя кре­до в соответствии со своими убеждениями и предпочтениями. Но сделать это сразу не всег­да и не всем удается. Тогда можно форму (дела) и содержание (мысли) свести к единству прсте-пенно, по цепочке обратной связи. Как это де­лается, известно из начального курса Трансер-финга на примере комплекса вины и неполно­ценности.

Для того чтобы избавиться от чувства вины и обязанности, необходимо прекратить оправ­дываться. Избавиться от чувства неполноцен­ности - прекратить действия, направленные на

61

искусственное завышение своей значимости. Для формирования кредо тоже все просто: *необ­ходимо прекратить изворачиваться, лукавить, врать (прежде всего, самому себе), угождать ма­нипуляторам.* Попробуйте и убедитесь - вам это понравится.

Вы станете целостной и харизматичной лич­ностью. И придете к этому сами, а не за чужой счет. И мир закрутится вокруг вас. И все будет как надо.

1

63

**Мир сновидений**

*«Во-первых, я хочу сообщить вам, что ваша книга «Трансерфинг реальности» стала для моего мужа настоящим откровением. Но не в традиционном для большинства людей понимании чего-то совершенно нового, чуда какого-то, а в том смысле, что кто-то мыслит так же, как он, и даже в состоянии это обосновать. Дело в том, что он много лет (сейчас ему 35) наблюдал за собой и другими людьми, за си­туациями, причинами и следствиями и пришел к вы­воду, что желания исполняются. Кроме того, он был убежден, что если что-то необходимо (например, деньги к определенному сроку), то ни в коем случае не надо дергаться, нервничать, искать, звонить и т.д. Все получится само собой. И конечно, мне он при нашем знакомстве показался чудаком. Но тем не ме­нее он постоянно приводил мне жизненные примеры, и я с отрицательного отношения к этим вопросам (а, мол, все это ерунда) перешла к нейтральному. И представьте его радость, когда у нас появилась эта книга. Он показывал мне некоторые отрывки, и я убеждалась, что там были практически слово в слово его мысли. Так из нейтрала я превратилась в активного пользователя!»*

Вот таких писем, в которых тоже почти один к одному выражается одна и та же мысль, прихо­дит очень много. Разумеется, вы все, уважаемые читатели, знали и знаете принципы Трансер-финга. А я о чем говорю постоянно? Ваша душа имеет доступ к безграничному банку данных в пространстве вариантов. Дайте установку свое­му разуму к ней прислушаться.

*«Во-вторых, у меня такой вопрос; я понимаю, что значит проснуться во сне и осознать, что ты спишь, продолжая видеть сон. Такое у меня с детства. Но есть одна проблема: я не могу изменить ход сна! На­пример, мне снится, что я решаю какую-то трудо­емкую, глупую и рутинную, если можно так сказать, математическую задачу. При этом во сне меня со­провождает чувство тоски и безысходности: зада­ча никак не кончится, ответ никому не нужен и т.д. И тут я, продолжая решать задачу, понимаю, что (какое счастье!) это сон и я сейчас могу «приснить» себе что-нибудь хорошее. Но ничего не выходит, сон оказывается сильнее меня, и я продолжаю поиски правильного ответа. Таких попыток изменить сю­жет сна может быть несколько за ночь, но положи­тельных результатов не было. То есть сон, конечно, заканчивался, но как-то сам собой, уже без моего осознанного участия. В связи с этим вопрос: может ли моя неспособность управлять обычным сном по­влиять на управление реальностью?»*

Если ваше сновидение вертится вокруг одного и того же сюжета, словно пластинку заело, это означает, что вы попали в так называемую *ци­клическую зону.* В такой зоне близлежащие Сек-

тора пространства вариантов замкнуты в петлю, из которой очень трудно вырваться. Особенно неприятна циклическая зона с кошмарами. В бессознательном сновидении бывает так, что бе­гаешь по кругу, а тебя преследуют одни и те же персонажи. Вот набросилась собака, небольшая, правда, но очень настырная, до такой степени, что ты, борясь с нею, разрываешь ей пасть, от­брасываешь в сторону, бежишь дальше. Затем к тебе пристает какая-то назойливая личность и принимается тебя щекотать, ты вырываешься, опять бежишь. На пути появляются другие при­ставалы, которые пытаются схватить тебя, обыч­но с издевательским смехом, ты снова вырыва­ешься и.., натыкаешься на ту же собаку. История повторяется, ты стараешься убежать куда-то в сторону, чтобы не нарваться на прежних уродов, но ничего не получается - все идет по кругу, и ты не в силах что-либо изменить.

Для того чтобы выйти из замкнутого круга, требуется высокий уровень энергии. Человек со слабой энергетикой будет бегать по такой зоне до тех пор, пока не проснется. Ну и, конечно, изме­нить сюжет сновидения, то есть «приснить» себе то, что ты хочешь, тоже непросто. Опять же нуж­на достаточно сильная энергетика. То же самое касается реальной действительности. Именно поэтому я постоянно повторяю, что способность управлять реальностью прямо пропорциональна уровню вашей энергии.

В жизни встречаются подобные же цикличе­ские зоны, только диаметр у них несравненно больше. Бывает, что ты садишься в одну и ту же лужу снова и снова, с периодом от нескольких

месяцев до года или больше. Как будто пресле­дует какая-то злая карма. На самом деле никакой кармы здесь нет, просто в течение всего времени ваше отношение к ряду вещей не меняется, отче­го зеркало мира вновь отражает ту же самую кар­тину из прошлого. Если в вашей жизни случает­ся нечто подобное, необходимо пересмотреть свое отношение. К чему именно, вы наверняка разберетесь сами, нужно только остановить.свой бег по кругу и осмотреться. Ну и, конечно, не за­бывать следовать принципу координации и забо­титься о повышении своей энергетики.

*«У меня вопрос* - *во сне я как будто просыпаюсь, ког­да начинаю летать, и вроде охота лететь быстрее, но не могу! В чем дело? Вроде и усилия прилагаю, а не получается,.. Какая-то трудность, что-то сдержи­вает, а что, не могу понять!»*

Полеты во сне дают прекрасную возможность почувствовать, что такое внешнее намерение. Вы не прилагаете усилий, а просто выражаете решимость подняться в воздух. Если такая без­условная, и даже безэмоциональная решимость достигнута» некая внешняя (не внутренняя) сила отрывает вас от земли, и все случается как бы само собой. Обратите внимание: сила не внутри вас, а снаружи. Вы лишь выражаете готовность. Старайтесь ощутить свое единство с этой внеш­ней силой.

Левитация, даже в сновидении, представляет собой очень тонкую грань, когда нужно отбро­сить всякие сомнения и желания, а сконцентри­роваться только на намерении. Намерение - это

з Апокрифический транссрфинг

66

не приложение усилий, а бесстрастная сосредо­точенность. *Как во сне, так и наяву вы должны действовать, подобно морской волне, которая бесстрастно, непреклонно и безусловно обру­шивается на берег.* Понаблюдайте при случае за волнами на море» и вы поймете, что я хотел сказать.

*«Вы пишете, что нет никакой гарантии, что во*

*сне мы увидели грядущий сектор, который будет*

*реализован. А как быть с вещими снами? Ведь сны*

*имеют свойство сбываться, пусть не в точном*

*виде, но какая-то информация из них попадает в*

*реальность, когда думаешь: мне о/се это снилось!*

*Однажды мне приснился сон (неосознанный), в ко-*

*х тором я захожу в магазины, ничего не покупаю, в*

е *итоге у меня куда-то исчезает кошелек со значи-*

ы *тельной суммой. Внезапно я обнаруживаю, что на*

•= *мне минимум одежды, иду я в таком виде по улице*

£ *и вдруг вижу белую машину и понимаю, что в ней*

« *едет молодой человек, с которым я встречаюсь*

* *(хотя в реальности у него машина другого цвета).* " *Меня охватывает жуткое чувство безысходности,*
* *я пытаюсь от него убежать, но он меня догоняет и*
* *начинает успокаивать.*

^ *От слез я проснулась. Ощущение после этого сна*

^ *было очень нехорошее, такое со мной редко случа-*

*9 лось. И в этот же день, вечером, я попадаю в ава-*

*п рию — въезжаю в «Волгу» белого цвета. Благодаря*

< *ремню безопасности отделалась шишкой на лбу,*

*ш зато за ремонт своей машины, которую, как теперь*

со

я *понимаю, излишне тщательно оберегала, мне при-*

*% шлось заплатить немалые деньги. За несколько дней*

п *до случившегося мой молодой человек (не со зла, ко-*

67

*нечно) сказал мне: «Ты обязательно должна попасть в аварию, увидишь, что ничего страшного в этом нет». Я подумала: «Вот еще, не дождешься!» Видимо, с точки зрения Трансерфинга, произошла ре­ализация худших ожиданий. Но ведь сновидение как бы предупредило! Причем сразу после удара у меня возникло ощущение фатальности, ужасно неприят­ное, точно такое же, как было во сне. И еще, в тот день родственники отговаривали меня от поездки, по своим соображениям, но я к ним не прислушалась. Видимо, это был знак. А сновидения почему не могут рассматриваться как знаки, если душа чувствует, что что-то не так? Вот ведь к вам Смотритель явился во сне, правильно? Ивы многое в жизни пере­осмыслили именно благодаря этому сновидению. Как после этого считать, что снам не нужно придавать никакого значения?»*

Мое знакомство со Смотрителем, описанное в книге «Трансерфинг реальности», не являлось рядовым сновидением, поскольку после него от­крылся канал, через который потекла информа­ция. Причем информация эта не носила харак­тер сценария будущих или прошлых событий, а представляла собой Знание - принципы Тран­серфинга. Истинность этих принципов была впо­следствии подтверждена реальной практикой.

Далеко не всегда сны сбываются. Однако бы­  
вают случаи, когда душа заглядывает в секторы ыпространства вариантов, которым суждено реали­  
зоваться. Но вообще трудно (скорее, не^озможшЖ S  
определить, что идоенно здесь сработало: предви- \*  
дение или программирование? Вы сами можете &•  
ли с уверенностью ответить на данный вопрос? s

Ведь если сновидение западет в *душу,* есть ве­роятность того, что оно сбудется, поскольку ста­нет ментальной программой, которая может быть реализована. Именно поэтому не стоит придавать значения плохим снам. И напротив, если сон хо­роший, проиграйте его в сознании несколько раз, чтобы намеренно запрограммировать реальность.

Знакам следует уделять больше внимания, но тоже - не слишком. Вы далеко не всегда сможете дать стопроцентно верную интерпретацию зна­ка, тем более что даже сам знак (каким он вам кажется) может таковым и не являться. Дам одну полезную рекомендацию: относитесь особенно чутко к тому, что вам советуют окружающие, особенно если они это делают без особого напо­ра, как бы невзначай. Такие знаки очень хорошо помогают двигаться по течению вариантов. По­наблюдайте, попробуйте и убедитесь сами.

*«Что такое реализованный сектор пространства, в случае попадания в который во время сна можно не вернуться? Если слово «реализованный» подра­зумевается как понятие времени, то как такое воз­можно, если пространство вариантов статично и в нем уже создано прошлое, настоящее и будущее? Ведь иллюзия времени создается лишь потому, что мы движемся по пространству вариантов».*

Реализованным является сектор пространства вариантов, через который в данный миг «проле­тает» материальная действительность. Другими словами, это кадр на кинопленке прошлого и бу­дущего, который на мгновение становится мате­риальным, когда его подсвечивают.

1

69

Маловероятна, но теоретически возможна такая ситуация: если душа в данный момент сновидения вдруг оказывается в «подсвеченном кадре», она может остаться там навсегда. Будет ли это переносом материального тела в другую точку пространства-времени, или же смертью (с точки зрения нашей системы отсчета), утверж­дать с уверенностью трудно (или, опять-таки, не­возможно). В пространстве вариантов имеется как бесконечное число «пленок», так и бесконеч­ное количество «кинопроекторов», то есть реаль­ных миров. А кто осмелится утверждать, что наш мир - единственный в своем роде?

Можно сказать, существует бесконечномер­  
ная виртуальная вселенная пространства вари­  
антов, в которой блуждают материальные ча­  
стички реализованных миров. Одной из таких  
частичек является наша видимая вселенная, в  
которой мы живем. Другие вселенные могут  
находиться очень далеко от нас в пространстве  
вариантов. Так далеко, что мировые константы  
там тоже совершенно другие, и соответствен­  
но жизнь совсем иная, какую невозможно даже  
представить. Вы можете представить себе мир, в  
котором число «пи» отлично от нашего? В таком  
мире все выглядит иначе - просто невообразимо  
иначе! Там другая геометрия. Поэтому лучше не  
будем ломать голову над вещами, которым пока  
нет подтверждения.

Достоверно известны лишь факты, когда чело­век проходил через некий портал пространства- | времени и оказывался в другой точке нашей планеты или проваливался во временную дыру. Например, был такой случай: одна старушка

70

из нашей российской деревни бродила по лесу и вдруг оказалась в одном из штатов Америки. Здесь имело место перемещение в пространстве. В другом случае один человек, переходя через мост, пропал на несколько суток нашего време­ни, а затем вернулся в ту же точку, не понимая, что и как произошло. Это уже перемещение во времени. Как это все получается, объяснить пока невозможно.

И

*«Прекрасно понимая вашу занятость и большое ко­  
личество получаемых вами писем, не буду долго рас-  
пинаться про все мои впечатления во время ознаком­  
ления с Трансерфингом, скажу лишь, что нахожусь  
в начале пути, мировоззрение резко изменилось, все  
х принимаю как далжное/ffitc. все время интуитивно*

е *чувствовала, что именно такой стиль жизни более*

в,

и *приемлем для меня. Сейчас благодаря вашим книгам*

я *все выстроилось в четкую картину. В голове теперь*

£ *более четкое восприятие мира, людей, вообще оюиз-*

« *ни. Стало гораздо легче общаться с начальством.*

*х Для меня, активно строящей свою карьеру, вопрос*

ы *с завышенными потенциалами и борьбой с маятни­  
ками был очень актуален. Снизив важность, стала*

\* *легче реагировать на несправедливую критику от*q *руководства. Перестала спорить и доказывать, что*

*\* не виновата в том-то и том-то.*

\* *Поначалу было трудно брать себя в руки и осознан-  
п но не реагировать на раскачивание маятника в лице*< *моего директора. Но очень верю, что позже я на все*ы *это даже внимания обращать не буду. Сейчас кон-*

я

я *щ*

m *мировоззрением, теперь я воспринимаю жизнь через*

*фликты сократились до пары часов, а раньше дли­лись днями. Трансерфинг проник в меня и стал моим*

1 71

*фильтр этой философии. Только вот еще стали на протяжении недели каждую ночь сниться странные сны. Может, это, конечно, и совпадение, но раньше у меня такого никогда не было. Не могли бы вы объ­яснить: значит ли это что-нибудь?»*

Странные сновидения видятся многим из тех, кто познакомился с Трансерфингом. Странными они кажутся потому, что привычный ментальный шаблон претерпел изменения. Скоро закончится переходный период, и реальность успокоится. Не придавайте значения снам. На самом деле они не значат ровным счетом ничего. Это всего лишь картины из пространства вариантов, а там есть все. Но то, что имело или будет иметь отношение к действительности, составляет лишь мизерную долю от всего остального виртуального хлама.

*«Я с огромным интересом читаю ваши книги и на­хожу в них много близкого мне, что раньше я знал, но как бы не воспринимал. Через меня Трансерфинг стали читать многие мои родственники. И здесь я хочу у вас попросить совета. Депо в том, что моя любимая много занималась мистикой, читала книги Кастанеды, занималась йогой и с удовольствием на­чала читать Трансерфинг, но, читая, начала трево­житься. Ей снятся странные сны. Она часто про­сыпается. Говорит, что сны очень необычны, что* ^ *чувствует страх. А теперь, когда она отложила* w *чтение книги, сны тут же прекратились. Мы думаем, что ее страх происходит от боязни уйти в* *сне в другую реальность безвозвратно, так как она* *говорила, что еще до того как она начала читать Трансерфинг, она просыпалась во сне и очень ясно*

1

72

*осознавала свое пробуждение. Очень хочется узнать ваше мнение об этом. Мажет, вы сможете что-то посоветовать?»*

Уйти в другую реальность - маловероятно. Уйти же от реальности - раз плюнуть. Для этого нужно просто заснуть наяву и больше не читать книг, взламывающих мировоззрение. Что тут можно советовать? Ваша жизнь - это ванта жизнь.

*«Вы пишете, что сны нельзя трактовать как знаки.  
А как быть с вещими снами? Например, мне накану­  
не важного вступительного экзамена приснился но­  
мер билета, вопросы, лица преподавателей и оценка.  
Наутро все так и было. И если в данном случае мож-*х *но сказать, что я была «настроена», то как быть*

*q с финансовым кризисом августа 1998 года, который*

» *мне тоже приснился за несколько дней, хотя к фи-*

*х нансовой сфере я отношения не имею и «долларовых*

£ *интересов» у меня на тот момент не было?»*

ас Говоря о том, что сны нельзя трактовать как зна­ки, я имею в виду то, что на них нельзя полагать-= ся. Душа может залететь как в сектора, которым

| предстоит быть реализованными, так и в те, что реализованы не *будут.* Хотя имеются индивиды, чья душа, летая в сновидениях, умеет загляды­вать в надвигающиеся кадры будущего. Но даже у ясновидящих процент попадания относитель­но невысок. Например, у знаменитой Ванги этот процент был в пределах семидесяти.

А вообще вопрос об отношении к любым предсказаниям нужно ставить по-другому: *дело не в точности прогноза, а в вашем отношении*

*к нему.* Если вы принимаете предсказанное близ­ко к сердцу, то есть в согласии души и разума, оно наверняка сбудется. Только здесь работает уже не сам прогноз, как неотвратимость судьбы, а ваше намерение. И неважно, хотите вы впустить В свою жизнь предсказанное или нет, - дело умке сделано, - душа и разум поверили, прониклись этой идеей, отчего создался четкий мыслеобраз, который неизбежно будет отражен в реальности. Вы приняли этотщруз, и теперь вам придется его нести. Вот в этом и проявляется неотвратимость грядущего - человек, принимая на веру предска­зания либо соглашаясь с тем, что судьба пред­решена, отказывается брать управление реаль­ностью в свои руки. Ну, а коли так, реальность начинает управлять человеком, и тогда, конечно, судьба бумажного кораблика определяется тем, куда повернет несущий его поток.

**Здравствуйте,**

**товарищи киборги!**

*«У меня вызывает пока сомнения идея о том, что  
во время сна душа путешествует по нереализован­  
ным секторам пространства вариантов. Мне очень  
х часто снится именно то, что я видел буквально*

е *вчера. И это больше похоже именно на что-то сге-*

м *нерированное мозгом в состоянии сна. Кроме того,*

я *ведь и данные энцефалограмм подтверждают, что*

£ *активность клеток мозга меняется во время снови-*

« *дений. И практически все, что я вижу во сне, как-то*

и *связано с моей реальной жизнью, хотя, казалось бы,*

ы *если верить вашей гипотезе, душа может залететь*

\* *в любые сектора, где увидеть можно что угодно.*

*Разумеется, я понимаю, что и ваше объяснение меха­низма сна, и традиционное - лишь как-тоЩастично отражают то, что творится с человеком во сне на самом деле».*

1 Увиденное вами вчера - уже прошло и оста-и лось позади материальной реализации, а потому

СП

я опять превратилось в виртуальное, то есть нема-5 териальное. Все, что вы видите в данный момент, в следующую секунду обретает новую форму, а

та, прошлая форма становится просто пройден­ным сектором пространства вариантов. Так фи­зическая реализация летит в метафизическом пространстве, подобно кадру на крутящейся ки­ноленте. Уникальная картина материальной Все­ленной существует только один момент. И это не гипотеза, а постулат концепции Трансерфинга. За постулаты обычно (в том числе в традицион­ной науке) принимаются вещи, которым пока не могут найти объяснения и доказательства.

Что касается деятельности мозга, там про­исходят, опять же, как материальные, так и ду­ховные процессы. Есть и «генерация», и «полет». Непостижимо, до чего человек привык вдавать­ся в крайности и искать решение только лишь на одной грани дуальной реальности, вместо того чтобы принять такую простую истину, что в мире физические и метафизические процессы существуют одновременно, а не по отдельности.

То, что во время сна наблюдается активность мозга, еще вовсе не означает, что он в это время «генерирует сны». Функция мозга заключается *в основном* в приеме и обработке *внешней* инфор­мации. Вот чем он занимается во время сна. Как говорила Наталья Петровна. Бехтерева, директор Института мозга человека, «мы знаем о мозге лишь то, что ничего о нем не знаем».

*«Не вызвала полного доверия у меня и мысль о том, что мозг не может содержать внутри себя всю ин­формацию, которой владеет человек. Дело в том, что никто ведь не знает, как на самом деле записана эта информация. У нас в голове не двоичная память — 0/1, а миллиарды клеток, каждая из которых может*

76

*иметь множество (может быть, тоже миллиарды) состояний. Это огромный объем. А если еще приме­няются какие-то методы сжатия и упаковки инфор­мации, то возможности могут еще многократно увеличиться. Мысль о том, что в мозге «записаны» только адреса, по которым он обращается в какое-то поле, —звучит очень красиво, но, повторюсь, лич­но у меня полного доверия не вызывает. Она мне ка­жется только гипотезой, в которую очень хочется верить».*

Точно так же ученые позапрошлого века могли бы думать, что все программы помещаются вну­три этого волшебного ящика - телевизора. Ко­нечно, я не могу совершенно безапелляционно к утверждать, что мозг хранит именно «адреса». Наверняка все сложнее (а может, проще?). Этого пока никто не знает. Однако вы напрасно думаете, что я строю гипотезы с целью досконально объяснить строение мира - мне это ни к чему, я не ученый. *Трансерфинг* - *это одна из возможных интерпретаций истины.* Данная интерпре- тация работает, остальное неважно.

Вообще, должен вас разочаровать. Человек

думает не мозгом, а морфологическим полем, которое его окружает и состоит, грубо говоря, из миллиардов лампочек. Они загораются и гаснут, как на допотопном компьютере. *Морфологическое поле* мерцает, сияет, переливается всемицветами - вот это и есть так называемый «мыслительный процесс».

Конечно, мозг тоже *участвует* в мыслитель-

ной деятельности, но лишь отчасти. Собственно, мысли находятся не внутри головы, а снаружи.

Мышление - это процесс взаимодействия между «лампочками» морфологического поля и сек­торами пространства вариантов. Лампочка за­жглась - установилась связь между вашим моз­гом и той информацией, с которой вы в данный момент связались. А вам это представляется так, будто в голове появилась какая-то мысль. На са­мом деле в голове нет ничего, кроме серой студе­нистой массы.

Память также не имеет никакого отношения  
к нейронам мозга. Опять же, грубо говоря, когда  
зажигается лампочка в морфологическом поле,  
устанавливается связь с определенным сектором  
пространства вариантов, где содержится инфор­  
мация, которую, как вам кажется, вы вспоминае­  
те. Если эта связь по какой-то причине не может  
быть установлена, тогда вам не удается что-то  
вспомнить. Аналогично и сновидения - они рож­  
даются не в голове, а проецируются туда из про­  
странства вариантов, как на экран. -

По поводу человека, что он вообще такое есть, £  
мне представляется самой удачной метафора 2  
академика Вячеслава Михайловича Бронникова: 1  
человек подобен телевизору, который передает s  
программы из метафизического информационного пространства.

Разум не способен создать ничего принципиально нового, он может построить лишь новую версию дома из старых кубиков. Открытия он черпает из пространства вариантов, а помогает ему в этом душа, поскольку имеет туда прямой доступ. Все творчество случается в те редкие моменты, когда разум прерывает бестолковую цепь своих логических умозаключений и слышит го-

лос души. В такие моменты человек из приемни­ка превращается в передающую станцию. Здрав­ствуйте, товарищи киборги!

Мне иногда приходится выкладывать шоки­рующие вещи, но пусть это вас не пугает — дей­ствительность, как она есть, еще более путающая. Сознание, например (а у человека еще имеется и сверхсознание), тоже находится не внутри, а снаружи. Но это уже сложная тема, выходящая за рамки Трансерфинга. Вообще Трансерфинг -это лишь первые *осознанные* шаги новорожден­ного в этом странном, и еще тысячу раз стран­ном, мире. Если вам захочется пойти дальше, по-интересуйтесь учением академика Бронникова. Я сам еще только в самом начале пути.

**Паразиты сознания**

*«Если существуют равновесные силы, влияющие на человека, то почему же они не действуют на маят­ники, которые, являясь ненасытными накопителями и пожирателями энергии, создают тем самым дис­баланс?»*

Как же не действуют? Маятники - это, прежде всего, форма жизни. Рождение живой сущности само по себе уже есть нарушение равновесия. И вы прекрасно знаете, чем такое нарушение ис­правляется. Представьте, что бы было, если бы не было смерти. В мире воцарился бы полный хаос.

Тонкоматериальные сущности тоже умира­  
ют. Например, маятники забытых языческих о-  
богов давно мертвы. Маятник угасает, когда §  
уходит в небытие то, что его породило. Смотри- д  
те, сколько уже всего исчезло: древние цивили- g  
защда, всевозможные человеческие общности,  
популяции животных, различные социальные -  
явления... Помните, когда-то существовала ин- «  
дустрия грампластинок, ретротечения в моде, 2  
искусстве, быту... с

80

Кроме того, в мире маятников постоянно идут сражения. Ни один маятник не может наращи­вать свою мощь беспредельно — ему просто не да­дут. Одни умирают, другие рождаются. На смену старым приходят новые, более активные и про­жорливые. Все друг на друга кидаются, грызут, глотают, почище, чем в джунглях.

Маятники не преследуют никаких целей, по­скольку не обладают осознанным намерением и разумом. Нельзя сказать, будто они что-то за­мышляют. Маятники подобны паразитическим растениям, которые опутали всю планету. Они расползаются повсюду, но не намеренно, а есте­ственно, как и любые другие паразиты. Все про­исходит само собой. Однако результаты их дея­тельности вселяли бы ужас, если б только люди смогли все это увидеть и осознать.

Вы, например, отдаете себе отчет, что рядом с вами живут сущности, которые не только пи­таются вашей энергией, но -еще и внедряются в ваше сознание? Я до сих пор не могу с этим свыкнуться. Внутри все восстает и противится: нет, это слишком плохо, чтобы быть правдой! Лучше об этом не вспоминать!

Так и получается - люди предпочитают спать и не задумываться о тому что в их разум внедри­лись паразиты. И все же от реальности никуда не денешься. Маятники - это вторая цивилизация на Земле, причем гораздо более могущественна\*!,' потому что тихо и незаметно управляет первой.

*«Уменя есть одна очень серьезная проблема. Сейчас мне 25, но длится это уже 10 лет. Хотя отголоски были еще в детстве. Я росла очень развитым и та-*

*лантливым ребенком в обеспеченной семье, родилась в Москве. В детстве у меня было все, о чем может мечтать ребенок. Конечно, были и проблемы, и ком­плексы. Я была достаточно болезненным и поздним, но желанным ребенком. Я жила, хорошо училась. Но когда мне исполнилось 17, моя жизнь измени­лась: врачи поставили мне диагноз компульсивно-обсессивное расстройство (невроз навязчивых состояний). Это выражается в постоянном ощу­щении грязи на себе, на окружающих предметах. То я недостаточно чиста, то предметы. Я постоянно веемою, и очень долго, себя и вещи, которыми поль­зуюсь. Также выполняю определенные ритуалы, которые возникают спонтанно в моей голове. Эти ритуалы очень утомительны и длительны, с по­вторяющимися движениями. Они отнимают прак­тически все силы и, конечно, много энергии. Врачи говорят, что такие заболевания не лечатся, можно добиться лишь состояния ремиссии. Но только при помощи лекарств.*

*Родители не знали, как быть, и я начала ходить к психотерапевту. Мне стали выписывать лекарства, сначала слабые антидепрессанты, затем психотроп­ные препараты и нейролептики. И когда я однажды в силу обстоятельств осталась на пару дней без ле­карства на даче, мое состояние ухудшилось, я прыг-* w *нула из окна 2-го этажа и сломала ногу. Я не думала* ^ *сводить счеты с эюизнью, просто хотела заместить* ^ *свои душевные страдания физическими. После пере-* g *лома мне рано сняли гипс, и у меня неправильно срос­ся перелом, в результате* - *артроз пяточной кости.* н *Врачи сказали, нужна дорогостоящая операция за границей, если не сделать, буду хромать всю жизнь.* *Но у нас к тому времени уже не было возможностей.*

1

82

*Много лет действительно хромала, потом приспосо­  
билась к боли и перестала, потом боль уменьшилась,  
сейчас болит от нагрузок и погоды.  
Два раза я лежала в больнице в центре психического  
здоровья, где меня превратили в растение. Благо­  
даря лекарствам я стала весить 86 килограмм, при  
том, что мой нормальный вес — 45. Поправилась за  
полгода. И тут я поняла, что нужно остановиться  
и прекращать пить лекарства — от них мне не ста­  
новилось лучше, моя проблема оставалась при мне, я  
просто стала растением и растолстела. Дальше я  
очень долго постепенно отказывалась от лекарств,  
так как они вызывают наркотическую зависимость,  
и худела. Мне это удалось! Я окончила школу и далее  
поступила в институт. Но моя проблема не уходи-  
х ла — просто иногда мне становилось совсем плохо,*

е *и я днями и ночами занималась этими ритуалами.*

ы *Искала разные способы лечения. Пыталась усилием*

*воли прекратить навязчивые мысли и действия, но*\*• *тщетно. Если я не давала себе делать что-то, то*

« *какое-то время держалась, зато потом все возвра-*

*те щалось вдвойне.*

*Дальше происходит новое событие: у меня умира­  
ет папа. Конечно, помимо этого многое случалось*я *в моей жизни, я встречала мужчин, с некоторыми*

*даже жила, но с моими проблемами это трудно.*

\* *Как ни странно, расставалась я с ними не из-за*0 *болезни. Итак, сейчас мне 25. Я не замужем. Скоро заканчиваю институт, учусь на заочном, но не  
работаю, хотя пыталась. Не получалось во многом из-за моей болезни. Практически все свои дни*

*провожу дома, живу с мамой. И болезнь занимает*

\* *почти все мое время. Ведь я даже не могу помочь*m *своей мамочке, а ей так тяжело обеспечивать*

*меня и себя после папиной смерти! Я очень хочу сама зарабатывать, чтобы она ушла с работы, ведь ей уже почти 60!*

*Я очень хочу работать, жить в достатке, выйти замуж, жить нормальной полноценной жизнью! Но даже в своем доме, а точнее, особенно в нем, мне все кажется грязным, я могу трогать мебель и пред­меты только в своей комнате, потому что там все очищаю, а в других комнатах не могу ни сесть, ни трогать что-то, все беру перчатками, а если чего-то коснусь, что грязно, по моему убеждению, то у меня паника начинается, я сразу принимаюсь намы­ваться. И при всем при этом я прекрасно понимаю, что все это какие-то надуманные условности, ерун­да, но не могу не соблюдать. Мной все время будто что-то управляет. Я не знаю, как мне быть. Не знаю, как жить дальше. Иногда, а если честно, то часто, мне совсем не хочется жить... Но я живу, потому что верю, что чудо еще может произойти и моя бо­лезнь отпустит меня. Помогите мне, пожалуйста. Я очень устала».*

Врачи вам не помогут, поскольку не знают, с чем имеют дело. Навредить - это запросто, в чем вы сами убедились, когда вас довели лекарствами до растительного состояния. Когда врачи видят, что бессильны перед психическим заболеванием, они накачивают своего пациента психотропны­ми веществами. Так легче. Растение, по крайней мере, управляемо. Оно не беспокоит, не требу­ет, не жалуется. С ним можно делать что хочешь. Врачи зациклены на своих методах: если есть бо­лезнь, ее надо лечить. Чем? Лекарствами, конеч- а, но. Единственное, чего не следует делать вам, так с

84

это принимать их «лекарства», потому что такой путь приведет вас в *тупик,* в еще большую зави­симость.

Вы способны сами справиться со своей про­блемой. Это не болезнь. Это паразиты созна­ния, они же - маятники. Вам нужно понять, что навязчивые мысли рождаются не в вашей го­лове, а насаждаются извне. Если быть точным, в вашей голове вообще нет никаких мыслей. Мозг отвечает в основном за прием и обработ­ку внешней информации, отчего кажется, что мысли «варятся» в голове. На самом деле это не так. Человек подобен телевизору, который воспроизводит программы из пространства вариантов. Когда вы о чем-то задумались, ваш

*х* «телеприемник» подключается к определенно-

в му сектору пространства вариантов. Вы може­те выбирать программы сами, своей волей. Но

я для этого необходимо быть хозяином, держать пульт управления в своих руках. В голове дол-

1 жен быть «царь».

\* Однако человек по своей натуре ленив и пас­  
сивен. Он предпочитает пускать свои мысли на  
самотек - кладет пульт управлении на полку. И  
тогда в цепь между «телевизором» и простран­  
ством вариантов подключается маятник. Он «на­  
жимает кнопку», и - цепь замыкается, идет ток.

\* Паразиту неважно, какая программа транслиру­  
ем ется, ему требуется лишь одно - ваша энергия.  
< Вы начинаете крутить в мыслях тот сектор про-  
5 странства вариантов, к которому вас подключи-  
я ли. А если эти мысли вынуждают еще и выпол-

\* нять какие-то действия, ритуал, тогда образуется  
» прочная связь с выбранным сектором - своего

рода «дежурная красная кнопка». Стоит маятни­ку нажать эту кнопку, и вы в его власти. Повто­ряю, это не болезнь.

Паразиты сознания в той или иной степени имеются у каждого человека. Все вредные при­вычки, в частности, поддерживаются именно паразитами. *Думаю,* избавиться от ваших на­вязчивых состояний будет не сложнее, чем бросить курить. Курение - это тоже не столько физиологическая зависимость, сколько ритуал, крючок, за который дергает маятник. Для того чтобы отвязаться от маятника, необходимо пе­реключиться на другую программу, например, на здоровый образ жизни. Точно так же от на­вязчивой мелодии в голове можно избавиться, переключившись на другую. Иными словами, ваша задача взять пульт управления телевизо­ром в свои руки и нажать новую кнопку. Своей волей. Осознанно.

Буквально, вам следует поступить следующим образом. Как только возникнет позыв исполнить ритуал, проснитесь и осознайте, что происходит: маятник нажал кнопку на вашем пульте. Не под­чиняйтесь. Вам надо взять пульт управления в свои руки! Включить новую программу. Проду­майте заранее какую. Например, это может быть элементарная гимнастика. Или какое-нибудь за­нятие, которое вам нравится. Желательно, чтобы это было активное действие. Только периодиче­ски меняйте программу, чтобы не превратить ее в очередной ритуал. Вы должны быть хозяйкой своего разума. У вас есть воля. Паразит воли не имеет, он лишь инстинктивно присасывается к бесхозному источнику энергии.

86

Поначалу смена программы может сопрово­ждаться сильным дискомфортом, ломкой. Но вы должны понимать, что разрываете порочную связь, и это понимание придаст вам силы. Не надо бороться с маятником, когда он будет заставлять вас исполнять привычный ритуал. Нужно имен­но переключиться на другое, сломать старый алгоритм. Всякий раз, когда паразит будет сно­ва ломиться к вам в дверь, меняйте программу, включайте новую.

Допустим, вчера вы заменили старый ритуал пением, сегодня - танцами. Так вы собьете ма­ятник с толку, закроете^доступ к сознанию на новый замок. Прежний ключ уже не подойдет, и паразит будет вынужден искать себе другую кор-

•с мушку.

Помните - это не борьба, а игра в прятки с

и маятником. Ваше преимущество в том, что у вас

и есть сознание и воля, в то время как он - всего лишь слепой и беспомощный прилипала с при-

s сосками.

Если вы не боретесь с ним, а убегаете и пря-

ы четесь, постоянно меняя правила игры, тогда он вас просто теряет из виду. Главное—не выпускай­те пульт из рук. Теперь вы сами решаете, какие

g кнопки нажимать.

\* Для того чтобы окончательно утвердиться

# в роли хозяйки, необходимо прочно зафикси-  
*п* ровать внимание на этой цели. Возьмите себе

целевую мыслеформу: я - хозяйка своего со-н знания; пульт управления - в моих руках; я

*щ*

2 и только я решаю, какие кнопки нажимать; у 5 меня сильная воля; я управляю своими мысля-I ми; у меня чистое и ясное сознание; я все могу;

я безраздельно правлю в своем королевстве; со мной Сила.

Повторяйте эту мыслеформу как можно чаще. Особенно когда занимаетесь активной деятельностью. Только не автоматически, а осознавая смысл мыслеформы. Можете сокра­тить или^азменить ее по своему усмотрению. Вы должны приучить себя к факту, что вы - ко­ролева в своем мире. Вы сами распоряжаетесь, какие мысли впускать в свое сознание, а какие гнать прочь. Почувствуйте это состояние. Оно должно вам понравиться. Снова и снова утверж­дайтесь в положении королевы. Не забывайте и не ленитесь. На первых порах придется прило­жить волевые усилия. Зато в результате пара­зиты отвалятся от вас, как клопы, и вы обретете свободу.

Не будет лишним сделать еще вот что. По­  
мимо паразитов разума, в теле человека *живут*обычные физические паразиты. Они также спо­  
собны влиять на сознание. Избавьтесь от них.  
Есть различные антипаразитарные программы,  
например, по известной книге Н. Семеновой  
«Очистись от паразитов», или книге Б. Медведе­  
ва «Очищаем организм от паразитов», или есть  
программа Кораллового клуба, информацию о ккоторой можно найти в Интернете. Выберите *х*себе то, что придется по душе. д

И последнее. Откажитесь от синтетической g пищи. Почему? Дело в том, что маятники дей­ствуют в низкочастотном диапазоне. Пища, по­лученная в результате промышленной перера­ботки, настраивает вас на низшие вибрации. На- *£* туральная пища, наоборот, очищает и выводит с

88

организм в диапазон высших вибраций. Пере­ход нужно осуществлять не резко» а постепенно. Подробнее об этом - в книге «Вершитель реаль­ности». Когда ваш организм очистится от физи­ческих паразитов и переключится на питание живой натуральной нищей, тогда вы объективно станете невидимкой для паразитов сознания, по­скольку уйдете в недоступный им диапазон ви­браций.

А вот письмо от читательницы с похожей проблемой, которая сама интуитивно нашла ре­шение.

*«Странно, прочла рассылку и похолодела. Проблема  
этой девушки мне очень близка и знакома, я стра-  
х дала таким же расстройством, но не с 17 лет, а*

е *с раннего детства, и только к 20 годам мне уда-*

1 *лось странным образом обмануть этих паразитов.*

к *Мое состояние сопровождалось еще и запугиванием*

*(смертью, двойкой в школе и прочими страшными*■к *для меня вещами), можно только догадываться,*

*х как долго они мной манипулировали. Бесило еще и*

ы *то, что, когда я отказывалась делать какое-то*

*действие (ритуал), все запугивания немедленно пре-*f *творялись в жизнь. Мол, стань в строй и исполняй*

*что тебе велено, не то последует неминуемое на­  
казание. Я часто плакала от такого глупого и бес-*# *смысленного рабства. Никто и не знал, что у меня с*

*п головой тю-тю, даже близкие и родные не могли ни-*

*< когда такое обо мне подумать, ну странная чуть-*

ы *чуть девушка, но не более, чем все в этом мире. То*

- *есть мне было еще вдвойне тяжелее, а может, и к*

5 *лучщему, что меня не таскали по врачам, это толь-*

ю *ко усугубило бы проблему, в болезнь поверили бы*

*еще и окружающие. Не знаю, как мне пришла в голо­ву эта идея, которая меня освободила. Я все время держала в голове одну фразу: «без вредной привыч­ки, и все будет хорошо». То есть, если я не буду ис­полнять то, что мне навязывают (ритуал), то для меня это закончится хорошо, а не с условиями, что если я исполню действие, и только после того мне ничего не угрожает! Мне сейчас 24, и я уже 4 года живу свободно».*

**Поговорим о кексе**

*«Как правильно работать со слайдами, чтобы реа­лизовать сексуальные потребности? Пробовал слай-дить себе девушек, но толку никакого. Не работает ваша техника».*

Да нет, техника работает, только надо знать один

секрет. Я его никому не раскрываю, но тебе, в

н виде исключения, скажу. Только не говори нико-

и

к му - ведь это секрет!

1 Когда выйдешь на улицу, увидишь там много

s особей женского пола. Они повсюду. Гуляют себе *\** свободно и ничего не боятся, представляешь? Так w вот, знай - это твоя добыча! Выбирай любую, ка-

s кая понравится, хватай ее и тащи в свою пещеру.

Она будет вырываться, царапаться, кусаться, но ты держи ее крепко своими лапами и тащи. Она будет дубасить тебя сумочкой по башке, а ты го-

# гочи во всю глотку и тащи. Она будет орать, а ты

*п* тоже ори, еще громче, чтобы все вокруг думали,

< что вы очень душевно общаетесь.

2 Ну, а если серьезно...

со

Я

jЈ *«Почему мои сексуальные фантазии не реализуются,*

и *ведь это, по сути, слайды?»*

Сексуальные мечты и фантазии носят непостоян­ный и нецеленаправленный характер. Вы можете мечтать на протяжении всей жизни, но если ваше намерение нацелено лишь на то, чтобы переживать все это в воображении, реальность не изменится. Мечтают, как правило (даже не осознавая того), -просто чтобы мечтать. С целевым же слайдом *ра­ботают целенаправленно* — чтобы реализовать его. В первом случае вектор намерения направлен на собственно «процесс мечтания», а во втором -на достижение цели. Улавливаете разницу?

У вас в голове должен быть не просто миксер ваших желаний, а решимость иметь й действо­вать. Не вожделение, а твердая воля, *установка на получение желаемого»* Вожделение - это за­вистливое, потаенное, жадное желание обладать, замешенное на неуверенности, страхе и прочих комплексах. Решимость - это спокойная, непоко­лебимая, безрассудительная и безусловная готов­ность пойти и взять свое.

Все дело в ориентации намерения: когда оно  
будет зафиксировано на том, чтобы воплотить  
картину слайда в действительность, откроется со­  
ответствующая дверь, даже, может быть, не одна.  
И вот тогда вы встанете перед выбором - войти  
в эту дверь или нет. Большинство «мечтателей» и  
обычно проходят мимо, не решаясь на смелый  
шаг. В таком случае и жаловаться не на кого, ©  
кроме как на себя. Если вы занимаетесь только s  
метафизикой, а на физическом плане что-либо 2  
предпринимать отказываетесь, на шею к вам ни- 2  
кто не повесится и в постель не запрыгнет. Это £  
касается как мужчин, так и женщин. с

Конечно, социальные ограничения очень ча­сто заставляют человека проходить мимо откры­тых или чуть приоткрывшихся дверей. Особенно трудно бывает сделать шаг в прикрытую, но не запертую дверь - вы понимаете, о чем я говорю. Например, боязнь подойти и познакомиться с эф­фектной и, казалось бы, совершенно неприступ­ной топ-моделью. В действительности все люди хотят одного и того же, но многие боятся быть от­вергнутыми либо опасаются снять защиту.

Сделать первый шаг не так уж сложно - тре­буется лишь переступить через жалкую лужицу своих предрассудков, отряхнуть ручки и про­сто сделать это - войти в дверь. Решайте сами, что вам дороже: соблюдение дутых условностей *х* или личное счастье? Что вас больше устраива-е ет: одиночество при полном бездействии и, со-S ответственно, отсутствии риска быть отвергну-а тым или все-таки реализация желаний? А вдруг °\* этот человек *-* воплощение вашей мечты? А вы s прошли мимо, потому что вам *неудобно?* Опять S же, решайте сами, что для вас более удобно: упу­щенный шанс или сохранение «душевного спо­койствия» путем самообмана? Самообман здесь s заключается в создании шаткой иллюзии: «меня,

*От*

по крайней мере, не отвергают». На самом же деле не отвергают лишь потому, что я'и не пы-# таюсь.

*п* Поймите, наконец: вы способны стать Вер-

< шителем своей реальности прямо сейчас. Про-2 сто возьмите себе это право, как шикарную вещь ™ в свой гардероб. Поначалу вам будет не совсем 5 уютно в новом обличье - «неужели я действи-и тельно могу и достоин?» И все же роль Вершите-

ля должна понравиться и вашей душе, и разуму, так что со временем привыкнете. Надо только вжиться в эту роль.

Не получается сразу реально - ходите с этой ролью в голове виртуально, весь день, и твердите себе мыслеформу: *я* - *сам себе хозяин и хозяин в своем мире, я Вершитель реальности, я живу в соответствии со своим кредо, говорю, что ду­маю, и думаю, что говорю, я достоин всего са­мого лучшего, у меня есть стержень личности, я спокоен и уверен в себе, я веду себя со спокой­ным королевским достоинством, со мной Сила, Сила ведет меня.*

Но если вы пока чувствуете, что не готовы  
просто пойти и взять свое, могу предложить  
один альтернативный выход. То, что вы опасае­  
тесь реализовать в материальном мире, можно  
осуществить в осознанном сновидении. Это уже  
не шутка. Как только вы проснулись во сне, мо­  
жете смело, без лишних предисловий, подходить  
к кому угодно, где угодно и делать с ним все, что  
пожелаете. Виртуальные персонажи, как прави­  
ло, охотно соглашаются на все - от вас требуется  
только намерение. Причем острота ощущений  
оказывается на порядок выше, чем в реальной  
действительности, потому что скованность пол­  
ностью разблокирована. Не верите мне - почи- |  
тайте Патрицию Гарфилд. Дело лишь за тем,  
чтобы войти в осознанное сновидение. Как это |  
осуществить, описано в книге «Трансерфинг ре- s  
альности». £

Однако, как и раньше, считаю своим долгом « предупредить, что существует, хоть и гипотети- 1 ческая, но опасность не вернуться из осознанного

сновидения. Не могу привести факты, подтверж­дающие это, но теоретически не исключена ве­роятность, что вы окажетесь материализованы в другой реальности. Здесь у каждого все индиви­дуально. Можно сказать лишь одно: если мысль об осознанных сновидениях порождает внутрен­ний дискомфорт - не занимайтесь этим. А если во сне вы почувствовали что-то недоброе - ста­райтесь проснуться.

Лично я уже давно не увлекаюсь осознанными снами - предпочитаю заниматься сновидением наяву, то есть управлять реальностью. Бросил, потому что в моем случае эти занятия проходи­ли все-таки жутковато, почище, чем в мире Ка-станеды. Может быть, из-за особенностей моей *х* эмоциональной натуры.

е Осознанные сновидения для каждого имеют

м индивидуальный характер. Мне приходилось « бывать в таких мирах, где так и хотелось закри-£ чать: «Мама, забери меня отсюда! Я буду слу-« шаться! Я буду хорошо кушать!» А проснувшись,

* спешил к зеркалу посмотреть, не поседели ли волосы. Впрочем, не принимайте мои слова уж очень близко к сердцу и не пугайтесь. Осознан­ные сновидения стоит попробовать. Может быть, у вас все будет благополучно. Прислушайтесь к
* голосу своего сердца - оно подскажет, нужно вам

\* это или нет.

*«Какое место в Трансерфинге отводится сексу?»*

А вы не задумывались вообще, что такое секс? 5 Почему это чувство кажется таким необычным *п* и несвойственным уравновешенному цивилизо-

ванному человеку? Вам не приходило в голову, что эта часть - как бы ваша и не ваша одновре­менно?

Вдруг ни с того ни с сего внутри просыпается какой-то животный инстинкт, в глазах зажигает­ся хищный огонь, человеком овладевает нечто, ни на что не похожее и необъяснимое. Это нечто не поддается определению и называется одним словом - секс. Что же происходит с человеком -он превращается в зверя? Нет, инстинкты здесь ни при чем. Вы же не думаете, что человек прои­зошел от обезьяны?

Вам может казаться, что нечто животное в этом все-таки есть. Однако это ошибка. В живот­ном мире вообще нет никакого секса. Там это происходит совершенно безэмоционально. Есть лишь репродуктивная функция, запрограммиро­ванная в форме инстинкта.

Так вот, должен вас разочаровать: *сексом за­нимаетесь не вы, а те тонкоматериальные сущности, которые в еас при этом вселяются.*

В тонкоматериальном плане над эротической сценой происходит нечто похожее: два багровых облака обмениваются между собой энергией.

Вам захочется возразить: но как же так, ведь я испытываю свои чувства, свои эмоции!

А что за чувства вы испытываете? Объяснить о можете? Скорей всего, ничего вразумительного в голову не придет - по той причине, что *секс про-* 0 *является как ощущение внедрившегося в вас чу- % жеродного тонкоматериального объекта.* Это о, необузданная сущность, не обремененная рамка- « ми социальных правил и предрассудков. И если 2 дать ей волю, можно зайти слишком далеко.

1

96

От такой информации вам может стать не по себе. Ни о чем подобном вы никогда не слыша­ли, не правда ли? Казалось бы, очевидно: я - это я, все мысли мои... Разве может быть иначе? Да, может. Когда речь шла о паразитах сознания, я уже говорил - *не все мысли ваши.* А теперь вы­ясняется, что и *эмоции тоже?* Выходит, так. И, представьте, вы об этом знали, только не отдава­ли себе отчета в том, что знаете. Странно, да?

Сейчас я задам не совсем тривиальный, как может показаться, вопрос. Задумайтесь, почему порнографию относят к запретной тематике? По­тому, что это нечто неприглядное, скверное, не­красивое, неэстетичное? Но ведь это естествен­но, а что естественно - то не безобразно. В по-| стели вы получаете наслаждение и не думаете об е эстетике.

Ну, тогда, может быть, порнография - это не­  
что аморальное? Опять что-то не так. Если уж на  
£ то пошло, что может быть аморальней убийства?  
« Представьте свою жизнь - сколько усилий, люб­  
ви, заботы вложили в нее вы, а также ваши близ-  
w кие! Ведь вы не просто существуете - вы живе-  
g те, радуетесь, переживаете, что-то планируете, о  
чем-то заботитесь... А тут какой-то гаденыш взял  
I и все это одним махом уничтожил. Что может  
^ быть более гнусно, отвратительно, омерзитель-  
# но, грязно, не говоря уж об эстетике и морали?  
*п* Однако убийства показывают сплошь и ря-

*<* дом — это нормально! Хотя преступно, конечно, кто ж будет спорить. Убийц следует судить и на-s казывать - но и только. Их не относят к разряду J извращенцев и дегенератов. Почему-то эти тер-ю мины более склонны применять к геям, лесбиян-

кам, трансвеститам... А убийцы, они что - всего лишь преступники,.. А нередко - вообще герои.

Задумайтесь!

Никто особо не возмущается, кроме близ­ких пострадавшего, и не ужасается содеянному. Обычное дело. Даже чуть ли не «дело молодое».

Итак, убийства - это нормально. А как же с порнографией? Смотреть ее принято в одиноч­ку или, по крайней мере, в интимном обществе. Но стоит увидеть что-то такое в «обычном» обще­стве, как все почему-то зажимаются, стесняются, хихикают, в общем, стыдятся чего-то. Вот здесь мы уже подошли ближе к ответу. Действительно, порнография - это, наверно, нечто постыдное, ну или хотя бы немножко стыдное, по демокра­тичным меркам. Да? Но почему стыдное? Если разобраться, опять непонятно.

На самом же деле стыдно потому, что это ваше и в то же время не ваше. Как глисты, что ли... Когда вы занимаетесь сексом - это вы и одно­временно не вы. И вам это известно. Подспудно. Но вы не отдаете себе в этом отчета и не можете ясно выразить.

Так вот, сейчас я выражаюсь ясно. Совершен­  
но четко и определенно. *То интересное чувство  
и необычное ощущение, которое вы испыты­  
ваете, когда возбуждаетесь или занимаетесь  
сексом, - оно не только ваше* - *вы его делите с* g  
*тонкоматериальной сущностью, которая щрас* 1  
*при этом вселяется и которая, собственно, по-* s  
*рождает всю необычность.* В этом все дело. а.

Вы спросите: и как же теперь с этим быть? ю Особо никак. Нужно по крайней мере осозна-вать, что происходит, и в известной степени дер-

98

жать контроль. Однако излишний контроль мо­жет мешать, поскольку сущность секса раскры­вается настолько, насколько ей это позволяешь. Львиную долю энергии, которая при этом выде­ляется, сущность забирает себе, но часть остав­ляет вашему телу, отчего и возникает ощущение удовольствия. Чем больше свободы, тем больше энергии и, соответственно, сильнее удовлетворе­ние. А секс под полным контролем сознания - это механическое совокупление двух киборгов по за­данному алгоритму, по Камасутре, например.

Отсюда можно сделать вывод: сексуальные патологии - это извращение контроля в ту или другую сторону. Много контроля - будет импо­тенция или фригидность. Мало контроля - по­лучится маньяк. В этом смысле сущность секса подобна лошади - на ней можно ездить шагом, а можно скакать галопом, в зависимости от вашей

\* способности управлять лошадью.

£ А почему эти сущности не вселяются таким

« же образом в животных?

Животные, насекомые, растения и другие

" простейшие, в сравнении с человеком, стоят на

* низших ступенях иерархии сознания. Их пси-
* хика устроена более примитивно, поэтому для g паразитов не представляет интереса. Маятники -5 это болезнь человечества.

. Ну и, конечно, сразу напрашивается логич-

ен ный вопрос. А любовь? С ней как, тоже нечто по-< добное? Оговорюсь сразу, что секс и любовь - две большие разницы. Вы должны это понимать. Так вот, ответ - нет, к счастью, любовь у нас еще не отняли - это наше! *Любим мы сами, своей душой.* m Но это уже другая тема.

99

*«У меня молодая жена. Мы очень любим друг друга, но в сексе почему-то проблемы. Что-то не так. Не получается».*

Наверно, вы насмотрелись мягкой эротики и начитались литературы о том, как *это* следует делать. Что я понимаю под «мягкой эротикой»? Если вы кбаша-нибудь гуляли в сырую погоду в парке, то наверняка видели, как совокупляются слизни. Нечто похожее нередко можно увидеть и в кино. В так называемых эротических сценах, которые цензура пропускает на большой экран, показывают что-то непонятное: то ли секс, то ли любовь, то ли какой-то коктейль из этих двух со­ставляющих. ..

Возьмем расхожий штамп: «займемся любо­вью». Смысл этой фразы я никогда не понимал, потому что никак не мог согласиться с тем, что любовь - это нечто такое, чем можно *занимать­ся.* Если разобраться, такая фраза должна вызы­вать у здравомыслящего человека истерический хохот. Давайте тогда займемся ненавистью, на­пример. Будем сидеть друг протшудруга, испе­пелять взглядами и скрипеть зубами. Или как?

Вы хоть думаете над тем, что говорите? И чем  
собираетесь заниматься? Отвечая на ваш вопрос,  
я хочу задать свой: если у вас не получается, то и  
что именно? Другими словами, чем вы пытаетесь  
заниматься: сексом или любовью? о

Я, конечно, понимаю, люди говорят «займем- s ся любовью», чтобы немного смягчить грубова- £ тый оттенок того, что под этим подразумевает- ю ся. Но и не только поэтому. Такое непонимание g и путаница, когда вещи называются не своими

100

именами, как раз и ведет к ошибкам. Не получа­ется именно потому, что толком не знаешь, чем хочешь заниматься. Многие, как ни странно, пу­тают секс с любовью и пытаются смешать или как-то искусственно совместить эти две совер­шенно разные вещи.

Причина путаницы коренится в обществен­ных моральных устоях. Принято считать, что секс - это хорошо лишь тогда, когда есть любовь. А без любви и без свадьбы - плохо - разврат. И это, несомненно, правильно. Никто не собирает­ся здесь оспаривать моральные ценности, тем бо­лее что они не лишены смысла. Однако впадать в заблуждение тоже не стоит. Надо смотреть на реальность осознанно и видеть вещи такими, ка-

I кими они являются на самом деле. *Любовь* - *это*

е *не секс, а секс - это не любовь.*

» И мы с вами прекрасно понимаем, что если

* хочется полупить удовольствие от секса, это £ можно сделать по обоюдному согласию, не обре-« меняя друг друга обязательствами влюбляться и » жениться. И если при этом никто не терпит оби­ды или ущерба, то любая мораль может подви-
* иуться и отдохнуть.

С другой стороны, если вы любите друг дру-

\* га, то должны понимать сущностную природу  
5 секса. *Для того чтобы секс был сексом, необ-*

\* *ходимо обоим впустить в себя тонкоматери-  
п альных сущностей, которые и создают соот-*< *ветствующий эффект, как кефирные грибки -*ы *кефир.*

AS

я Как это сделать? Прежде всего, *ослабить*

g *контроль сознания над самим сознанием. От-*| *пустить вожжи и позволить себе вести себя так, как оно само собой получается.* Вы долж­ны согласиться с тем, что сейчас станете не со­всем таким или даже скорей совсем не таким, как обычно. Должны позволить этой сущности войти в вас.

Ничего страшного и извращенного в этом нет. Подобная практика встречается в восточных боевых искусствах, когда воин впускает в себя сущность какого-нибудь животного и начинает двигаться соответствующим образом. Вы думае­те, он в этот момент занимается подражанием? Ничуть не бывало. Воин на самом деле сливается с сущностью тигра, обезьяны, змеи и т.д. У каж­дого животного в тонкоматериальном мире име­ется своего рода прототип - сущность, в которой запечатлена природа этого животного - его об­раз, манера, повадки.

Точно так же вам надо впустить в себя сущ­ность секса. Как это произойдет, не столь важно -произойдет само собой, вы сами почувствуете. От вас требуется только *проявить готовность на время стать другим.* Если до этого вы были «мой зая» или «моя рыба», то теперь вы скорее зверь лесной, ночной.

В ночных джунглях, где отовсюду доносятся крики, возня и шорох, в темноте светятся чьи-то глаза и на каждом шагу подстерегает опасность, -в этом диком мире вы - хищник. Вы тоже опасны. Осторожно ступая лапами на мягких подушеч- 0 ках, вы пробираетесь сквозь чащу, высматривая s свою добычу. И тут вам навстречу попадается та­кой же прекрасный зверь лесной, ночной. Вам и m боязно, и любопытно очень, и возбуждение охва­тывает с помесью восторга и страха... Сначала с

1

102

надо обнюхаться, облизаться, потереться морда­ми, и тогда уже не страшно - можно вместе бок о бок бежать в ночном лесу и охотиться.

В такой роли вы уже очень далеки от слизня, медлительно и лениво обсасывающего своего сородича. В вас просыпается хищная агрессия, направленная на то, чтобы *завладеть, не при­чиняя вреда,* У вашего партнера должно быть то же самое. Вы оба - прекрасные звери лесные, ночные. Опасные хищники в темных джунглях. Цивилизованный мир остался далеко позади, за деревьями. Сейчас - время вашей охоты.

Если вы пока не совсем ясно чувствуете, как впустить в себя сущность секса путем *отключе­ния контроля и включения готовности стать*

*х другим,* можно попробовать еще один способ.

е *Необходимо взвинтить себя искусственно, на-*

5 *деть маску страсти, вести себя так, будто вы уже сильно возбуждены.* Достаточно совсем не-

£ долото побыть в этой роли, и вы почувствуете, как

\* наиграиность превратится в натуральное воз­  
буждение. Играя в такую игру, вы создаете по-

м тенциал, который втягивает в вас сущность, как дым в форточку. Аналогично, начиная выпол-

s нять движения какого-нибудь животного, воин инициирует вхождение сущности, и дальше она

5 уже сама руководит его действиями. Как вы по-

# нимаете, данный способ потребует от вас некото-  
Й рого эротического воображения.

< И еще одна вещь, на которую следует обра-

тить внимание. *Избегайте излишней слащаво-*- *сти в отношениях.* Постоянное сюсюканье на 5 почве нежных *чувств* может создать избыточный | потенциал. В результате \*ветер равновесных сил

1 103

превратит вашу милую идиллию в зловредный скандальчик. Чтобы до этого не дошло (а дойдет обязательно, если вы пересластите отношения), *нужно время от времени производить инверсию реальности: устраивать театральный, коме­дийный скандал.* Например:

* Ты моя живая игрушка! Не мешай мне с то­бой играть! Ты моя соска! Ты моя плюшка! Ты моя грелка! Ты моя подушка!
* Ах так! Я ухожу от тебя!
* Ты никуда не пойдешь! Ты моя собствен­ность! Или нет, ты скорее мое мимолетное увле­чение. Сиди пока.
* Сволочь!
* Ну иди уже сюда, моя игрушка! Развлекай

меня!

- Я задушу тебя!

Ну и так далее. В результате такой инверсии избыточные потенциалы растворяются, а маят­ник вашей семьи получает свою порцию энер­гии, так что ему не понадобится провоцировать вас на реальную ссору.

Опасайтесь только своими «оскорблениями» задеть больные места партнера. Красивую де­вушку, например, будет полезно иногда в шутку дразнить крокодилом. Однако если она не очень красива и к тому же этот «недостаток» не дает ей 0 покоя, подобная дразнилка действительно нане- s сет обиду. Надо думать, над кем и как шутить.

Наконец, после секса вы можете позволить » сущности покинуть вас и снова превратить- *'\_* ся в «моего заю» и «мою рыбу». И теперь уже с

104

действительно будете «заниматься любовью» -сколько угодно лизаться, тискаться и мурлыкать. Для этого не требуется присутствие сущности и не обязательно становиться хищником. *Ласка должна быть нежной, а секс — разнузданным. Но стремиться их совмещать не следует. Секс и любовь лучше держать по отдельности.* Вот тогда все получится - и то, и другое. И будет ин­тересней. И любовь проживет дольше. И секс не скоро наскучит. Надеюсь, вы поняли, что я хотел донести до вас.

в

S

е

а. ы О

X

<

а. Н

■К S as и

*ш*

ЕР S 0 S а.

о

с

*<*

*X*

*<*

*Щ* w

*со*

2

к ч *а* со

*«Я разделяю, когда у меня половой акт больше как близость и когда это бурный секс. Во втором случае я чувствую себя другим, и чем более бурно и агрессив­но, тем и удовольствия больше. В первом же случае мне нравятся сами прикосновения, само ощущение, хочется больше чувствовать любимую, хочется рас­твориться в ней. В такие моменты я получаю самые яркие ощущения — как правило, вхожу в очень рассла­бленное и наполненное состояние тела по окончании, хочется так лежать и пребывать в этом состоянии долго. Т.е. у меня в таких случаях очень сильное по­слевкусие и лучшее ощущение любимой».*

Это значит, вам повезло -у вас тот редкий случай, когда любовь и секс гармонично сочетаются. Я ведь не говорил, что они в принципе несовмести­мы. Я рекомендовал их разделять и продолжаю это делать для тех, кто еще толком не понимает, что такое любовь и что такое секс.

Дело в том, что сущность секса по своей при­роде агрессивна, поэтому редко соглашается вой­ти в человека, который в данный момент охвачен

нежными чувствами. В этом смысле агрессив­ность и нежность плохо сочетаются, и именно потому их желательно держать по отдельности.

Очень (!) многие этого не понимают, отчего либо секс не идет, либо любовь не складывает­ся, либо и то, и другое. Сколько любви в мире гибнет по этой причине! Если вообразить, что любовь - это прекрасная поляна с цветами, а не­вежество - гранитный валун, то представьте, что будет с поляной, когда этот безмозглый валун по­валяется на ней вволю.

Половина браков распадается. А сколько пар недотягивает и до брака? Если разобраться, поче­му люди расходятся? Не сошлись характерами, привычками, мировоззрением? Бытовые пробле­мы заели? Ерунда. Любовь обычно закрывает гла­за на всю эту шелуху. Когда любишь человека, все становится неважным, лишь бы быть рядом с ним. Что же убивает любовь?

В большинстве случаев, что бы там ни гово­рили, - это неудовлетворенность в сексе. Можно действительно на все закрыть глаза, но если в ин­тимных отношениях что-то не так, любовь долго не протянет, пошфльку сама претендует на ин­тимность в первую очередь. Почему люди ходят «налево»? Потому что дома секс наскучил - там ждет «зая» или «рыба», а на стороне - прекрас­ный зверь лесной, ночной.

Так вот, чтобы этого не произошло, держите любовь и секс по отдельности, хотя бы до той поры, пока не объездите свою лошадку - сущ­ность секса. Все люди разные, и сущности тоже у всех разные. Одна сущность захочет слиться с любовью, другая нет. Главное -не *стараться их*

1

106

*совместить искусственно,* под руководством глупого разумйРЕсли тому суждено случиться, оно произойдет само собой, гармонично. И тогда вы практически перестанете различать, где кон­чается секс и начинается любовь. Ну а если не произойдет, тоже расстраиваться не стоит — это вполне нормально. Принимайте себя и свою лю­бовь как есть.

*«Как в интимных отношениях использовать Фрей-линг? Что отдавать? Секс?»*

С одной стороны, принципы Фрейлинга - уни­  
версальны. Их действие основано на зеркальных  
свойствах нашего мира: *когда вы делаете пер-  
х вый шаг, реальность, будучи отражением в зер-*е *кале, начинает двигаться навстречу.* И может  
показаться, что принципы Фрейлинга точно так  
к же применимы и в постели. Однако это ошибка.  
£ Первый принцип Фрейлинга гласит: *отка-*

« *житесь от намерения получить, замените его  
намерением дать, и вы получите то, от чего  
отказались.* Это работает в том случае, когда вы  
намерены повернуть реальность в нужном на­  
правлении. Все очень просто. Вы стоите перед  
I зеркалом и хотите, чтобы в отражении, то есть в  
\* реальности, вам что-то дали. Что вам необходи-  
*ф* мо для этого изобразить? Конечно, дать самому,  
*п* тогда и в отражении будет то же самое.  
< Правда, есть один нюанс. В отличие от снови-

дения, материальная действительность инертна, а как смола. Зеркало реагирует с задержкой. Поэ-£ тому Фрейлинг применим в ситуациях, в кото-ю рых допустимо время ожидания результата. Но

когда вы занимаетесь сексом, такого времени у вас нет. Эффект должен быть здесь и сейчас, а не в будущем. Так что замедленное зеркало здесь не поможет.

Для секса надо использовать другой принцип: *откажитесь от намерения получить, замени­те его намерением взять, и вы получите то, от чего отказались.* Что это означает?

В сексе просто надеяться и рассчитывать на то, что все получится, бесполезно. Надо действо­вать. Особенно если с данным партнером это предстоит впервые. Тогда у вас обоих в голове невольно возникает вопрос: ну и как ты себе это представляешь? Ответ должен быть однознач­ным: *никак.* Ничего не надо представлять - надо действовать.

Как действовать? *Так, как оно само собой полу­  
чается.* В «учебниках» вам могут советовать, что  
надо делать то-то и то-то. Если вы станете при­  
лежно следовать советам, ваш секс превратится  
в механику - в совокупление двух киборгов по за­  
данному алгоритму. Чтобы этого не произошло,  
соображения разума и его контроль необходимо  
убрать куда подальше. В этот момент вами долж­  
на руководить сущность, - она сама разберется,  
что и как нужно делать. В этом смысле *от на­  
мерения получить, как и от любых ожиданий,  
следует отказаться и перевести их в чистое,* "  
*свободное действие.* 0

Необходимо именно брать, даже чуть ли не s силой, а не давать и не ожидать, что что-то по­лучится. Когда вы пытаетесь *дать,* это подобно | тому, как если бы ваш партнер занимался *само-* 1 *удовлетворением* с вашей помощью. Прелюдия с

109

и взаимные ласки, конечно, нужны, но только в ограниченных дозах и с тем учетом, что *главный вектор намерения должен быть ориентирован не на удовлетворение партнера, а на свои эгои­стичные желания и потребности.*

Не правда ли, звучит парадоксально? Наверно, до сих пор вам казалось, что все должно быть со­всем наоборот? Каждый должен давать, заботить­ся о том, чтобы партнер получил удовольствие, и тогда обоим будет хорошо? Ничего подобного. Если вы занимаетесь таким сексом, то это, - еще раз повторяю, - *не секс, а самоудовлетворение с чужой помощью.*

Сексом управляют агрессивные сущности,1 и у

них намерение направлено на то, чтобы *завладеть,*

а никак не на то, чтобы доставить кому-то удоволь-

I ствие. И в то же время именно такая направлен-

» ность и порождает желаемый эффект. Ваши сущ-

« ности входят в вас, обмениваются с вами, а также

между собой энергией, в результате чего и они, и

вы оба получаете то, к чему стремитесь.

Но если ваше намерение не совпадает с наме­рением сущностей, они просто не захотят войти в вас, и тогда случится самое нежелательное, что может произойти в интимных отношениях, - от-

\* ношения станут однообразными, механистичны-  
^ ми, безвкусными, привычными, неинтересными.

# И это происходит сплошь и рядом, отчего и лю-  
ct бовь умирает, и такая нелепая статистика разво-  
< дов появляется. Почему нелепая? Ну как же, ведь

свадьба была такой счастливой, такой веселой, а торжественной! Казалось бы, ничто не может S разлучить влюбленную пару, иначе к чему вся « эта помпезность?

Очень даже может. Невежество и ложные сте­реотипы - вот что разбивает ваше счастье. А для меня так и статистики не требуется, - от вас при­ходит множество писем, в которых вы пишете, что вас бросают, вы страдаете и не можете ниче­го поделать.

А я тоже ничем не могу помочь. Могу лишь открыть вам глаза на реальность, какой она яв­ляется на самом деле. Да вы и сами на это спо­собны - нужно лишь проснуться и посмотреть на вещи осознанно, ясным взглядом. И надеюсь, вы поняли, что изложенный здесь принцип не сле­дует применять буквально и бестолково, как, на­пример, думать лишь о себе, а о партнере вообще забыть Конечно, перегибать палку в ту или дру­гую сторону просто глупо. Надо также чувство­вать, когда излишний напор и активность может не понравиться партнеру. Все хорошо в меру. Но одну вещь нужно знать твердо: ваше *намерение должно совпадать с намерением сущности сек­са.* Можете делать все, что хотите, и в том числе то, что рекомендуется в «учебниках», но глав­ное - удерживать ориентацию намерения: *не по­лучать и не давать, а брать.* Если получится у ваших сущностей - получится и у вас обоих.

*«Мне не совсем понятно, как ориентировать свое намерение на то, чтобы «завладеть и взять», если я женщина. Ведь активная роль здесь в большей сте-*

*пени отводится мужчине».* 2

*Завладеть и взять* с вашей стороны следует по- m

нимать как намерение *отдать себя, но не* лас- i

о

О

*сивно, с терпением жертвы, а с агрессией хищ-* с

1

110

*ницы.* Можете не сомневаться, ваш мужчина это оценит. Только не переусердствуйте. Не надо строить из себя воинствующую амазонку, это мо­жет только оттолкнуть партнера. Но превратить­ся в стерву на время секса не помешает. Образ стервы, как известно, намного сексуальней «ан­гела чистой красоты». Хотя иногда можно и роль жертвы сыграть. Разнообразие всегда освежает остроту ощущений.

*«Во время интимных отношений мы с мужем часто называем друг друга «грязными» словами, хотя в оюиз-ни очень редко применяем такие выражения. Честно говоря, я во время интима от них просто улетаю, но в*

*другое время меня от этого коробит. Почему?»*

*%-*

*X*

е Вы и сами знаете, почему. Всему есть свое время £ и место. Секс - это игра, где ограничения и пра-

\* вила устанавливаете только вы вдвоем. По всей  
£ видимости, вы интуитивно почувствовали» что  
« вашим сущностям такая игра пришлась по нра­  
ву. В театральной сцене, где некоторые вещи де-

« лаются «понарошку», нарочитая грушеть может добавить пикантности. Но очевидно, если то же

* самое перенести со сцены в повседневность, это
* уже будет вульгарно. Как например, *ругаться* ма-
* том в состоянии аффекта - это еще ладно, но *раз-*. *говаривать* на таком языке - просто дурной вкус,

4 низкий класс. Так что всему свое время и место.

*« Читая ваши книги и электронные рассылки, я нередко ловлю себя на мысли о том, что написанное вами как будто уже мне известно, только я по каким-то причинам не использую эти знания или не помню о*

1

111

*них. Удивительное ощущение, похожее на пробужде­ние после долгого сна! Хочу задать вопрос, который давно меня волнует. Что такое однополая любовь (и секс) в вашем понимании?»*

Могу сказать только одно: однополый секс не связан с какими-то особенностями сущностей секса, потому что существует еще и однополая любовь. Любим мы сами, своей душой. Каким-то образом душа способна влюбляться в свой пол. Почему - не знаю. Я не испытывал однополой любви, поэтому не имею доступа к соответствую­щему знанию.

*«Подскажите, как избавиться от тяги к мазохиз­му? В сексе я обычно быстро возбуждаюсь, но по­том вдруг ступор, все пропадает в середине, и часто не могу кончить. А когда я одна, в голову постоянно приходят фантазии, что меня принуждают к сексу, связывают и насилуют (а иногда такие фантазии и во время секса с партнером).*

*После таких занятий самоудовлетворением мне очень  
стыдно, и остается чувство вины, причем не за сам  
факт, а именно за эти фантазии. Я как будто вижу  
свою нелицеприятную сторону и не хочу такой быть.  
Причем, когда мне встретился партнер с немного са-  
дистскими наклонностями, который мог грубовато* и  
> *взять меня, в реальной жизни мне такое обращение* ы*совсем не понравилось, и возбуждения, наоборот, не* 0*было.* s

*И еще, бывает, я боюсь изнасилования и подозри-* &,  
*тельна к мужчинам в такси или вечером, плюс, воз- тможно, своими фантазиями притягиваю такие си-* д  
*туации и очень их боюсь.* с

112

*Я пыталась снять важность и просто расслабить­ся, и позволить себе делать все что хочу, до конца испытать все, что я фантазирую, но все равно тяга не проходит. Как научиться получать удовольствие от обычного секса?»*

«Обычного» секса не бывает. Он либо разный, либо *никакой.* Тяга к мазохизму сама пройдет, надо просто «накормить» свою сущность, кото­рой нужно что-то более реальное, нежели самоу­довлетворение .

*к*

К

е

Рч

м

аз Н№вас пока получается играть в такую игру ис-

«Реальное» не в прямом смысле, конечно, ког­да вас кто-нибудь изнасилует, ведь вы этого бои­тесь. Да и сущности не нужна такая «реальность». Но ей в данное время хочется не «обычного» сек­са, а чего-то такого, особенного. И театральной игры будет вполне достаточно, только игра долж­на быть с полной отдачей, как взаправду.

ь кренне и откровенно только наедине с собой. По

<

« всей видимости, вам еще не попадался партнер,

\* с которым вы бы себе позволили полностью рас­  
крыться. Это нормально. Думаете, у других все  
гладко и здорово? Нет, конечно. Нужно искать

= свою половинку.

И стыдиться тут нечего. Такова сущностная

\* природа секса. Нужно это осознать и принять.

\* До тех пор, пока вы не примете, вас будут му-  
*щ* чить противоречия: и хочется, и боязно, и стыд-  
< но. Просто поймите, что это всего лишь игра, в  
*ы* которой правила устанавливаете вы сами.

Не обязательно раскрываться во всем откровении сразу. Пробуйте постепенно, если так вам комфортней. Расскажите своему партнеру о сущностях секса и поиграйте с ним вместе в эту игру. Установите новое правило: вести себя друг с другом откровенно. Позвольте сущностям вой­ти в вас обоих и реализовать ваши тайные жела­ния. Все получится.

*«Уменя банальная проблема—пресловутый «малень­кий размер». Что бы там ни говорили, по-моему, раз­мер все оке имеет значение. И я не знаю, как спра­виться с этой важностью».*

Удивительно, насколько люди наивны в сво­их заблуждениях. Женщины, следуя какому-то слепому инстинкту, ищут «кусок мяса» покрупнее, а мужчины, идя у них на поводу, стараются этого мяса как можно больше себе нарастить. Однако если вы разобрались с сущ­ностной прир<Ь]цой секса, то должны теперь по­нимать, что физические данные как одного, так и другого партнера никак не влияют на остроту ощущений.

Способность доставить удовольствие опреде­ляется совсем другими качествами: *во-первых, вашим умением впустить в себя сущность секса* и, *во-вторых, пропускной способностью ваших энергетических каналов.* Другими сло­вами, вы сильны настолько, насколько хорошо владеете своим контролем и своей энергети­кой.

И первое, и второе нарабатывается практикой. Энергетическая проводимость, то есть способ­ность принимать и отдавать энергию, зависит, прежде всего, от чистоты организма и физиче­ского здоровья. А физический размер, особенно

массивность тела, этой проводимости, напротив, не способствует. Не говоря уж о том «размере», что имеете в виду вы.

Так что, если для вас большую ценность пред­ставляет реальная сила, нежели внешняя види­мость, развивайте не массу, а энергетику, и тогда у вас будет сумасшедший секс.

*«Я работаю таксистам, и однажды поздно вечерам*

*ко мне подсели два парня с девушкой. Было видно,*

*что они подвыпившие. Из их разговора я понял, что*

*девушку «сняли» за сто долларов и едут на хату.*

*Уже было темно, и я не сразу, но узнал ее. Это была*

*девушка моего друга. Представьте, он — отличный*

*мужик, в ней души не чает, на руках носит, а она,*

к *сука, шляется! Мой друг работает, она учится за*

е *его же счет, он ей деньги дает постоянно. У меня в*

5 *голове не укладывается, ведь она ни в чем не нужда-*

я *ется, как так можно г!*

*<*

£ *Потом, когда я их привез, свет в салоне зажег и спра-*

« *шиваю у нее, обернувшись, как, мол, дела? Она сразу*

\* *побелела, узнала, как видно, и побежала стремглав*

ы *прочь.*

я *Вот такая история. Послушаешь баб, так все му-*

*жикиу них, видите ли, сволочи! А сами-то кто? Бля-*

си

S

g *ди все!»*

Ну, насчет всех вы сильно преувеличиваете. Что касается причин, очевидно, девушка нуждается не в деньгах, а в острых ощущениях. Если посмотреть беспристрастно, здесь имеет место не вина девушки, а скорее беда ее. Дело в том, чтоесли секс принимать неразборчиво и в больших дозах, на него можно подсесть, как на иглу. Когда один занимается сексом одновременно с двумя или тремя партнерами, соотношение энергии *сущностей* так же делится соответственно - один к двум или трем. Сила ощущений при этом может значительно возрасти. И если «девочка узнала вкус крови», удовлетворить ее уже не так-то просто. Точно так же, когда перешел на героин, марихуана больше не «забирает».

Вот почему моральные принципы, о которых я говорил ранее, не лишены смысла, даже если не принимать во внимание такие вещи, как лю­бовь, верность, да и просто чистоплотность. Не­разборчивый секс чреват очень неприятными последствиями.

Например, у так называемых свингеров успе­хом пользуется такая откровенно циничная игра: несколько супружеских пар собираются вместе, выключают свет, мужчины бросают на стол клю­чи от машин, а женщины «тянут жребий» - кому кто достанется, тот с тем и едет развлекаться. У сатанистов игры могут быть еще покруче.

Конечно, дерзость, новизна н все такое дей­ствуют возбуждающе. Но в конечном итоге на­ступает похмелье: опустошенность и неутолимая жажда повторения. Требуются новые дозы, по­стоянно, больше и все изощреннее. Ни о каком счастье от любви и семейной жизни теперь не может быть и речи. И это уже не кайф, а настоя­щая беда. Сущности секса становятся паразита­ми сознания, и наладить с ними прежний нор­мальный симбиоз очень трудно.

Есть один такой странный парадокс. Когда на телевидении или в печати заходит речь о жизни проституток, обычно рассказывается, как те жа-

луются на свою долю, что, дескать, удовольствия никакого в том нет, все грязно и отвратительно. Но если это занятие настолько неприятно, по­чему тогда его просто не бросить? Деваться не-куда?1|Работы другой нет? Ерунда. Если припрет, так оставишь любую работу и всегда найдешь любую другую. Нет, здесь держат не условия, а возникшая *зависимость.* Наркоман тоже и хотел бы бросить,^да не может. Паразит сознания не от­пускает.

Так что делайте выводы сами. Беспорядочный и неумеренный секс не столько аморален, сколь-йСИЬпасен, и избегать его следует так же, как нар­котиков, если не хотите испортить себе жизнь.

Стакан воды

*«Последние выпуски о сексе ОЧЕНЬ удивили. Я под­села на ощущения от секса, жизнь меня учит сни-узитъ значимость, и секса у меня в последнее время мало, что и беспокоило. Причем просто секс мне не нравится, у меня пустота после этого, я не знаю почему, наверное, потому, что сущности уходят, я «пробуждаюсь», и у меня появляется вопрос: а дальше-то что? Поэтому хочется с тем, с которым доверие, хорошие отношения, обоюдное приятие, близость, но это не всегда получается».*

Могу предложить одну мощную технику. На­пишите на листке бумаги мыслеформу. *Я очень обаятельная личность. От меня исходит вну­тренний свет обаяния, любви и секса. Я светя­щееся существо. Я притягиваю к себе мужчин. Мой мужчина находит меня.* Поставьте на этот листок стакан воды. Потрите ладони, подвигай­те их гармошкой, представьте между ладонями плотный сгусток наподобие воздушного шара. Это ваша энергия. Расположите ладони по бокам стакана, не касаясь его. Проговорите, вслух или пр< > себя, осознанно и убежденно, данную мысле-

1

118

форму, по возможности представляя ее смысл в воображении. Затем выпейте воду. Проделывай­те эту процедуру утром, после пробуждения, и вечером перед сном. Ваше намерение будет реа­лизовано.

Я проверял эту технику многократно с различ­ными мыслеформами. Работает очень сильно. Мужчинам следует переписать текст по-своему. Примерно так. *Я очень обаятельная личность. От меня исходит внутренний свет обаяния, любви и секса. Я светящееся существо. Я нрав­люсь женщинам, они хотят меня. Я нахожу свою половинку.*

*х* к е

И конечно, применять можно любые мысле-формы. Составьте их сами - о том, к чему вы особенно стремитесь. Например, если у вас уже есть пара, замените «я притягиваю к себе...» на «люди испытывают ко мне симпатию» или «у = меня приятная внешность, я выгляжу привлека-\* тельно, и с каждым днем все лучше и лучше». Вас очень удивит, насколько быстро отреагиру-

к ет реальность.

Частицу «не» употреблять нельзя. Мыслефор-ма должна быть жизнеутверждающей. И никаких s абстрактных и многословных пожеланий. Все должно быть конкретно, лаконично и направ-*\** лено к одной цели. Если у вас несколько целей, . то желательно на каждый стакан воды задавать « только одну. Например, сегодня вы работаете с | одной целью, завтра с другой. Или утром с одной, £ вечером с другой.

F5

г

s

Почему данная техника работает? Вода - это не аморфная смесь, она имеет структуру, - ее молекулы объединяются в *кластеры* - конгло-

мераты частиц, которые меняют свою форму в зависимости от внешнего воздействия. Именно поэтому на воду можно записывать информа­цию, как на магнитную ленту, - «заговаривать» ее. Как ни странно, о кластерах ученые узнали намного позже, чем запустили в космос первые корабли. А бабушки были осведомлены об этом уже давным-давно и успешно применяли на практике.

Обычную городскую воду, в том числе из бутылок, использовать нельзя, она вобрала в себя много деструктивной информации. Сте­реть информацию можно только испарением или оттаиванием, кипячение не поможет. По­этому воду следует брать либо дистиллирован­ную (приготовленную не где-то, а у вас дома), либо талую. Последнюю легко получить изо льда. (Просто растаявший лед - это не совсем то, что нужно. Технология приготовления та­лой воды описана в книге «Вершитель реаль­ности».) К тому же такую воду очень полезно выпивать после пробуждения и перед сном, только не раньше, чем через час-полтора после еды. А если мыслеформа направлена на оздо­ровление, то вода становится целебной - она приобретает свойства лекарства от болезни, которую вы намерены излечить, и направляет­ся прямиком по нужному адресу. Происхожде­ние святой воды — аналогичное.

Листок бумаги тоже имеет свои функции. Во-первых, когда вы не просто произносите мыслеформу, а записываете ее, она приобрета­ет дополнительную силу. Во-вторых, даже одно лишь слово, наклеенное на емкость с водой, за-

120

ряжает воду информацией, заложенной в смыс­ле этого слова. Кластеры, которые при этом об­разуются, можно увидеть под микроскопом по­сле замораживания. Известные эксперименты показали, что такие слова, как «люблю тебя», «спасибо», «здравствуй», порождают снежинки божественной красоты, а негативные слова -уродливые ледышки. Почему так получается, остается лишь удивляться. Иначе, как промыс­лом божьим, это не назовешь. Конечно, главную роль здесь играет намерение человека, который осознает слово, когда пишет и наклеивает его на емкость.

И наконец, энергия ваших рук усиливает и

локализует намерение, в результате чего вода

*я* будет заряжена быстро и эффективно. Запи-

е санная в воде информация разнесется по всему

м телу и настроит морфологическое биополе на

I излучение заданного намерения. Не стоит бес-

£ покоиться, если вы пока не ощущаете плотный

« сгусток энергии. Не получается сейчас - полу-

1 чится после недели тренировок. К тому же для

воды вовсе не обязательно сильное воздействие.

Достаточно и того, что вы просто помещаете

\* стакан между ладонями.

\* Итак, вы владеете мощной техникой, которая  
*\*~.* работает не хуже *«генератора намерения», о* ко-  
. тором пойдет речь дальше, где морфологическое

4 поле накачивается пассами рук. Техника «ста­  
кан *воды»* намного проще и не требует навыков

ы работы с энергией. Я не давал ее раньше, потому

я что хотел сам досконально проверить на практи-

5 ке. Теперь мне остается пожелать и вам *прият-*| *ных экспериментов!*

*«Спасибо за Трансерфинг, я наконец-mo начала заме­чать, что мой мир обо мне заботится. Но я никак не могу найти свою дверь. Можно ли использовать для этих поисков технику «стакан воды»? И какие слова для этого нужно написать? У меня неважно с визуали­зацией и слайдами, может, со стаканом получится».*

Вы, наверно, хотели сказать, что не можете най­ти свою цель? Дверь - она открывается, когда вы уже на пути к цели. Конечно, эту технику можно использовать для любой мыслеформы. Мысле-форму должны составить вы сами. Прислушай­тесь к своей душе, она подскажет. Но и не только со стаканом работать. Надо еще побольше новой информации в себя впускать, чтобы душа вы­брать могла.

*«А можно заряжать не воду, а фрукты, например, или другую пищу?»*

Конечно, не только можно, но и нужно. Однако лучшим носителем информации все же является чистая вода - в ней молекулы свободны.

Молитва перед едой - это тоже зарядка пищи положительной энергией. Только молитва долж­на быть не механической, а осознанной, иначе все бессмысленно. Но лучше, конечно, посвящать еду не Богу, а себе. Бог - в вашем сердце. Когда вы мо­литесь Богу, получается, будто вы заставляете Его молиться себе самому. Или это вы себе самому молитесь? Ему бы, наверно, больше понравилось исполнение ваших желаний, чем беспрестанное и заученное «благодарение» непонятно за что. Вот и заряжайте пищу своим намерением.

1

122

Здесь надо оговориться, что такое отношение к Богу не совсем очевидно, а для многих скорее и вовсе неприемлемо. Каждый волен остаться при своих убеждениях.

*«Надо ли каждый раз писать мыслеформу или лучше использовать один и тот же листок?»*

Если не лень, можете писать каждый раз. Но  
можно использовать и один листок. Делайте так,  
как вам удобно, только не превращайте ритуал  
в обременительную обязанность. Вы должны *хо­  
теть* это делать. Ведь вы тем самым обустраи­  
ваете слой своего мира, реализуете свое намере­  
ние. Это должно по меньшей мере увлекать.  
§ Если чего-то очень хотите достичь, не следует

*х*

s обходиться одной лишь техникой «стакана воды», о- Работу с целевым слайдом никто не отменял. Вы " должны постоянно носить в себе установку на

8

< цель, вживаться в роль и жить в желанном обра­  
зе, пусть даже и виртуально пока. Вот тогда вир-

s туальное быстрее превратится в реальное.

и

*v «Можно ли использовать для процесса святую воду*

е *или все-таки лучше талую?»*

к

*о* Если не собираетесь изгонять из себя дьявола, свя-

< тая вода вам не понадобится. Лучше брать воду,  
• очищенную от всякой информации - талую или  
« дистиллированную, приготовленную у вас дома.

<

ы *«В Интернете почти сразу после вашей публикации*

3 *«стакана воды» в разных местах появились анало-*

q *гичные тексты, практически слово в слово. Это*

в *что, маятник?»*

Нет, когда публикуются чьи-то тексты без ссылки на первоисточник, это называется по-другому: плагиат. Хотя приятно, конечно, ког­да тебя цитируют так поспешно, что забывают указать, откуда взяли. Это значит, техника хоро­шая, понравилась.

А я ведь сослался на первоисточник - на бабу­шек то есть. Конечно, они знали, что воду можно заговаривать. Но непосвященные люди всегда от­носились к подобным вещам несерьезно. Потому что выглядит сие действо неавторитетно - шама­низм какой-то суеверный...

А в Трансерфинге вообще, как по-вашему, есть что-то новое? Ответ очевиден: ни-че-го. Тогда зачем же он нужен? Ведь все уже сказано? Мысли материальны, мысли воздействуют на материю, что в мыслях, то и в реальности...

Дело в том, что сказано-то все, но вопрос —  
как? Можно прочитать гору эзотерической лите­  
ратуры, но так ничего и не усвоить. Подумайте,  
сколько раз бывало, когда вы смотрели какой-  
нибудь фильм или читали книгу, а потом спра­  
шивали себя: ну, и что из этого следует? А надо  
ли было это читать или смотреть? Да, конечно,  
имеет место такое явление и такое знание. Но  
что с этим делать? Вроде все понятно. Молоко  
белое, Волга впадает в Каспийское море... Но  
так до конца и не ясно - что-то не осознается, не  
ухватывается. а

Оказывается, простую истину, которая лежит на поверхности, не так-то просто сформулиро­вать и превратить в технику, имеющую практи- < ческую ценность. Мало иметь осведомленность - < надо еще осознать и прочувствовать. Не говоря и

уж о том, что наше мировоззрение наполнено глупейшими штампами и стереотипами, кото­рые выхолащивают всю суть истины.

Вот посмотрите, что я только что сказал: мыс­ли материальны. Да не материальны они! Это идеи - виртуальные образы, витающие в таком же виртуальном пространстве. Объективно су­ществующие - да, но не материальные.

Мысли воздействуют на материю? Опять нет. Мысленной энергии едва ли хватит на то, чтобы сдвинуть спичечный коробок на столе. Да и дви­гает его, строго говоря, не «энергия мыслей», а

биополе.

Когда речь идет об управлении реальностью, имеется в виду, что мысли облучают не материю, а образ, прототип в виртуальном пространстве вариантов, подобно тому, как кадр на кинолен­те подсвечивается и проецируется на экран дей­ствительности.

На стакан воды влияние оказывают не сами мысли (идеи, образы), а некое излучение, сопут­ствующее мыслительной деятельности и несу­щее информацию. Что это за излучение, мы пока не знаем и приборами измерить не можем, так что для нас оно так же нематериально.

Что в мыслях, то и в реальности? Да, но как именно? Вот об этом весь Трансерфинг: там зна­ние объяснено, осмыслено и превращено в тех­нологию. И когда я «стакан воды» объяснил, кон­кретизировал и написал инструкцию, - это стало технологией, имеющей практическую ценность. Понимаете?

Вторая цивилизация

Сделаем небольшой экскурс к основам Тран-серфинга в том, что касается тонкоматериальных сущностей, поскольку тема эта очень серьезная и значимая. Трансерфинг ставит читателя перед одним шокирующим фактом, весь ужас которо­го не каждый способен осознать и принять. Ведь всегда легче жить хоть в иллюзорном, но зато более комфортном мире, чем в пугающей, но правдивой действительности. *Иллюзия состо­ит в том, будто мотивации и поступки чело­века находятся под контролем его сознания.* В действительности это не совсем так. Или даже, скорее, совсем не так. Ученые напрасно иссле­дуют психику как самостоятельный объект, как свойство человеческого разума. Дело не в том, как устроена психика человека, а в том, что *ра­зум не имеет свободной воли* - *им управляют извне.* И делают это не воспитатели и учителя, не чиновники и начальники, а *сущности тонкома­териального мира.*

Как известно, мысленная энергия не исчезает бесследно. Когда группы людей начинают думать в одном направлении, их «мысленные волны»

1

накладываются друг на друга, и в океане энергии создаются невидимые, но реальные энергоин­формационные структуры - маятники.

Зародившись, маятники начинают развивать­  
ся самостоятельно. Они стремятся подчинить лю­  
дей - элементов структуры, своей воле, но дела­  
ют это неосознанно, поскольку не имеют разума.  
Нельзя сказать, что маятники - это некие злые  
силы. Они больше похожи на растения-паразиты  
или на псевдоживые программы, которые, буду­  
чи встроенными в структуру - определяют ее по­  
ведение. Маятники существуют в тонком мире  
как надстройки над каждой человеческой общно­  
стью, будь то семья, школа, предприятие или го­  
сударство. Может показаться невероятным, что  
люди не отдают себе отчета в том, что невольно  
действуют в интересах маятников. И тем не ме-  
w нее это факт.  
\* Любая структура живет и развивается не про-

£ сто в результате намеренных действий людей -  
« ее элементов. Структура управляется маятником,  
и подобно тому, как работа автоматического меха-  
» низма управляется алгоритмом. Члены структу­  
ры могут совершать произвольные действия, но  
они не свободны в своих мотивациях и вынужде-  
| ны, как правило, неосознанно действовать в ин-  
| тересах структуры.  
. Маятники питаются энергией людей. Когда

4 вы чем-то раздосадованы и выражаете бурное  
негодование, вы отдаете энергию маятнику. Все,  
что потенциально способно вызвать у васрсиль-

я ные негативные эмоции, провоцируется маят-

5 никами. Негативная энергия - их излюбленное  
блюдо.

127

Весь ужас в том, что маятники не только по­глощают энергию, но и каким-то образом застав­ляют людей вести себя так, чтобы этой энергии выделялось еще больше.

Если вы чем-то озабочены и напряжены, люди вокруг будут делать именно то, что вас раздража­ет, притом именно сейчас, когда вы хотите, что­бы вас оставили в покое.

Дети начинают ходить на головах, хотя до это­го вели себя смирно. Кто-то рядом начинает вам чем-то досаждать. Разные субъекты путаются под ногами и пристают со своими проблемами. Всю­ду назойливо лезут какие-нибудь помехи. Если кого-то ждешь с нетерпением - долго не прихо­дят. Если не хочешь никого видеть - обязательно заявятся. Ну и так далее.

Вы сами можете подтвердить, что мир ча­стенько действует вам на нервы. Конечно, для каждого в разной степени и по-своему. Но в об­щем и целом суть такова: *если в данный момент нечто способно вывести вас из равновесия, оно почему-то, как назло, случается.*

Допустим, вы куда-то очень спешите и бои­  
тесь опоздать. С этого момента все начинает  
работать против вас. Люди загораживают путь  
и чинно себе шествуют, а вы никак не можете §  
их обойти. Вам нужно поскорей пройти через ^  
дверь, а там буквально выстраивается очередь |  
ленивцев, еле переставляющих ноги. На шоссе с \*  
автомобилями творится то же самое. Все будто ™  
нарочно сговорились. *Щ*

И это давление извне становится все более " интенсивным по мере того, как накапливается 1 раздражение. Чем сильнее напряженность, тем

128

активнее досаждают окружающие люди. Но вот ведь что интересно: они себя так ведут вовсе не умышленно. Им даже в голову не приходит, что это может кому-то мешать. Все дело в том, что движущая сила, формирующая бессознательные мотивы, находится не внутри психики человека, а вне ее.

Возникает вопрос: как противостоять влия­  
нию маятников? Для этого необходимо пере­  
стать быть устрицей, реагирующей негатив­  
но на любой раздражитель. Другими словами,  
поддерживать осознанность и не поддаваться  
на провокации. Нужно сознательно прекратить  
реагировать на раздражители, и тогда они пере­  
станут досаждать.  
*х* Но это еще не все. В мире происходят гораз-

до более масштабные и страшные вещи по вине маятников. Войны, революции, борьба за рынки сырья и сбыта, конкуренция, терроризм - все это лишь надводная часть айсберга, которую можно « наблюдать. В своей невидимой, тонкоматериаль-м ной основе этих явлений лежит непрекращаю-ы щаяся битва маятников. Именно они провоци-= руют практически все конфликтные ситуации, поскольку питаются энергией конфликта. По ту сторону дуального зеркала, на тонком плане, тво­рятся такие вещи, о которых многие предпочли бы лучше и не знать.

Вы спросите, как такое возможно? Ведь это < сами люди, по своей инициативе воюют друг с н другом? И все-таки реальными инициаторами выступают маятники. Возьмем, например, от-5 носительно примитивную структуру - муравей-m ник. Наука не может дать вразумительный ответ,

129

каким образом колония управляется. Ведь, что удивительно, в муравейнике есть четкое распре­деление обязанностей, но нет иерархии. Почему же все насекомые действуют слаженно, как в ор­ганизации с централизованным управлением?

Муравьи общаются между собой посредством выделения пахучих веществ - феромонов. Тро­пинки из запаха позволяют находить дорогу к дому и корму. Но каким образом информация передается одновременно всем членам колонии? Ни о каких высших формах обмена информаци­ей между муравьями не может быть и речи. Ина­че зачем тогда им использовать такой примитив­ный набор данных, как запахи?

Итак, что же объединяет отдельных членов в организованную колонию?

Маятник. Одновременно с образованием и развитием структуры формируется энергоин­формационная сущность, которая берет на себя функции управления и стабилизации этой струк­туры. Между маятником и элементами структу­ры имеются прямые и обратные связи. Маятник существует за счет энергии своих приверженцев и синхронизирует их деятельность, объединяя в организованное сообщество.

Так же и в человеческом обществе — все про- §  
цессы идут под контролем этих тонкоматери- ^  
альных сущностей. Мир стремительно превра- ^  
щается в матрицу, и это вовсе не фантастика. §  
Конечно, все несколько иначе, чем в известном ™  
фильме, где люди выращиваются в ячейках с  
присосками, а вся их жизнь - лишь виртуаль- <  
ная иллюзия. Но реальная ситуация уже очень о  
близка к тому. «

s Апокрифический трвнсерфинг

1

Вообще, для того чтобы загнать человека в ма­трицу, необходимо опутать его сетью, построен­ной на зависимости. За последние несколько лет появилась масса новых зависимостей: пища пре­вратилась в корм, от которого страдают ожирени­ем; виртуальная компьютерная реальность поро­дила игровую и интернет-аддикцию; мобильные телефоны - без них теперь люди испытывают приступы тоски и одиночества. Самое страшное, что человек, порабощенный системой, утрачива­ет не просто свободу выбора - он начинает хотеть именно то, что выгодно системе.

Вот такие процессы сейчас идут по всему миру. Поэтому наша задача - сохранять осознан­ность, чтобы однажды не проснуться в ячейке *х* матрицы. Очень похоже на то, что мы с вами яв-е ляемся своего рода пищевой культурой, которую м маятники специально выращивают для своих \* целей. Человеческое общество так устроено, что £ оно не может существовать без маятников. Но и «= они тоже нуждаются в нас. Сознательный человек способен использовать маятники в своих целях. м Здесь существует очень много возможностей, но | об этом разговор отдельный.

S

8

о *«Неужели маятники действительно реально суще-*

^ *ствуют? В такое трудно поверить».*

**•**

§ Например, когда начинается футбольный матч,

< над стадионом зависает некий объект в форме

и небольшого шара. Этот шар невидим для глаз,

я поскольку существует на тонком плане, но от

S него начинают протягиваться реальные энер-

в гетические лучи-щупальца к каждому игроку

*М*

**131**

и болельщику. По мере того, как эмоции во­круг матча накаляются, маятник наполняется энергией и растет. Энергия от людей перетека­ет в шар. В какой-то момент от шара по лучам передается импульс, и по стадиону прокатыва­ется волна болельщиков. Маятник постепенно разрастается в огромное черное облако, оно управляет игроками и болельщиками, как ма­рионетками, через свои лучи, делая все, чтобы страсти накалялись еще больше. Когда игра за­канчивается, облако снова сжимается в неболь­шой шар и улетает.

*«И что, мы живем и ничего об этом не знаем?»*

Выходит, так. Это выглядит странно, потому  
что маятники находятся вне зоны нашего вос­  
приятия. Пчелы, например, людей тоже не вос­  
принимают. Человек для пчелы представляется  
как некий несущественный объект, на который  
можно не обращать внимания до тех пор, пока  
он не превращается в прямую угрозу. Его мож­  
но просто ужалить, не задумываясь, кто он и что  
он, - просто ужалить, и все. Пчела ничего не осо­  
знает - она погружена в глубокое сновидение и  
действует по строго определенному алгоритму. £  
Все, что не имеет прямого отношения к алгорит- *&*му существования пчелы, находится вне зоны ее ЈJ  
восприятия. Ее цель - добывать мед. Зачем, не  
имеет значения - надо, и все. То, что этот мед  
потом куда-то девается, тоже не имеет значения.  
Уровень осознанности пчелы не дает ей поднять- <  
ся до понимания факта, что кто-то забирает мед о  
из улья. и

1

Точно так же и уровень осознанности челове­ка не позволяет ему осознать многие вещи. Для этого нужно проснуться, и проснуться основа­тельно, что мы, собственно, и пытаемся сделать, занимаясь Трансерфингом. Причем необходимо не просто узнать, а уяснить досконально, про­чувствовать. Ведь большинство из тех, кто узнал о существовании маятников, продолжают жить по-прежнему. Ну, есть какие-то маятники, и что? Неважно. Сновидение продолжается. Постоян­но поддерживать осознанность как-то лень. Да и стоит ли?.

Это уж кому как интересно. На мой взгляд, мы не заслуживаем высокого звания Homo sapiens -человек разумный, поскольку путь техногенной ж цивилизации ведет нас к еще большему погру-е жению в сновидение - в высокоразвитую матри-м цу, а по сути в улей.

\* Я придерживаюсь другой классификации. Че-  
£ ловек *умный -* это тот, кто много знает. Человек  
« *разумный -* тот, кто еще и понимает то, что он

знает. Человек *сознательный* - тот, который осо-« знает то, что понимает. Так выглядит лестница s от осведомленности до знания и просветления.

* Мы пока находимся на самой нижней ступеньке
* этой лестницы. *\**

с <

. *«Кому выгодно превращение нашего мира в матрицу?»*ч

< Никому не выгодно. Система, матрица то есть,  
выстраивается сама, как синергетическая, само-

| образующаяся структура. Может показаться, что

5 матрица - это идеальная среда для маятников, в

*т* которой им легче управлять людьми и выкачивать

**I**

133

из них энергию. На самом деле такая структура об­речена на самоуничтожение. Матрица выстраива­ется в процессе упорядочивания всего и вся. Люди в матрице становятся подобны киборгам, которые выполняют строго отведенные им функции и яв­ляются неотъемлемыми элементами системы, без которой они просто не могут существовать. Когда все упорядочивается, битва маятников прекраща­ется и в вершине иерархии воцаряется один гло­бальный маятник. Но если внутренние противоре­чия устраняются, а конфликты затухают, система коллапсирует, подобно потухшей звезде, и взры­вается. Или просто умирает. Таков будет финал, если цивилизация пойдет по пути «строительства матрицы». Однако что будет в действительности, никто предсказать не может.

*«У меня уже давно, несколько лет, есть нечто вроде  
«выдуманного друга»; даже не знаю, какую аналогию  
еще подобрать, — выполняющего функции Смотрите­  
ля. Причем это началось до того, как я наткнулась на  
ваш сайт и заинтересовалась теорией Трансерфин-  
га. Он стал мне сниться, потом «присутствовать»  
в реальности. Это... хм, ну, животное. Которое по­  
стоянно уберегает меня от негативных мыслей, на­  
поминает об осознанности, о том, что все пробле мы решаемы, — другими словами, делает все то, что ожидаешь от Смотрителя. Только не приписывайте  
мне шизофрении, это не видения, не галлюцинации, я «вижу» его внутренним взором. У меня даже на сотовом телефоне в приветствии стоит напоминание о нем, помогающее не втягиваться в чужие игры. Так вопрос вот в чем* — *не являются ли такие вещи своего рода персонифицированными маятниками?»*

Маятник, по определению, это энергоинфор­мационная сущность, которая возникает, когда группа людей начинает мыслить в одном направ­лении или когда между ними появляется какая-либо связь. Для зарождения маятника необходи­мо как минимум два человека - один его создать не может.

То, о чем вы говорите, является своего рода  
«виртуальным ангелом-хранителем». Вы сами  
его создали - материализовали из пространства  
вариантов. В пространстве вариантов есть все, в  
том числе «слепок» или «шаблон» вашего друга.  
Настраиваясь на сектор ангела, вы «подсвечи­  
ваете его кадр» энергией своих мыслей, и если  
такая подсветка длится достаточно долгое время,  
он материализуется,  
е Такой ангел, хоть и неосязаем, но так же реа-

м лен, как и ваши мысли. Существует он за счет I вашей мысленной энергии, но это не маятник. 1 Он просто горит, как лампочка, покуда вы питае-« те его, думая о нем. Ангел начинает жить своей, х независимой от вас жизнью. Конечно, в какой-то и мере вы и сами определяете его поведение, но не

\* до конца.

§ Можно сказать, он подобен сновидению, а

о»

\* потому способен действовать самостоятельно, в  
5 то время как вы сами выступаете лишь в роли  
. наблюдателя - сяовидящего. И это не только

1. нормально - это здорово! Не знаю, насколько он < независим от вас, одно лишь могу сказать - *он* ш *станет действовать в ваших интересах, если х вы будете ожидать от него это.* Аналогично
2. сновидение разворачивается в соответствии с на­га шими ожиданиями.

135

Может возникнуть вопрос: а существуют ли настоящие, не виртуальные ангелы-хранители? Не могу ответить по факту, но предпочитаю ве­рить в это. Мы всегда получаем то, во что верим. Если будете верить, у вас будет, по крайней мере, виртуальный ангел, а это уже неплохо.

Хотя лично я с некоторых пор своим ангелом считаю, собственно, слой своего мира. Я так ре­шил, значит, так оно и есть. Неважно, в какой форме выступает ангел-хранитель. У него ведь, по сути, никакой формы-то и нет. А мой мир - о! Это что-то! Он не просто заботится, а прям-таки бессовестно льстит и заискивает. Как он только не изворачивается, чтобы мне угодить! А еще мой мир оберегает меня. И у вас тоже такой бу­дет, если вы станете каждодневно, систематиче­ски практиковать технику амальгамы: «мой мир заботится обо мне». Как это делается, описано в книге «Трансерфинг реальности».

*«К сожалению, не все у меня получается, вернее, пока ничего не получается. Не удается гасить ма­ятник, двигаться по течению. В данный момент я нахожусь в полном распоряжении деструктивного маятника. Каждый день напряжение и неприят­ности. Дело в том, что последнее время стали про-* ц *исходить странные вещи, объяснение которым мне*

*< найти очень трудно. Маятник действует через мое-* 2

*го мужа. Почти с первых дней нашего брака (пять*

*лет) я попала в какую-то астральную зависимость.* 2

*Основное чувство — это ревность, помешанная боль-* я

*ше на амбициях. Мы вместе работаем. Он считает-* <

*ся перспективным работником. Я—не очень, ну и все* о

*вытекающие последствия работы вместе т*

н

1

136

*За пять лет моя самооценка очень упада. Но ког­да я решила выйти из роли милой, тихой девочки и заявить миру о себе тем, что не согласилась вести себя так, как все кругом привыкли и как всех устраи­вает, то, конечно же, почувствовала первое время неприятие этого мира. То есть меня не видят, меня не слышат и т.д. Но с этим я могла бы смирить­ся, если бы не почувствовала, что мои родные люди стали проявлять повышенную агрессивность по от­ношению ко мне.*

*Я просто хочу разобраться — почему? И где мне взять силы, чтобы смочь гасить все эти возможные маятники. Сейчас я с пол-оборота могу завестись, и пошло и поехало, до истерик».*

*х* Ситуация сложная. Попробуем разложить ее на  
© простые составляющие. Вы говорите, что окру-  
н жающий мир стал другим после того, как вы из-  
х менили линию своего поведения. Ничего уди-  
\* вительного - это и есть Трансерфинг: как толь-  
« ко меняешь свое отношение к миру, он тут же  
ж трансформируется. Вопрос лишь в том, как увя-  
м зать между собой причины и следствия.  
» На причины указывают ключевые фразы:

s «...моя самооценка очень упала...» и «...из тихой g девочки...» - они характеризуют роль, которую ^ вы избрали в пьесе своей жизни. Жизнь дей-*ф* ствительно становится похожей на пьесу, как н только человек выбирает свою роль. Характер < персонажа, а также его место на сцене форми­руются из его *отношения* к себе и окружающей действительности - это служит отправной точ­кой всего происходящего. Человек посылает в мир импульс своего отношения, который, от-

ражаясь в зеркале, создает соответствующую реальность, что, в свою очередь, оказывает об­ратное воздействие на это самое отношение. Ведь, глядя на реакцию зеркала, человек снова выражает отношение, в результате чего картина реальности упрочивается, улучшается или усу­губляется, в зависимости от *характера отно­шения.* Так, по цепочке обратной связи, после ряда затухающих колебаний устанавливается относительно стабильная картина - окружаю­щая действительность. Теперь, если послать в мир иной импульс, возникает разбалансировка, и реальность снова испытывает колебания до тех пор, пока не остановится на уровне, соот­ветствующем данному мироощущению.

Именно это вы и сделали - не желая дальше мириться со своим положением, послали в мир импульс иного рода, на что он тут же среагиро­вал - но не так, как хотелось бы вам. Реакция зеркала всегда однозначна: каков посыл, таков и ответ. Судя по вашим ощущениям («...агрессив­ность по отношению ко мне...»), можно сделать вывод: вы решили «вступить на тропу войны». Стоило образу перед зеркалом измениться, как отражение тут же начало перестраиваться.

Вас больше не устраивает роль тихой девочки, которая *слушается и соглашается.* Вы хотите ^ быть *сильной и независимой.* Как к этому прий- g ти? Если зафиксировать внимание на отражении, 5 то первое, что напрашивается, это стать стервой: ощетиниться и вступить в битву с остальным ми- я ром, с зеркалом то есть. По принципу «бей своих, < чтоб чужие боялись». Но если обратить внима- о ние на образ - первопричину отражения, тогда ш

138

станет очевидно, что гораздо эффективней будет прекратить битву и сформировать внутренний стержень. Перестать соглашаться внешне, если внутри не соглашаешься. Не отстаивать, а *иметь* свое мнение, свои принципы. Не угождать мани­пуляторам, а жить в соответствии со своим кре­до. Опираться на свой стержень, а не на шаткое отражение в зеркале.

Между прочим, в чем разница между *«от­стаивать»* свое мнение и принципы и *«иметь»* их? *Отстаивать* — это значит спорить, дока­зывать, бороться. А зачем? Затем, чтобы дока­зать прежде всего себе, чтобы угомонить свою неуверенность и сомнения. *Иметь* - это значит спокойно следовать путем своих убеждений, не х оглядываясь на общественное мнение и не ввя-е зываясь в бессмысленную перепалку. Зачем до-£ называть другим, если себе уже все доказал? А \* как доказать себе? Да просто взять и позволить себе такую роскошь - выйти из строя и стать в свободным. Вы *обретаете свободу, когда пре-*к *кращаете свою битву.*

Вы же вступили в борьбу с отражением, не изменив сути своего образа. В битву ринулась все та же тихая девочка. До тех пор, пока вы вну­тренне готовы слушаться и соглашаться, что бы при этом ни делалось внешне, из головы у вас будет торчать крючок, за который вас легко смо-ч гут дергать маятники. Нужно сначала вытащить *<* этот крючок. Вот тогда через некоторое время ко-2 лебания между отражением и образом затихнут,

со

s и установится новая реальность вашего мира, где " вы - независимая и сильная. И никому ничего не в потребуется доказывать и ни с кем бороться.

139

*«У меня вопрос по поводу маятников, существова­ние которых сначала повергло меня в шок. Разум не хотел верить, ибо ему требовались доказательства и подтверждения. Но спокойные наблюдения за ре­альностью подтвердили эту теорию. Так вот, мой вопрос в том, а можно ли как-то с этими маятника­ми договориться? Ну, наладить другие отношения, кроме «кредитор-клиент»? На подобные размыш­ления меня натолкнула история нашего языческого прошлого. Ведь раньше люди на интуитивном уровне как-то пытались умилостивить божества, духов, ко­торые якобы могли влиять на их реальность? Взять, к примеру, приношение жертвы. Или совершение не­которых обрядов-ритуалов в угоду этим сущностям. Можно ли это квалифицировать как «задабривание» маятника? И возможно ли такое в наше время?»*

ев К Я

<

со

S « S СО

S

я

ее | о\* О

ь

*ев*

Жертвоприношение и другие ритуалы есть по сути «кормление» маятника энергией, чтобы он стал сильным и смог исполнять просьбы. Так и делалось в эпоху язычества: сначала маятник кор­мили, а затем обращались с какой-нибудь прось­бой. Тонкоматериальные сущности действитель­но могут оказывать влияние на реальность. Конеч­но, они не всесильны, но кое-что умеют. Ученые-материалисты, разумеется, так не думают, считая себя очень умными в сравнении с невежествен­ными язычниками. На самом деле ошибка языч­ников состояла лишь в том, что они не использо­вали коллективное намерение, а *просили* у своих богов и *надеялись,* что те все сделают сами.

Просить у сущностей, в общем-то, бесполез­но. Они не добрые и не злые, у них нет ни чув­ства мести, ни сострадания, они не хотят на-

**1**

140

вредить, но и помочь тоже не жаждут. *Маят­ники могут всего лишь исполнить программу, которую в них вложили.* Просьба, конечно, в какой-то мере тоже является программой, но намерение, выраженное в утвердительной форме, особенно коллективной, гораздо силь­нее. Тогда будет работать не только маятник, но и ваша воля.

Так можно формировать корпоративное на­мерение и задавать программу маятнику своей фирмы или организации. Я об этом уже писал в книге «Вершитель реальности». *Это очень эф­фективный метод развития своего бизнеса!* Однако об этом никто не задумывается и никак не использует. Разве что в продвинутой Японии, *х* где знают толк в таких вещах, о которых евро-е пейцам доселе невдомек. Можно сделать вывод, м где живут люди *умные* (читай: спящие), а где \* *разумные.*

Отдельный человек тоже может использовать « возможности маятника для достижения своих

S

\* целей в сфере бизнеса и карьеры. Делается это  
и следующим образом.

1 Сначала необходимо установить связь с маят-

\* ником, настроиться на его частоту. Если вы на­  
емный работник, нужно соблюдать корпоратив-

^ ную этику, быть правильным членом системы,

\* на которую работаете, подчиняться законам этой  
ч системы, в общем, резонировать с ней. Вы легко  
< сообразите, что значит быть *правильным членом*

*вашей системы,* если будете осознанны и наблю­дательны. Ну а если у вас свое дело, тогда вы яв­ляетесь фаворитом своего маятника и настроены на его частоту изначально.

Теперь надо задать маятнику программу. Для этого можно использовать технику *«Генератор намерения» [см.* Приложение 2).

Согните руки в локтях перед собой, как будто держите мяч. Нагнетайте напряженность между ладонями, чтобы почувствовать упругий сгусток энергии. Подвигайте руками так, будто ощупы­ваете и сжимаете надувной шарик. Ощутив пока­лывание в ладонях и упругую среду между ними, начинайте двигать руками так, будто играете на гармошке. Обратите внимание на ощущения в, голове. Когда руки идут в стороны, в голове что-то сжимается, а когда навстречу, расширяется. Почувствуйте, как мозг реагирует в такт движе­ниям.

Попробуйте инвертировать ощущения: пусть теперь сам мозг двигает руками. Когда в голове что-то расширяется, руки автоматически сжима­ются, и наоборот. Возможно, не сразу, но у вас получится. Поработайте так еще немного. Затем перейдите от горизонтальных движений руками к круговым, как будто плавно взбиваете ватное облако. Переключите внимание на свою энер­гетическую оболочку. Почувствуйте единение энергетического сгустка между ладонями и всей оболочкой. Другими словами, представляйте, будто «взбиваете» свою энергетику, как в мик­сере. Сгусток - это как бы концентрация вашего намерения, и вы накачиваете этим намерением все свое биополе.

Продолжайте плавные круговые движения и утверждайте мыслеформу. Например, если вы владелец своей фирмы: *«Моя «Компания и К°» расширяется и укрепляется. Прибыль растет.*

142

*Дела идут очень успешно. Клиенты обожают «Компанию и К°». С каждым днем «Компания и К°» становится все богаче. Авторитет «Компа­нии и К°» растет. Все знают и уважают «Ком­панию и К°».* Ну и так далее. Вам лучше знать, какую программу задавать своему маятнику. На­звание вашей фирмы «Компания и К°» является ключом для прямой связи с маятником, поэтому его следует использовать часто.

S

Если вы наемный работник, тогда можете составить себе мыслеформу для продвижения по карьерной лестнице: *«В «Компании и К°» меня очень ценят и уважают. В «Компании и К°» я выполняю свою работу блестяще. Я про­фессионал высшего класса, один из лучших в х «Компании и К°». Мне в голову приходят бле-*е *стящие идеи и мысли. Я приношу «Компании* « *и К°» высокий доход. Я очень ценный кадр.* \* *Меня выдвигают на руководящие должности* £ *в «Компании и К°».*

S

я Обратите внимание, вы не просите, а уверен-

но декларируете намерение в утвердительной форме. В результате ваше энергетическое тело

В"

упорядочивается и превращается в структуру,

©

которая излучает заданную мыслеформу в про-

*т*

Я в

1. странство вариантов. Эта программа записыва-5 ется как в ваше морфологическое поле, так и в # маятник. Теперь он будет работать, во-первых, ч как усилитель вашего намерения, а во-вторых,
2. как проводник, то есть исполнитель. У маятника н имеются свои возможности для воздействия на

реальность, в том числе через посредство нуж­ных людей. Тем более, если ваша программа ему выгодна, он будет заинтересован в ее реализа-

ции, так что учитывайте и этот фактор. Напри­мер, если в вашей программе вы - ценный работ­ник и приносите компании высокий доход, это, очевидно, выгодно.

Продолжая движения, утверждайте мысле­форму, только осознанно, а не механически. По ходу можно импровизировать и по возможности представлять нарисованную картину. Мысле-форма должна содержать основной и лаконич­ный набор всего того, что вы хотите получить. Что для вас является наиглавнейшим - то и утверждайте. В завершение остановите руки и попробуйте снова ощутить сгусток между ладо­нями. Вы обнаружите, что он стал плотнее. Возь­мите этот энергетический шар и «вотрите» его одним движением в лицо и тело, подобно тому, как это делают мусульмане. Так, зарядив свое морфологическое поле, вы будете весь день хо­дить, излучая в пространство свое намерение. А маятник тоже будет продвигать вашу программу по своим каналам.

Накачивайте генератор намерения каждый день, с утра, минут по десять-пятнадцать. Сде­лайте это привычкой. Ведь вы чистите зубы каждый день и не напрягаетесь? Любая обязан­ность перестает напрягать, когда превращается в привычку. Не следует только излишне усерд­ствовать и давить на себя и на мир. *Сила не в старании, а в сосредоточенности.* Сделайте небольшое усилие лишь для того, чтобы сосре­доточить свое внимание исключительно на цели в течение нескольких минут. Объявляйте декла­рацию намерения решительно, убежденно, спо­койно и непреклонно. Вспомните, как морские

волны бесстрастно и неизбежно накатываются на берег. Точно так же неизбежно будет реализо­вано и ваше намерение.

*«В генератор намерения нужно закладывать только одну цель или можно несколько?»*

Можно несколько целей. Насколько хватит кон­центрации внимания. Следует иметь в виду, что мысли в это время должны не гулять самопро­извольно, а работать целенаправленно. Можете последовательно проговаривать про себя или вслух мыслеформы всех ваших целей. Те мыс-леформы, которые относятся к маятнику, будут работать одновременно и как ваше намерение, и как программа для маятника. Не забывайте при этом повторять его название. Остальные мыслеформы будут генерироваться как ваше намерение. «I^No

*«Можно ли использовать технику «Генератор наме­рения» в поиске любви или это больше подходит для достижения целей в карьере?»*

Эту технику можно использовать для любой цели, в том числе и для поиска своей половинки. Соз­дайте мыслеформу так же, как это делалось в тех­нике «Стакан воды», и заряжайте ею генератор. Когда вы работаете с целевым слайдом, нужно представлять картину подробно. А «генератор» и «стакан» следует заряжать квинтэссенцией слай­да - декларацией намерения. Достаточно про­сто убежденно проговаривать мыслеформу, со­знавая ее смысл. Не стоит ограничиваться лишь-

1 143

данными техниками. Не забывайте и о слайдах. Целевой слайд должен всплывать в мыслях как можно чаще.

*«Вы пишете, что слайдить конкретных людей бес­смысленно, а то и накладно. Но как тогда визуа­лизировать результат, если он зависит именно от людей? Я— архитектор. Получается, что слайдить надо положительную реакцию жюри, которое при­нимает конкурс проектов? Хотя можно сказать, что положительная реакция других людей, которую я прокручиваю как слайд, есть результат того, что проект гениален и достоин первого места, и в таком случае я влияю не на них, а на проект?»*

Нельзя слайдить конкретного человека, посколь­  
ку в данном случае вы рискуете ненароком «при­  
коснуться» к его душе и тем самым нарушить  
privacy, что может душе не понравиться. Тем  
более что вы не способны повлиять на челове­  
ка напрямую, потому что он живой, одушевлен­  
ный, обладающий осознанным намерением, а не  
шаблон из пространства вариантов. Но опосре­  
дованно, через маятник, воздействовать на чело­  
века можно. И этим пользуются так называемые  
черные и белые маги. s

Маятники имеют доступ к нашему сознанию. ^ Если в маятник вложить программу, он может 2 повлиять на отношение, мотивации, суждения и поведение объекта-мишени. В частности, можно повлиять и на мнение экзаменатора или жюри -нет проблем. Проблема лишь в том, как устано- \* вить связь с соответствующим маятником. Если о вы фаворит данного маятника - вам легче всего. «

147

Если работаете на маятник, вы тоже «на связи», когда действуете по технологии «Генератор на­мерения». Студента можно тоже рассматривать как «наемного работника» учебного заведения, и, следовательно, ему так же допустимо вкладывать в свой маятник программу «высокой успеваемо­сти». Таким образом, не вы слайдите конкретных людей, а маятник сам выбирает «нужных», тех, на которых необходимо повлиять, чтобы про­грамма реализовалась.

В любом случае слайдить следует именно то, что вы хотите представить к оценке - себя или свою работу, а никак не конкретного человека. Если у вас нет доступа к маятнику, придется обойтись без его помощи и просто накачивать

s

в свое морфологическое поле намерением «я - ге-

и

е ний» или «мой проект - гениальный». Например, вы пока не подключены к маятнику заведения, в котором хотите получить работу, а потому не можете вложить в него программу успешно-

« го собеседования. Так что здесь будет работать только ваше намерение. Хотя попытаться на­строиться на маятник стоит всенепременно. Для этого нужно получить о нем как можно больше

s информации и попробовать буквально вжиться, проникнуться духом того места, на которое хо-

J\* тите устроиться. Тогда, конечно, шансы замет-

. но вырастут.

ч Ну а заниматься любовным приворотом или

ш со

а м я

< чем-то еще в этом роде уж точно не следует. Почти наверняка это выйдет вам боком. Любовь нельзя навязать или внушить. Любовь - одна из самых великих загадок, о ней известно лишь то, что она возникает сама, спонтанно, непонятно

и непредсказуемо. Всякие попытки вызвать лю­бовь (как свою, так и чужую) искусственно - не столько бессмысленны, сколько чреваты. Такая любовь и будет не настоящей; а искусственной, как «любовь зомби». Побочные негативные эф­фекты всплывут обязательно, не сейчас, так в будущем.

*«Можно ли использовать технику «Генератор наме­рения» в лотерее?»*

Нет, здесь работает только теория вероят­ности. Иногда говорят, что случайностей не бывает, однако в данной ситуации выбор осу­ществляется действительно случайным обра­зом. Представьте вращающийся барабан с ша­рами — какой тут может быть закон? Только случайность. Кто и как может здесь повлиять на выбор? Никто и никак. Нет соответствую­щих механизмов.

*«Уменя довольно большая задолженность перед бан­  
ком. Собственный бизнес с приходом финансового  
кризиса окончательно загнулся, да и интерес к нему  
пропал. Занялся инвестициями в спортивный тота­  
лизатор. Нашел профессиональных прогнозистов.*   
*Вложив 50 тысяч рублей, за две недели утроил сумму. Все шло просто отлично. Целевой слайд крутил, деньги приходили, банки не беспокоили, и вдруг в один день не совпало ни одного спортивного события. Все деньги были проиграны».*

*«Поскольку я увлекаюсь футболом, стало интересно о попробовать зарабатывать на ставках — не в каче-*

*стве основного дохода, а просто чтобы соединить мое хобби и профессиональный интерес к инвести­рованию и заработать на этом дополнительные деньги. С точки зрения Трансерфинга, я все сделал правильно — не придавал этому особо большой важ­ности, но продумывал все детально и ставил. Я был уверен на 100 процентов, что ставил правильно, но все время возникали какие-то совершенно странные закономерности, которые случаются очень редко, и я проигрывал больше, чем выигрывал. Чем это мож­но объяснить? Ведь мне нравилось это даже не из-за денег, а как объединение моих интересов и как хобби. Я должен был выигрывать. Ведь если быть уверенным в победе, то победа должна прийти, правильно? Ведь для внешнего намерения не суще­ствует понятия «невозможно»? Я занимался этим около года, но положительных результатов так и не пришло».*

Внешнее намерение работает в том случае, когда вы приходите в супермаркет пространства вариантов и свободно выбираете там *свое.* В этом заключается свобода выбора. Ваше у вас никто не отнимет. Когда же вы играете с наперсточником, вы пытаетесь забрать *чужое.* Разве это не понят­но? То, что принадлежит наперсточнику, у него никто не отнимет, по тому же самому принципу. Он у вас отнять может, потому что вы ввязались в *его игру -* не вашу.

Я уже предупреждал неоднократно, что пы­таться обыграть маятник безнадежное дело. Для этого необходимо, как минимум, быть *механи­ческим бухгалтером,* лишенным всяких эмо­ций, страстей и желаний. Когда вас не за что

зацепить, вы можете выигрывать. Но проблема в том, что вас всегда есть за что зацепить. Вам, как живому человеку, не дано быть безупреч­ным.

Вы можете выигрывать еще в том случае, если являетесь фаворитом маятника, то есть находитесь на вершине пирамиды или владее­те игорным заведением. Тогда действительно можно выигрывать постоянно, поскольку в дан­ном случае это ваше. Фаворит - в особом поло­жении.

Но вы-то не из семьи Ротшильдов? Тогда игра с ценами на золото — не ваша. Вам не дано, как Морганам, права печатать деньги? Тогда валют­ные операции - не для вас. Хозяин-то кто в этих играх? Тот, кто определяет правила. Он, и только он, будет всегда в конечном выигрыше. А вы -всего лишь фишка, которую используют. Вам позволено выигрывать лишь изредка, чтобы под­крепить веру в иллюзорный успех и удержать в игре.

Маятник держит вас в игре лишь затем, что­бы выкачать как можно больше энергии. А как это сделать лучше всего? Катать вас на американ­ских горках, чтоб дух захватывало: то головокру­жительный подъем, то резкий спад. И так до тех пор, пока из вас не будет выжато все, что можно. А если вы осторожничаете и играете «с умом», «осмотрительно», тогда вас держат в игре долго, как дойную корову, не давая проиграться совсем, но и продыху тоже не давая.

Так жизнь проходит в состоянии непрекра­щающегося стресса, что и требуется маятнику. Ведь там, где делают ставки, маятники наиболее

150

алчны и прожорливы. Не играйте с ними в ло­терею, которую затеяли не вы. Можно сыграть раз-два, но потом решительно выйти из игры и больше не ввязываться. Опасность в данном случае перевешивает цену риска. Это как нар­котик: вы уверены, что, попробовав один раз, сможете больше к нему не возвращаться? А если не сможете?

Шаг из строя

Сейчас всем, как женщинам, так и мужчинам, как молодым, так и не очень, хочется быть здо­ровыми, стройными, красивыми. Поэтому в последующих главах я дам информацию о том, как этого достичь. Речь пойдет о воде, воздухе и пище, поскольку *то, что мы пьем, едим и чем дышим, лежит в основе всего остального.* Все остальное, в конечном итоге, является про­изводным. Я нисколько не преувеличиваю. С этого все начинается и продолжается по цепоч­ке причин и следствий. Вода, воздух и пища, как материальное начало, формируют здо­ровье и внешний вид и определяют духовное продолжение - величину свободной энергии, внутренний настрой, мировосприятие, успех в делах и личной жизни, способность управлять реальностью.

Возможно, кому-то покажется, что все это не имеет прямого отношения к Трансерфингу, а кого-то здоровье как понятие вообще не интере­сует. Ну, это до поры до времени. С годами ваше мнение кардинально изменится. И если уж раз­говаривать «по понятиям», очень многие просто

не представляют, что значит иметь хорошее здо­ровье и высокий энергетический тонус, посколь­ку никогда этого не испытывали.

Организм, как материальная оболочка нашей души, до поры до времени не доставляет особого беспокойства. Он способен нормально ходить и даже иногда бегать, водить машину, двигать рука­ми и ногами, раскрывать и закрывать рот, совер­шать колебательные движения в постели, удовлет­ворять простейшие потребности, отправлять есте­ственные надобности, в общем, вести себя вполне адекватно. Но стоит поместить такой средний ор­ганизм в сколь-нибудь экстремальные условия, как он тут же скисает и начинает звать маму.

То, что здоровье пока никак себя не проявляет, *х* еще ни о чем не говорит. Организм растет и раз-е вивается до двадцати лет. После двадцати начи­нается обратный процесс. Есть такой закон, очень & неприятный закон: если *нет развития, идет де-*£ *градация.* Фактически это означает, что если после в двадцати лет вы не прилагаете никаких усилий для *х* развития, значит, вы деградируете. Если раньше здоровье было просто дано, то после сорока лет, а для кого-то и намного раньше, за него приходит-

* ся буквально бороться. А не станешь этого делать,
* увидишь свою деградацию «во всей красе».

5 Не существует здоровья и энергии «на уров-

. не». Есть либо движение вверх, либо вниз. Это *п* движение почти незаметно, зато результат появ-< ляется как-то сразу и вдруг: откуда-то целлюлит | вылез или живот вырос...

Так вот, чтобы не наступило это самое «вдруг», 5 не лучше ли вместо пассивной и бесславной де-п градации выбрать путь развития? Для этого нуж-

но выйти из общего строя, шагающего прями­ком в матрицу, и начать действовать грамотно, осознанно, а не как повелось в обществе спящих марионеток. Последующая информация многим покажется необычной и никак не согласующей­ся с общепринятыми нормами. Действительно, если вы сделаете решительный шаг из строя, то окажетесь за пределами матрицы. Вы станете делать многое совсем не так, как все остальные, но зато по сравнению с остальными получите го­раздо больше энергии и свободы от маятников. Сначала то, что вы будете делать, удивит вас. За­тем вы начнете удивлять, обескураживать и даже раздражать окружающих. А потом окружающие, глядя на то, что происходит с вами, будут брать с вас пример.

1

154

Паразиты тела

Начнем с самого неприятного. (А кто обещал, что будет только приятное?) Мы уже затрагива­ли тему паразитов сознания. Но есть еще и па­разиты тела - самый коварный враг. Коварство проявляется в том что, во-первых, современные i медицинские лаборатории (как ни странно!) I практически не в состоянии диагностировать на-w личие «гостей» в организме. Это факт. (Клиники

* просто не оснащены необходимым оборудовани-£ ем. Допотопные анализы почти ничего не дают.) к А во-вторых, присутствие паразитов редко про-*х* является в прямых симптоматических призна­ках. Паразиты тела ведут себя тихо, они не заин­тересованы в своем обнаружении. Человек Ma­'s жет чувствовать себя вроде бы неплохо, но в то
* же время внутри у него творится такое!.. Лучше ^ обойдемся без подробностей.

\* Многие брезгливо отмахнутся: ну уж нет, меня  
d это не касается! Это где-то далеко, в Африке, или  
< у бомжей, а я руки мою и зубы чищу! И чувствую

ы

себя великолепно!

Как бы не так. Хорошее самочувствие обман­чиво, и длится оно до поры до времени, пока про­цент заражения не превысил определенную нор-

му. Хотя едва ли здесь можно говорить о какой-то норме. Если внутри меня и за счет меня живут какие-то твари, разве могу я с этим мириться?

Мало кто об этом осведомлен, но *разновид­ностей паразитов, от всевозможных червей до простейших одноклеточных и грибов, на­считывается больше, чем всех остальных ви­дов вместе взятых\* Также ни один человек не может достоверно знать, что у него там внутри, если никогда не занимался специальной чист­кой. Однозначный ответ способен дать только патологоанатом при вскрытии. А вскрытие умер­шего больного, *как правило,* обнаруживает в его кишечнике черви.

Чем болел этот человек? Да чем угодно. *В основании пирамиды едва ли не всех болез­ней лежит заражение паразитами.* И населять они могут не только кишечник, но и *любой* вну­тренний орган, в том числе мозг и кровь. Орто­доксальные врачи долгое время агрессивно противились данному факту. Как это так? Кровь стерильна! В ней не может быть ничего инород­ного! Так было до тех пор, пока их не ткнули в сильный микроскоп и не показали, что в крови плавают комки непереваренной пищи, грибы и даже личинки червей. А не так давно были об­народованы еще и съемки, где видно, как в ходе операции из пульсирующего сердца извлекают вгрызшихся паразитов - их тащат пинцетом, а они извиваются и упираются.

Человек до поры до времени чувствует себя более-менее хорошо в этом отвратительном со­жительстве. Но вот наступает момент, когда гра­ницы дозволенного пройдены, и тогда былое

1

156

здоровье начинает разваливаться на глазах, как карточный домик. Больному ставится диагноз, являющийся следствием непонятно чего. Врачи не знают истинной причины, потому что при­чина их по большому счету не интересует: их дело - лечить пациента своими институтскими методами, покуда тот жив.

Такова истинная и неприглядная сторона на­шей действительности. Ученые и медики откре­щиваются от всего, что они еще не успели пропи­сать в своих диссертациях. Вот когда пропишут, тогда будет «научно» и «обоснованно». А пока надо все непонятное и неизученное объявить антинаучной профанацией. Как некоторые упер­тые ученые отгораживаются от паранормальных *х* явлений, «антинаучных», так и многие привер-е женцы официальной медицины не считают не-м обходимым уделять пристальное внимание про-I блеме паразитов. Ни то, ни другое не хочет легко § поддаваться изучению и объяснению, а значит, « проще его игнорировать.

к Чем же занимаются у нас внутри непрошен-

и ные гости? Во-первых, они с неумеренным ап-s петитом поглощают питательные вещества, ви­тамины и микроэлементы, в особенности гер­маний и кремний, без которых организм не спо-

*\** собен нормально функционировать. Во-вторых,

# они засоряют все органы своими токсическими  
*п* выделениями. Им ведь тоже «в туалет ходить»  
*ц* нужно. А туалет этот - внутри вашего тела. Пе-  
ы чень и почки работают из последних сил не на  
а защиту от видимых вредных воздействий, а на  
g выведение токсинов - продуктов жизнедеятель-  
m ности невидимых врагов.

В результате человека рано или поздно одо­левает какой-нибудь недуг. Такие характерные болезни, как ОРЗ, рак, СПИД, диабет, гепатит, имеют одну и ту же - первичную - насколько прозаическую, настолько и мерзкую причину -паразитов.

Любые заразные болезни также являются хоть и косвенным, но следствием этой первичной причины. Когда организм человека больше не в состоянии справляться с отравившими его ток­синами, он теряет иммунитет и заболевает.

Недавно Всемирная организация здравоохра­нения все же обнародовала доклады (от фактов куда денешься!}, из которых следует, что до 80% всех существующих заболеваний человека либо напрямую вызываются паразитами, либо явля­ются следствием их жизнедеятельности в на­шем организме. По свидетельствам патологоа-натомической практики, 90% вскрытых трупов кишат крупными червями, простейшими и од­ноклеточными микроорганизмами. По данным частотно-резонансной диагностики, всевозмож­ными паразитами заражено 97% населения, осо­бенно высока степень заражения аскаридами, острицами и всеми видами ленточных червей. Грибковыми инфекциями заражено более 25% населения.

Однако эти цифры скорей всего занижены *1* по причине малой изученности темы. Как пока- \* зывает опыт тех целителей, которые вплотную занимаются проблемой заражения паразитами, н заражению этому подвержены *сто человек из ста -* в той или иной степени и форме. К сере- о, дине жизни *общая масса паразитов в теле до-* е

*стигает от нескольких до нескольких десят­ков килограммов,* в зависимости от веса. Здесь учитываются не только черви, но и простейшие, одноклеточные, а также грибы; они обитают по­всюду - в любых органах и межклеточных про­странствах. Заиметь гостей может не только бес­призорный африканский ребенок, но и любой человек, считающий себя цивилизованным и соблюдающий, как ему кажется, нормальную ги­гиену. В действительности существует великое множество способов заразиться: от шашлыков и сала до рукопожатия. Легко! И в утробе матери -в том числе.

Помимо очевидного физического вреда *пара­зиты тела оказывают прямое воздействие на х сознание человека.* Как они это делают, химиче-© ским или каким-то другим путем, не суть важно. *ш* Главное, что такое воздействие есть, хоть и не хо-

\* чется в это верить.

£ Многие паразиты буквально зомбируют сво-

« их хозяев. Такой характерный сюжет, когда в

к человека заползает какая-то тварь и начинает им

управлять, вовсе не из области фантастики. Вот

что по этому поводу пишет Елена Краснова, кан-

\* дидат биологических наук.

*щ о*

2 *«Замечательных высот в технологии зомбирования*

а *хозяина достиг ланцетовидный сосальщик, личинки*

1. *которого живут в муравьях, а взрослые стадии — в* < *копытных. Такие личинки умеют управлять пове-*
2. *дением муравья: раздражая мозг насекомого, они я заставляют его взбираться на кончик травинки и* 5 *висеть там неподвижно. Так сосальщик увеличива­ла ет вероятность быть съеденным скотом вместе со*

159

*своим промежуточным хозяином. Но в жаркую по­году личинки ослабляют хватку, не в их интересах, чтобы муравей погиб от пересыхания, пусть спу­стится и охладится у сырой почвы. А что творят со своими хозяевами токсоплазмы! Эти одноклеточные паразиты, у которых в роли промежуточного хозяина выступает мышь, а в роли конечного—кошка, очень заинтересованы в успехе ко­шачьей охоты. Токсоплазмы поселяются в мышином мозге, но не где попало, а в том его участке, кото­рый отвечает за восприятие запаха кошачьей мочи. Нормальные мыши, почуяв этот запах, убегают, а инфицированных он, наоборот, привлекает».*

Для человека можно привести следующий при­мер. Если человек постоянно сквернословит (то есть не ругается, а *разговаривает* матом), не задумываясь разбрасывает вокруг себя мусор (именно так - идет и, не думая, кидает бутылку или обертку) или выплескивает из себя на окру­жающих негатив, тогда я могу абсолютно точ­но сказать, что у него попросту глисты. Такова природа паразитов - они распространяются раз­брасыванием нечистот, в прямом и переносном смысле.

<

ы

3 Е~ S со

*<* а.

<

Еще одно проявление наличия паразитов в теле: человек не желает ничего слышать на эту тему, его это раздражает. А еще он старается *питаться* именно такой пищей, которая благо­приятствует росту и размножению паразитов, то есть ненатуральной, синтетической, мертвой. Натуральная пища, особенно живая раститель­ная, очень вредна для паразитов, но об этом мы поговорим позже.

Как же выдворить непрошеных гостей из сво­его тела? Некоторые народы интуитивно ввели в повседневный рацион растения с ярко выра­женными антипаразитарными свойствами. На­пример, в Англии и Израиле это чеснок, в Индии множество приправ, в Мексике острый перец, в России хрен, редька, горчица. Эти и другие до­бавки неплохо употреблять постоянно. Однако далеко не всех паразитов можно вывести таким способом.

S

Необходимо прежде всего пройти антипарази­тарную программу. На сегодняшний день суще­ствует уже достаточно много методик, все можно найти в Интернете и выбрать ту, что придется по душе. Например, есть книги Бориса Медведева *х* «Очищаем организм от паразитов» и Надежды е Семеновой «Очистись от паразитов».

и

Но и этого тоже недостаточно. Можно не со-

* мневаться, что на смену изгнанным гостям при-
* дут другие. Ведь те, старые, каким-то образом s поселились? Значит, и новые заведутся. Что же

S

и получается, надо постоянно чиститься и пить таблетки? Какой-то замкнутый «руг... Но выход

в\*

« имеется, и скоро вы все узнаете.

*s* Итак, если дела обстоят настолько серьезно,

* тогда почему же врачи всего мира не бьют тре-
* вогу, не занимаются усиленными исследования-. ми в этой области, не выступают за поголовное « лечение -всего населения от паразитов? Почему < они ищут какие-то несуществующие средства от

я

рака и СПИДА? Почему не начинают всякое ле-я чение с избавления от скрытых, но явно патоло­гических нарушений? Почему лечат следствие, не обращая внимания на причину? Почему не

проповедуют очищение организма как главное правило гигиены и правильное питание как пер­вую основу здоровья? Почему всем этим занима­ется лишь горстка энтузиастов-целителей?

Да потому, что врачи сами неправильно пи­таются, не очищаются и ходят с червями. Пара­зиты управляют их сознанием, поэтому врачи *фактически не заинтересованы* в том, чтобы люди были здоровы. Казалось бы - абсурд! Спро­си любого доктора: желает ли он, чтобы пациент излечился и больше не болел? Конечно, любой нормальный человек ответит утвердительно. Ведь это же очевидно! Нет, совсем неочевидно. Что происходит *на деле!* Задумайтесь и судите сами.

в Апокрифический транссрфинг

Архитекторы матрицы

Как и следовало ожидать, предыдущая тема кое-кому не понравилась.

*«С вашей книгой я знаком уже около года, и вдруг зашёл на ваш сайт и подписался на рассылку. И вот пришла статья о паразитах тела. Не то чтобы я был в недоумении, но как-то не то что не верится, просто непонятно, зачем такие статьи? Для того, чтобы держать публику? И подавать все время что-нибудь остренькое? К тем знаниям, которыми вы поделились, я отношение не поменял, а статью о паразитах просто не принимаю всерьез».*

Хотя из 26 с лишним тысяч читателей рассылки высказал свое «недоумение» лишь один, можно предположить, что некоторые просто про-. молчали. Я ведь предупреждал, что паразиты не

1. только сознания, но и тела способны оказывать < воздействие на поведение и менталитет их носи-м телей. «Тихие гости» не заинтересованы в том, я чтобы их присутствие обсуждалось и предава-
2. лось огласке, а потому и «хозяева тихой вечерин-m ки» не желают ничего об этом слышать. Не все,

1

163

конечно, а те, кто продолжает сладко спать, слу­шая «Сказки о Силе». Так ведь удобней. Ты нам рассказывай о чудесах Трансерфинга, а мы пока поспим, только не поднимай неудобные темы, не мешай наслаждаться, в конце концов.

Если бы я «держал публику», тогда действи­тельно не стал бы заводить речь о вещах, кото­рые в нашем обществе не пользуются популяр­ностью. Мне прекрасно известно, что людям нра­вится, а что нет. Напротив, я никого с собой не приглашаю, и, представьте, мне очень отрадно наблюдать, когда отписываются от моей рассыл­ки. Это своего рода очищение. Гораздо приятней находиться в обществе людей, которые уже по­няли, что такое Трансерфинг.

Квинтэссенция этого Знания заключается в  
одной простой, но незаметной и очень смутно  
осознаваемой истине. *Жизнь в мире маятников  
построена таким образом, чтобы сознание за­  
туманить, а внимание увести подальше от ре­  
ального положения вещей.* Человек в матрице не  
видит реальность такой, какая она есть на самом  
деле, не понимает, откуда берут начало все «что,  
зачем и почему». У него отсутствует *видение,* ко­  
торое попросту запеленали.

Как *затуманивается сознание?* Да очень Ц легко. Давайте вспомним сказку о Синдбаде- £ мореходе. Однажды путешественники прибы- | ли в страну, где местные жители их встретили я очень радушно и принялись кормить вкусной *а* едой. Путешественники ели эту пищу в течение £

многих дней, и постепенно их тела превратились н в толстые туши, а сознание помутнело. Они пе- х рестали объективно оценивать реальность. Как <

н

оказалось, их кормили на убой. Я не прекращаю повторять, что сказок и фантастики не быва­ет - это все аспекты нашей реальности, которые уже были или еще будут реализованы. То, что мы впускаем в себя непосредственно, - то есть пища, вода и воздух, - служит прямым инстру­ментом для подавления ясности сознания. Когда питаешься живой, натуральной пищей и пьешь живую воду, сознание *весьма ощутимо проясня­ется* - это проверено. Но об этом позже.

Как *уводится внимание?* Через то, что входит в нас опосредованно - через информацию. На­пример, внимание фиксируется на болезнях и од­новременно уводится подальше от изначальных причин. Есть болезни - надо их *лечить.* Еще есть социальные и личные проблемы. Их тоже надо *ле­чить,* методами психологии, «селф-хэлпа» и др. Истинные же причины, чем надо реально зани­маться, намеренно скрываются. Кому это выгод­но? Вот с этого надо начинать. Может показаться, что выгодно это тем, кто занимается *лечением.* Но если добраться по цепочке причин и следствий до источника, то станет очевидно, что выгодно такое положение вещей именно паразитам тела и сознания - архитекторам и инициаторам строи­тельства матрицы. Элементам матрицы, которые задействованы в строительстве, это .становится выгодно уже *вследствие,* поскольку они *начина­ют хотеть именно то, что нужно системе.*

Так вот, *Трансерфинг занимается не лечени­ем проблем, а устранением причин их возник­новения.* Причины не всегда очевидны, оттого и кажущаяся «неуместность» тем, которые здесь поднимаются. А теперь продолжим.

Живая вода

Вода - основа жизни. От этого нужно отталкивать­ся в любых рассуждениях на тему энергии, здоро­вья и долголетия. Однако данный факт настолько проштампован в сознании людей, что с ним со­глашаются и тут же забывают. Так что, не успев начаться, рассуждения на том и заканчиваются, переключаясь на, казалось бы, более конкретные вопросы: повышение энергетики при помощи всевозможных эзотерических практик, поиск чу­додейственных лекарств и «таблеток бессмертия». Парадокс состоит в том, что о воде - самой про­стой и привычной в обиходе вещи люди привык­ли *ничего не знать.* Удивительно!

Здесь я расскажу о свойствах воды, насколь­  
ко простых и очевидных, настолько и шокирую­  
щих для тех, кто ничего об этом не слышал, но не  
хотел бы скоропостижно состариться и попросту  
сдохнуть. Буду называть вещи своими именами,  
потому что самая постыдная и глупая смерть - от «  
невежества. »

Начнем с того, что *воду надо пить.* Или по- « другому, чтобы было понятней: *надо пить воду.* | Я сейчас сказал какую-то глупость? Или что-то •\*

**166**

очевидное? Нет, на самом деле это совсем не очевидно. Конечно, всем известно, что без воды человек умрет. Однако многие воду вообще не пьют. Я имею в виду чистую воду.

*Любые напитки* - *это еда.* И вовсе не потому, что какой-то помешанный натуропат однажды ввел такую классификацию. Просто наш орга­низм воспринимает напитки как то, что требу­ется каким-то образом переварить, усвоить или выбросить. Чистая же вода для организма явля­ется средством *очистки и поддержания водного баланса.*

Воду для себя наш организм приспособился извлекать из пищи, в том числе из напитков. Но как ему очищаться? Ведь вы же моете посуду,

*я* стираете одежду, убираетесь с помощью воды?

*в* А организму что делать? Если он не получает чи­стой воды для самоочищения, ему приходится

ж как-то выкручиваться - извлекать воду из сво-

\* их ресурсов. Представьте, если бы в вашем рас-  
*т* поряжении не было водопровода и приходилось

бы ее добывать не простым поворотом крана, а « всякими ухищрениями? Вот этим наш бедный организм и вынужден заниматься.

Таким образом, лишь *воду нужно затем,*

\* *чтобы организм мог очищаться.* Любая пища,  
^ даже натуральная, его засоряет, не говоря уже

\* о синтетической. Вы же не моете посуду лимо-  
« надом или чаем? Некоторые наивные сыроеды

чуть ли не с гордостью заявляют, что воды поч-ы ти или вообще не пьют (и они тоже, но уже по I другой причине!), не хочется, дескать - всю воду S они получают из свежих овощей и фруктов. Вот *т* и напрасно. Наш организм очень неприхотлив

и нетребователен, он привык довольствовать­ся самым малым, но это не значит, что за ним не стоит ухаживать. Воду необходимо пить со­знательно, даже если не мучит жажда, *не менее полутора-двух литров в день,* - так же созна­тельно, как делается уборка.

Те же сыроеды, опять же с гордостью, хва­лятся, что не используют мыла и шампуней, по­скольку тело их настолько чистое, что все это становится излишним. Оно-то, конечно, чистое, но не стерильное - через кожу все равно выво­дится всевозможная промышленная грязь, кото­рой тотально пропитана вся окружающая сре­да, и растения в том числе. А отмершие клетки кожи, образующиеся на ее поверхности каждый день, тоже соскребать и смывать не надо?

Теперь очень важный вопрос: какую воду сле­  
дует пить? Обычная водопроводная вода для это­  
го не годится - она чисто техническая, ею мож­  
но мыть пол, машину, унитаз, но никак не пить.  
Человек на земле развернул очень активную и  
очень грязную деятельность: все время что-то  
производит, сжигает, постоянно эксперименти­  
рует с радиацией и химией, мусорит, сливает от­  
ходы, удобряет, отравляет поля... Куда ни глянь,  
все связано с загрязнением окружающей среды.  
Ну, а поскольку у нас в засоренной природе про­  
исходит круговорот воды, то вода эта никак не  
может быть чистой, если только ее не добыли из  
доисторического льда. Не стоит доверять и так  
называемой «чистой питьевой» воде в бутылках.  
Не будьте наивны. Нет никакой гарантии, что эта  
вода не была налита из обычного водопровода,  
как зачастую и делается.

168

Не стоит надеяться и на фильтры, которых сейчас развелось большое многообразие.\*Филь-тры - это для неосведомленных людей, которых легко развести «убедительной» рекламой. Де­скать, очистил воду «нашим суперфильтром» и будь спокоен - пей на здоровье. (Не забывайте подмечать, как и куда уводится ваше внима­ние.) В действительности вода содержит в себе примеси, которые невозможно из нее вывести обычной фильтрацией. Это соли тяжелых ме­таллов, радионуклеиды, всевозможная химия и так далее, вплоть до трупных ядов с городских кладбищ. Проснитесь, наконец, не позволяйте себя вовлечь в коммерческие проекты, на кото­рых более осознанные люди зарабатывают дёвй>-ж ги. Ваши деньги. Схема бизнеса очень проста, е Сделал грамотную рекламу, убедил, и собирай м прибыль. Неудивительно, если скоро начнут продавать воздух, которым якобы «полезно ды-£ шать».

« Конечно, первичная фильтрация нужна, хотя

х бы для ванны и душа, но пить такую воду все » равно нельзя. Особенно если она хлорирован-s ная. Ни в коем случае не кипятите воду сразу

* из-под крана. Хлор при кипячении переходит в £ нерастворимые соединения, еще более токсич-
* ные, чем он сам, а нитраты (и они тоже имеются

\* в воде) переходят в нитриты, которые также еще  
*п* более ядовиты. По меньшей мере, *водунеобходи-*< *мо отстаивать в открытой емкости не менее*5 *суток.*

я Но химическое загрязнение - это еще не самое

5 главное. Не меньший вред наносит информаци-<а онное загрязнение. Вода из горной речки несет в

себе информацию нетронутой живой природы. А чем насыщена водопроводная? Представьте, сколько информационной грязи вбирает в себя вода, пройдя систему промышленной очистки, сплетения труб под землей и в подвалах, кварти­ры многоэтажных домов! Весь негатив большо­го города записывается в безобидную и чистую на первый взгляд воду, как на магнитную ленту. И вы готовы все это в себя залить? Никакие филь­тры здесь не помогут. То же самое касается всех жидкостей в бутылочном ассортименте.

Итак, если фильтры не спасают, что же де­лать? *Единственно надежный способ очистки воды от вредных примесей - этондистилляция.* Или другой вариант - *оттаивание льда.* При заморозке все примеси вытесняются - вымора­живаются. В середине льда образуется «рассол», который нужно сливать. Технология приготовле­ния талой воды уже давалась в книге «Вершитель реальности». И первый, и второй способ удаляет как химическое, так и информационное загряз­нение.

Вы, наверно, удивлены: ну, с талой водой по­нятно, но почему дистиллированная? Ведь соли, содержащиеся в воде, необходимы организму, особенно зубам?

Вот, пожалуйста, образец, мягко говоря, за­  
блуждения, а по правде сказать, идиотского сте­  
реотипа. И таких ложных стереотипов в области  
питания - великое множество. S

На самом деле неорганические соли, рас- 1 творенные в воде, организмом не усваиваются. « *Усваиваются только органические микро- и* ш *макроэлементы, содержащиеся в живых (не*

1

170

*вареных!) растениях.* Вы можете принимать химические препараты, сосать гвозди, есть глину, лизать какие-то солевые породы, пить минерализованную воду - все это бессмыслен­но: можно лишь отравиться, но что-то приоб­рести - никогда. Растения, в отличие от нас, способны не только аккумулировать химиче­скую неорганику из окружающей среды, но и преобразовывать ее в форму, приемлемую для животных организмов. Мертвые минералы от­личаются от живых на квантовом уровне. Не­органика частично выводится, но не вся - орга­низм просто не справляется и рассовывает этот хлам куда попало, в том числе на стенки со­судов и в суставы. А между тем человек молод в настолько, насколько молоды его кровеносные в сосуды. Ну а если сосуды подобны старой сан-id технике, сами понимаете...

и

= Как вы считаете, какая вода для организма

I является наиболее оптимальной? Очевидно, *све-*

« *жая дождевая* - так установлено природой. (Если

\* бы не грязная атмосфера, конечно.) Об этом фак-

» те почему-то давно позабыли. А вот дистиллиро­  
ванная вода прочно укоренилась в сознании как

« техническая. Но ведь дождевая - это и есть дис-

g тиллированная вода. Такую же воду, образующу-

5 юся после таяния ледников, пьют горные долго-

. жители. И живут они долго именно потому, что

4 употребляют воду без солей и примесей.

< Подумайте, отчего пожилые люди постоянно

ы зябнут и кутаются, а молодые одеваются легко и

s не мерзнут? У последних, что называется, «горя-

5 чая кровь». Но почему? По одной простой причи-  
п не: молодые сосуды пока еще чистые, а потому

и кровь бежит по ним свободно, и энергии вы­деляется больше. А к середине жизни у средне­го человека просвет в кровеносных сосудах уже чуть ли не наполовину зарастает отложениями вот этих самых «полезных» солей, которые со­держатся в воде.

В населенных пунктах, где в пищу идет жест­кая вода, люди чаще страдают болезнями сердца, инсультами, артритом, атеросклерозом и прочи­ми недугами, обусловленными отложением со­лей. Кипячение воды здесь не поможет. Между тем проблема легко решается, если дома есть дистиллятор. Его можно купить или заказать в специализированной аптеке, и желательно тот, у которого достаточно высокая производитель­ность, чтобы не добывать воду по капле.

Если вы пока сомневаетесь, стоит ли обык­новенная вода стольких хлопот, то вам следует увидеть, сколько накипи образуется на дистил­ляторе. Это весьма впечатляет. Ее приходится постоянно удалять! Когда вы поймете, что подоб­ную работу больше не нужно выполнять вашему организму, сомнения отпадут. Накипь в чайни­ке - ерунда по сравнению тем, что вы увидите на дистилляторе.

Человек в среднем за всю жизнь выпивает около 75 тонн воды. Положим, в литре воды со­держится один грамм солей жесткости. Получа­ется, организму приходится выводить из себя 75 килограммов накипи. (Вообразите себе 75 пачек S соли!) Но ведь вся накипь еще и не выводится! 2 Сколько килограммов остается в теле? А если R учесть, что из этих 75 тонн на чистую воду обыч- « но приходится ничтожная часть, а в основном «

это напитки, да с сахаром? А если приплюсовать сюда ежедневное потребление пищевой соли? Представляете, какая колоссальная работа доста­ется организму? Неудивительно, что он так бы­стро изнашивается, бедный.

Минеральную или родниковую воду пить ре­гулярно ни в коем случае не следует, по тем же причинам. Она может оказать только времен­ный лечебный эффект, да и то лишь в том слу­чае, если пьется непосредственно из источника, где еще не потеряна целебная энергетика земли. «Лечение» минеральной водой из бутылки - есть не что иное, как удар плетью по почкам. Может быть, это их на какое-то время «подстегнет», но не кажется ли вам, что такой способ весьма со-х мнителен?

е Соль как химическое вещество в пищу упо-

*ш* треблять также не следует. Конечно, при условии, ж что вы питаетесь преимущественно натуральны-

\* ми продуктами. По моим наблюдениям, солить  
« хочется только мертвую пищу, а живую - нет.  
*ж* Соль - это просто вредная привычка. Избавить-  
« ся от нее очень легко: достаточно дня три-четыре  
s «помучиться» без соли, и тогда потребность в ней

\* полностью исчезает. Всякие страшилки типа:  
«кровь - она ведь соленая, организму требуется

*°* соль, животные любят ее лизать, соль теряется с а потом, дистиллированная вода вымывает из ор-*Щ* ганизма минералы и т.д.» - полная чушь. Под-< робнее об этом в книге Поля Брэгга «Вода и Соль: 2 шокирующая правда».

Да, кровь соленая - у тех, кто объедается со-5 лью. Кровь так ею перенасыщена, что не успе-m вает «отмываться». Соль выводится из организма

вместе с мочой и потом. Заметьте, не теряется, а *выводится.* Спрашивается, если соль организму так необходима, то зачем же он, сердешный, от нее избавляется?

Теперь, после очистки, воду необходимо оживить, потому что она пока еще мертвая. Как следует понимать термин «живая вода»? Есть у воды такое свойство - *окислительно-восстановительный потенциал* (ОВП), который измеряется в милливольтах. Живая вода имеет отрицательный заряд, что свидетельствует о на­личии в ней свободных электронов. В мертвой воде, напротив, наблюдается нехватка электро­нов, а потому заряд у нее положительный. Что это значит для нас?

Мы с вами - не только светящиеся существа, излучающие энергию. В своей материальной основе — мы своего рода капли одушевленной воды. Старый человек представляет собой ис­сушенную каплю, если, конечно, он не заплыл жиром. Организм стареет, когда вода покидает его клетки. А почему она их покидает? Одна из причин в том, что воду, вслед за энергией, выса­сывают из клеток свободные радикалы — как на­сосом. Наверно, многие слышали и о свободных радикалах, и об антиоксидантах, но скорей всего смутно представляют, что это такое.

Так вот, свободные радикалы - это молекулы-вампиры, они положительно заряженные, не­полноценные и зверски голодные, поскольку им S недостает свободного электрона. Эти вампиры £ ищут, где бы урвать свободный электрон. А вы- « рывают они его из беззащитной клетки. В резуль- m тате клетка теряет энергию - жизненную силу - со \*

всеми вытекающими последствиями. Свободные радикалы - одна из главных причин старения ор­ганизма. Антиоксиданты - это, напротив, отри­цательно заряженные молекулы, которые несут свободный электрон. Такие молекулы — доноры, они нейтрализуют свободные радикалы. Живая, отрицательно заряженная вода богата свободны­ми электронами, поэтому является сильнейшим антиоксидантом и дает энергию — оживляет. Мертвая вода, которая течет из крана, изобилует свободными радикалами, поэтому она убивает.

и

Живая вода с отрицательным ОВП в природе не встречается, насколько мне известно, потому что такое состояние воды нестабильно — электро­ны за несколько часов разлетаются, и она превра­щается в нейтральную, а затем в мертвую. Есть источники с положительным, но низким ОВП. И это, конечно, хорошая вода. Но по-настоящему живую воду можно легко приготовить дома с по-

* мощью *электроакт иватора.* Лично я использую в прибор марки «АП-1», и он меня вполне устраи­вает. (Можно найти и заказать через Интернет.) Всего тридцать-сорок минут, и у вас целый литр живых антиоксидантов. Целебные свойства co­se храняются не более пяти-семи часов. А электро-| чайник—он для тех, кто предпочитает свободные
* радикалы. Вообще, с этой точки зрения, чайник -. для садомазохизма.

4 Я чай не завариваю кипятком - мне это ни к  
< чему. Я беру сушеные ягоды боярышника, мож-

5 жевельника, рябины, немного лепестков каркаде,  
на кофемолке размельчаю сушеный шиповник,

5 бруснику, клюкву и все это заливаю холодной жи­га вой водой. Можно еще добавить курильский чай,

мяту, кипрей (иван-чай) или другие травы. Чем больше ингредиентов, тем богаче букет. (Кофе не пью, но беспринципно и нагло использую в своих целях стеклянный кофейник с поршнем — в нем легче отделять «заварку» от воды.) Через десять-двенадцать часов добавляется мед, и получается такой божественный напиток, какого вы, уверен, ни разу в жизни не пробовали. Любые элитные и дорогие марки черного и зеленого чая просто отдыхают.

Еще одна важная характеристика воды -*кислотно-щелочной баланс* (рН). Живая вода имеет щелочную реакцию, у нее рН>7. Хотя на вкус эта щелочность почти не ощущается. Реак­ция мертвой воды - кислая, рН< 7. *Мертвая вода закисляет наш организм, живая, наоборот, ощелачивает.* А зачем нужно ощелачивание ор­ганизма?

Дело в том, что все внутренние среды *должны  
быть щелочными,* иначе организм выходит из  
строя и останавливается, как двигатель на гряз­  
ном бензине. рН крови здорового человека равен  
7,43. Если этот показатель опускается до 7,1, че­  
ловек умирает. Видите, всего лишь десятые доли  
отделяют нас от смерти. Люди, объевшись и об­  
лившись мертвой синтетики, не подозревают о  
том, что подводят себя к роковой границе. Их ор­  
ганизм уже не выдерживает такого натиска, его  
резервы кончаются, и он сдается. Врачи «Скорой  
помощи» делают таким больным инъекции элементарной питьевой соды, чтобы «расщелочить» кислую и вязкую кровь, которая уже еле течет по сосудам, чтобы больной не скончался по дороге в реанимацию.

176

Когда вы плохо себя чувствуете, вам хочет­ся не чая или какао, а чего-то освежающего, на­пример, минеральной воды хотя бы. Это значит, организм уже умоляет: ну дайте же мне, нако­нец, чего-нибудь хоть немного живого! Однако и минеральная вода - вовсе не живая, а мертвая, кислая.

Займемся физической химией. Ниже приво­дится список напитков с убывающей полезно­стью, переходящей в конкретную вредность.

Живая вода: ОВП = -350/-700 (в зависимости от времени активации), рН = 9,0/12,0

Свежая талая вода: ОВП = +95, рН = 8,3

Кипяченая вода быстро охлажденная: ОВП = я +218,рН = 8,2

е Водопроводная вода: ОВП = +160 (обычно

» бывает хуже, до +600), рН = 7,2  
« Зеленый чай: ОВП = +55, рН = 7,0

£ Черный чай: ОВП = +83, рН = 6,7

« Кофе: ОВП | +70, рН = 6,3

*х* Дистиллированная вода, настоянная на шун-

Я"

гите: ОВП = +250, рН = 6,0

Минеральная вода: ОВП = +250, рН = 4,6  
я Кипяченая вода, спустя три часа: ОВП = + 465,

*о* РН = 3,7 *Ш*

ct Измерения проводились ОВП- и рН-метрами

< фирмы «Наппа» при комнатной температуре.

к

и Для приготовления активированной воды ис-я пользовалась дистиллированная вода на шунги-

те. Активатор не будет работать на чистой воде, требуется хотя бы незначительная электропро-

s

*%* Кола: ОВП = +320, рН = 2,7

водность, поэтому воду нужно немного минера­лизовать шунгитом и/или кремнием, что к тому же добавит ей целебных свойств.

Как видно, ОВП талой воды находится в плю­се, то есть это все же мертвая вода. Достоинства ее состоят в том, что у нее высокий рН и она очищена от примесей и вредной информации. Удивляет, наверно, и тот факт, что кипяченая или даже простая водопроводная вода полезней чая. Чай несколько поднимает ОВП, но зато за­метно снижает рН, что сводит на нет любую его «полезность».

Отсюда вывод. *Если вы хотите пить дей­ствительно полезную жидкость, оживляйте дистиллированную воду, настоянную на шун-гите и кремнии, электроактиватором* - это бу­дет наилучший вариант. Если нет дистиллятора, можно пить талую воду или хотя бы использовать новые технологии - мембранные фильтры. Если нет желания или возможности готовить талую, отстаивайте водопроводную воду не меньше су­ток, лучше на шунгите и кремнии. Но в любом случае воду необходимо активировать. Ведь вы пользуетесь чайником? Так почему бы его не за­менить электроактиватором?

Заметно улучшает свойства воды порошок коралла Санго. Эту продукцию распространя­ет всемирно известный Коралловый клуб. Не так давно обнаружилось, что жители японско­го острова Окинава живут значительно дольше ч своих соотечественников. Оказалось, на этом 2 острове в изобилии присутствует уникальный « коралл, который делает воду целебной: рН по- « вышается, ОВП уходит в отрицательную об- •\*

1

178

ласть, улучшается структура воды. Дома мож­но, конечно, обойтись и без коралла, но в по­ездке или на работе, где активатора под рукой нет, этот чудесный порошок приходится весьма кстати.

Итак, в чем сила живой воды? *Живая вода  
дает энергию, нейтрализует свободные ради­  
калы, очищает организм, замедляет процесс  
старения.* А еще она *растворяет жировые от­  
ложения.* Чем вы моете жирную посуду? Ще­  
лочными средствами. Живая вода - это и есть  
моющее средство для организма, поскольку она  
щелочная. Если вас беспокоит лишний вес, он  
будет продолжать беспокоить до тех пор, пока  
ваше *внимание уводится* в сторону диет и про-  
х чих изощрений. Просто вместо привычных на-  
е питков пейте побольше чистой живой воды, пи-  
*ш* таитесь раздельно, не смешивайте несовмести-  
*я* мые продукты, и лишние килограммы исчезнут  
£ сами собой.  
е Но главное достоинство живой воды все же в

\* том, что она *ощелачивает организм.* Как я уже  
говорил, для избавления от «гостей» одной анти-

s паразитарной чистки недостаточно - на смену

s старым придут новые. Так вот, оказывается, не  
придут, если в организме поддерживать высокий

= показатель рН. *Паразиты не могут жить в ще-*

. *лочной среде, для их существования тригодна*

ч *лишь гнилостная или кислая.*

\* Достоверно известно, что у 100%-ных сыро-  
щ едов паразиты отсутствуют, потому что живая

пища также ощелачивает организм. Мертвая

наоборот - закисляет. Я не призываю вас немед-

п ленно переходить на сыроедение, но пить живую

воду следует однозначно. (Вообще далеко не каж­дый сыроед пьет живую воду или даже знает о ней.) С большой долей вероятности можно счи­тать, что регулярное употребление живой воды ощелачивает организм в достаточной степени, так что для избавления от паразитов быть 100%-ным сыроедом, возможно, и необязательно. По­добных исследований еще никто не проводил, так что конкретного ответа вам никто не даст. Но вы можете проверить сами, если есть возмож­ность пройти диагностику в специализирован­ном центре (таких немного, но имеются) после антипаразитарной чистки и последующей *жиз­ни с живой водой.*

Системе очень невыгодны такие исследова­ния. Однажды я задался целью раздобыть где-нибудь индикаторы рН - такие простые лакмусо­вые полоски. Мне это не удалось. Электроакти­ватор на полках магазинов с многочисленными чайниками вы тоже не обнаружите. И неудиви­тельно. Зачем открывать людям глаза на истин­ные причины болезней? Они ведь тогда, глядишь, все поймут и болеть перестанут! А этого никак нельзя допустить. Надо их внимание *увести* и сосредоточить на болезнях и *лечении.* Лечении до гробовой доски.

В любом случае, если в вашем рационе еще  
присутствует мертвая пища, пейте побольше чи­  
стой живой воды, и паразитам не поздоровится.  
И не только им. ^

Сейчас очень часто в новостях проскальзы- £ вает информация о том, что, наконец, нашли « лекарство от рака или обнаружили истинную « причину его возникновения. Даже смешно, но \*•

180

и грустно одновременно. Вот ведь сколько «от­крытий чудных»! А люди продолжают умирать. Между тем, изначальная и основная причина была открыта еще в 1931 году доктором Отто Варбургом (Warburg), за что он получил Нобе­левскую премию. *Рак вызывается ослабленным клеточным дыханием, когда клеткам не хвата­ет кислорода.* Однако почему-то никто об этом не вспоминает. Можно дышать сколь угодно глу­боко чистым воздухом, но клетки все равно будут страдать кислородным голоданием, *если среда организма кислая.* В свою очередь, недостаток кислорода еще больше закисляет организм, так что получается порочный круг, который неиз­бежно ведет к болезни.

При повышении рН нашего организма все­го лишь на 0.15 способность усвоения клетками кислорода увеличивается на 60%. *Раковые клет­ки не могут развиваться в кислородной, то есть щелочной среде. Паразиты - тоже.*

о

Я здесь не открываю ничего нового. Все это давно известно. Трансерфинг-тоже не открытие, а описание реликтового Знания. Знание нигде не таится, не прячется, оно лежит на поверхности. | Но в то же время это Знание является эзотериче­ским, недоступным для широкой публики. При-

1 чина такого парадокса в том, что люди дгребыва-  
. ют в сновидении наяву и не способны *осознать*

4 простую информацию.

< Наконец, еще одно важное свойство воды - ее

2 структура. Мы уже обсуждали эту тему в главе  
s «Стакан воды». Суть в том, что живая структура

5 воды разрушается под воздействием агрессив-  
ш ных внешних факторов, в том числе информа-

181

пионных. То же самое происходит и с внутри­клеточной жидкостью человека. *Вода из клетки новорожденного под микроскопом представ­ляет собой снежинку удивительной красоты. С возрастом снежинка теряет свою форму и превращается в уродливую ледышку.* Очевидно, изначальная форма уничтожается целым ком­плексом негативных воздействий - химическим и информационным составом воды и пищи, а также внешней и внутренней информацией. Последнее — это мысли человека, то, что в них преобладает, - негативный либо позитивный настрой.

Мы не всегда имеем возможность отбирать внешнюю информацию, которая в нас входит, да и своими мыслями и эмоциями управлять тол­ком не можем. Но воду, которую пьем, выбирать можно и нужно. Организм не способен усвоить воду с разрушенной структурой - ему приходит­ся ее структурировать самому, только так она может напоить и освежить клетки. На это затра­чивается много энергии и ресурсов. Организму не пришлось бы заниматься такой работой, если бы мы могли пить структурированную воду. Но где ее взять?

Вода с упорядоченной структурой создается энергоинформационным полем Земли и встре­чается только непосредственно в природных родниковых источниках. Но целебные свойства долго не сохраняются, не более суток, наверное. и Да к тому же родниковая вода имеет один недо- *°* статок - соли жесткости. Структура талой воды, « как оказалось, несовершенна, так что, к сожале- « нию, она не только мертвая, но и «поломанная». \*

Воду можно структурировать самому, держа в поле своих ладоней. Однако сидеть придется до­вольно долго. Информация записывается быстро, а вот для того чтобы создать в воде структуру, по­требуется минут двадцать-тридцать.

Но есть хорошие новости. Московскими уче­ными Леонидом и Еленой Извековыми было соз­дано устройство под названием *аквадиск,* кото­рое позволяет решить проблему структуризации воды. Судя по снимкам кластеров, структура воды, обработанной аквадиском, идентична во­дице, взятой из целебного источника Сергия Ра­донежского. Аквадиск можно найти и заказать в Интернете.

Я здесь уже упомянул целый ряд приспосо-  
в блений и средств, которые, очевидно, придется  
е купить. Зато служить они будут долго. А на здо-  
н ровье экономить нельзя. Не подумайте, что я за-  
*я* иимаюсь рекламой, мне за это не платят. Моей  
£ заинтересованности никакой нет, я всего лишь  
« делюсь полезной информацией, от которой дей­  
ствительно будет толк. Дистиллятор, электроак-  
и тиватор, аквадиск, даже коралл Санго вы не уви-  
s дите в рекламе. Такие вещи в ней не нуждают­  
ся - они распространяются по другому принци­  
пу: из уст в уста от людей, которые испытали их  
J: на своем опыте. Я вам тоже передаю свой опыт.  
. Живая вода с аквадиском приобретает допол-

| нительные целебные свойства. Причем на каж-| дого человека такая вода действует индивидуаль-н но, как будто знает, в чем нуждается этот чело­век. Отзывы можно также найти в Интернете, я 5 не буду долго перечислять все достоинства этого ш удивительного устройства. Удивительно то, что

приборчик не жужжит, электроэнергию не по­требляет, а эффект дает весьма впечатляющий. Вода становится очень вкусная. А вода в ванне с аквадиском приобретает изумрудный оттенок. Проверяйте сами.

Завершая тему, хочу сказать, что я здесь пере­числил далеко не все свойства воды. Но, думаю, уже и этого довольно. А сколько свойств еще не изучено! Сейчас ученые признают, что вода - са­мая удивительная вещь в природе, ее *только на­чинают открывать.* Вот она какая, живая води­ца! И относиться к ней надо как к живой. Пейте ее с любовью и благодарностью уже за то, что она есть, такая целебная и чистенькая, и водица от­платит вам тем же.

*«Достаточно ли применения одного аквадиска для питья воды или все-таки нужно иметь все три при­бора, т.е. еще дистиллятор и электроактиватор?»*

Если нет возможности приобрести все, то наи­лучшим вариантом будет аквадиск. Вместе с вос­становлением структуры воды улучшаюяйзя и все остальные ее свойства. Но идеальной для питья вода становится все-таки, только пройдя полный цикл.

*«Каков порядок приготовления живой воды?»*

1. Дистилляция. „
2. Настаивание на шунгите и/или кремнии в *°* течение суток и больше. «
3. Оживление электроактиватором от тридца- » ги минут до часа. *%*

4. Структуризация с помощью аквадиска от двадцати минут до часа.

*«Вы пишете: «Водопроводная вода: ОВП = +160 (обычно бывает хуже, до +600), рН = 7,2 Дистил­лированная вода, настоянная на шунгите: ОВП* = *+250, рН = 6,0». Получается, если выбирать между водопроводной и шунгитово-кремниевой, полезнее пить просто водопроводную?»*

Это зависит от воды. В каждом регионе ее свой­ства разные. Нет смысла выбирать между тем и тем. Если есть дистиллятор, почему бы не приоб­рести электроактиватор?

*«Меня смутил аквадиск как прибор. Много положи­  
тельного, но и критика тоже присутствует. Что вы  
об этом думаете? Особенно обустройстве аквадиска,*\* *как все это работает? И можно ли самим сделать*

*что-нибудь подобное? Есть ли альтернативы?»*

*т* Критику можно услышать всегда, везде и обо » всем. Особенно если есть заинтересованность в

том, чтобы продавать именно свою продукцию.

У меня такой заинтересованности нет, я ничего

\* не продаю.

*°* Устройство и принцип работы аквадиска до

. конца не раскрываются,у\*<жорей всего ради со-ч хранения монополии на его производство. Де-< лать что-то такое самостоятельно нет смысла. Из ы всех альтернатив лично я предпочитаю аквадиск. „ *Мой мир выбирает для меня все самое лучшее.*

\* Я сам создал себе такую реальность с помощью  
техники амальгамы. А вам передаю свой опыт.

*«Получается ли живая вода, если ее готовить по ре­цепту из книги «Вершитель реальности»?»*

Нет, там дается технология приготовления та­лой воды, но, как следует из вышесказанного, это все-таки не вполне живая вода. Хотя тоже достаточно хорошая, если нет всех необходи­мых приборов.

*«Вот отрывок из книги Болотова: «Черви в желудке и кишечнике могут завестись только при сильно по­ниженной кислотности желудочного сока». Сколько уже лет читаю про рН внутренней среды. Вроде и то и другое правильно, но никак не могу однозначно для себя определиться».*

Верно, желудочный сок кислый, он выделяется во время пережевывания пищи. Но это не зна­чит, что воду тоже следует пить мертвую - кис­лую. Вообще белки перевариваются в кислой среде, а углеводы - в щелочной. Для поддержа­ния правильной среды в желудке пить воду надо за 15-20 минут до еды и спустя полтора-два часа после. И, конечно, не смешивать несовместимые продукты. Организм сам разберется, какую сре­ду и когда включать. Болотов разработал свою уникальную систему. Тут очень много нюансов, поэтому нельзя просто так вытаскивать фраг­мент из контекста и делать выводы. Одни систе­мы основаны на том, что человек по своей биоло­гической природе растительноядный, другие так же убедительно доказывают, что он всеядный. В одной системе будут действовать одни принци­пы, в другой - совсем иные. Какую из них вы-

брать? Я предлагаю не метаться из стороны в сто­рону, а просто принять систему от Бога: *человек питается растительной пищей, среда у него щелочная, паразиты в щелочной среде разви­ваться не могут.* Соответственно, вода и пища должны быть щелочными - живыми. (Кислые фрукты тоже в конечном итоге дают щелочную реакцию.)

*«По поводу щелочной среды. А как насчет кефира и дисбактериоза? Кефир кислый полезен, а отсут­ствие микроорганизмов?»*

Дисбактериоз развивается не потому, что в ра­ционе не хватает кефира. Если вы думаете, что | дисбактериоз можно вылечить одними лишь е продуктами кислого брожения, то сильно оши-м баетесь. В организме своя, особая и очень много-= видовая микрофлора. Подвергая ее постоянной £ атаке бактерий одного лишь вида, например, s кисломолочных или дрожжевых, вы угнетаете

\* другие виды. Таких продуктов лучше вообще  
и избегать либо употреблять нерегулярно. С этой

\* точкой зрения можно спорить. Однако в при­  
роде ни одно существо не заквашивает хлеб на

\* дрожжах и не готовит кефир. Все пьют нату-  
5 ральное молоко, да и то лишь в младенчестве.  
. Организм сам разберется со своей микрофло-  
*п* рой лучше любых профессоров, если питать его  
< преимущественно натуральной растительной  
и пищей.

s

\* *«Запуталась с выбором дистиллятора. Какой и где*

m *лучше взять?»*

С достаточно высокой производительностью, на­пример, 4 литра в час, чтобы за день можно было набрать литров тридцать. Мощность такого дис­тиллятора - 4 кВт. Если нет специализированной аптеки, надо поискать в Интернете.

Следует иметь в виду, что стандартный дис­тиллятор работает на проточной воде, так что, если в доме нет водопровода, нужно вниматель­но читать инструкцию по применению этого устройства.

*«Как использовать шунгит и кремний?»*

Настаивать воду от суток и более. Можно исполь­зовать либо кремний, либо шунгит, либо и то и другое. Количество камней берется из расчета сто граммов на литр воды. Шунгит можно зака­зать, например, вот здесь: http://www.shungit-S{i. ru/products.html

*«Сейчас пью воду исключительно из колодца на даче. Вода вкусная, нашей семье нравится. Можно ли ее оживлять электроактиватором или нужно произво­дить еще какие-то манипуляции?»*

Конечно, электроактиватором оживлять можно  
любую чистую воду. Насколько она чистая в том  
или другом источнике, сказать трудно, для это­  
го потребуется специальная аппаратура. Нужно  
учитывать, что колодезная, родниковая и артези- ч  
анская вода достаточно жесткая. Ее следует под- §  
вергать дистилляции или оттаиванию, от этого |  
никуда не денешься. Решайте сами, что для вас "  
важнее, отсутствие хлопот или здоровье. \*

*«Но ведь люди испокон веков пили родниковую воду! Если сама природа предложила такой натуральный источник, зачем тогда что-то изобретать?»*

В природе много источников, потому что вода по­всюду. Не каждый природный источник безвре­ден, особенно сейчас. Не все люди пили только родниковую воду. Самые здоровые и долгоживу-щие из них пили воду из горных рек от тающих ледников и дождевую.

*«Я живу в собственном доме, вода в доме — грунто­вая, из колодца. Соответственно, там нет хлора и каких-то промышленных примесей. Разве она тоже мертвая? Можно ли ее использовать для техники*

S *«Стакан воды»?»*

*х*

s

*Z* Она мертвая в том смысле, что ОВП у нее неот-" рицательный. Для техники «Стакан воды» лучше < всего использовать структурированную воду. Там н кластеры уже упорядочены, а потому и инфор-s мадия нанизывается на них лучше. (Хотя можно с успехом заряжать и воду, просто очищенную от информации - дистиллированную или талую.)

\* Насколько хороша структура воды из колодца  
£ или источника, можно определить только с по-  
*°* мощью специальной аппаратуры.

*<*

• *«Если в природе не встречается вода с отрицатель-*щ *ным ОВП, тогда зачем же идти против природы?»  
<*

" В данном случае мы идем не против природы, а *я* помогаем ей. Чем ниже ОВП, тем целебнее вода. Если воду можно сделать лучше, почему этого не m сделать?

*«Настаивать воду на серебре целесообразно?»*

Лишь в том случае, если нет другого способа обезвредить ее от микроорганизмов. Кроме этого серебро практически ничего не дает.

*«У меня очень ограничены средства, и купить даже один прибор — дело 2—3 месяцев. Может быть, пока можно,упростить процесс очищения воды?»*

Можно готовить талую воду по технологии, кото­рая описана в книге «Вершитель реальности». Во вторую, очередь приобрести аквадиск или элек­троактиватор, стоят они примерно одинаково. Когда появятся средства - дистиллятор. В поезд­ке или на работе, как я уже говорил, пригодится порошок коралла Санго.

*«В чем лучше замораживать воду?»*

Замораживать лучше в кастрюле из нержавею­щей стали, другая посуда может получить по­вреждения.

*«Мне показалось, что решением проблемы может служить использование установок обратного осмо­са, которые становятся все популярнее. По резуль­татам тестирования они дают результат обессо-ливания не хуже дистилляции».*

Никакие фильтры не устраняют информацион­ного загрязнения, которое не менее вредно, чем химическое. Кто даст гарантию, что вода, кото­рой вы пользуетесь, в этом плане чистая? Разве

что если вы живете где-нибудь в девственном уголке природы.

*«Оказывается, на активаторе можно получать и мертвую воду. А зачем она нужна?»*

Мертвая вода выливается или спустя сутки снова используется для активации. Она тоже долго не хранится. Ее еще можно использовать как анти­септик, для полива листвы растений от вреди­телей, для лечения болезней по определенным схемам. При желании можно найти всю необхо­димую информацию.

*«В инструкции к электроактиватору написано, что  
к воду пьют как лекарство по полстакана, отдельно*

*& от еды и лекарств, если они принимаются. А по вы-*

*<*

*пуску «Живая вода» я поняла так, что такую воду*х *нужно пить в принципе вместо всех других напит-*

*ков. Или делать на этой воде настои трав как напи­ток. Т.е. употреблять ее никак не по полстакана три раза в день. Пьете ли вы живую воду когда и сколько хочется или надо все-таки пить ее как лекарство практически—мало и по часам?»*

g Конечно, пью, но не только когда хочется, а осо-*%* знанно, до полутора-двух литров в день. Живую . воду, как и множество другой полезной пищи и напитков, воспринимают в качестве лекарства те, кто привык сначала гробить свое здоровье, а затем лечиться. Просто существует такая при­вычка или порядок, что ли, - болеть и лечиться. S Странные люди... Сначала доводим свой орга­низм до полуобморочного состояния, а затем

прилежно лечим, потом опять оттягиваемся и снова лечимся. Кому как нравится. Мне лично нравится просто не пихать в себя все что ни по-падя, чтобы потом не лечиться. «Если твоя пища не будет как лекарство, твое лекарство станет пищей».

*«За последний месяц я значительно улучшил качество воды, которую пьет моя семья (шунгит, талая вода, бойкот минералке). Параллельно стал подыскивать электроактиватор и дистиллятор, но тут наткнул­ся на мысль, что не проще ли будет просто пить свежевыжатые соки?»*

Я ведь говорил, что соки - это еда, а не питье. Организму необходима именно чистая вода *для самоочищения.* Попробуйте не мыть чашку, из которой пьете сок, и увидите, что с ней будет.

*«В народе уже давно популярны чайный гриб и ин­дийский рис. Эти напитки готовятся на основе са­хара, но, как я понимаю, он должен почти полностью перерабатываться этими грибами. Являются ли такие напитки полезными?»*

Конечно, эти напитки обладают целебными свой­ствами и излечивают многие болезни. Но регуляр­ное их употребление нежелательно, потому что грибы и бактерии, которыми что-то заквашивают, чужеродны для организма. Они должны сделать свое дело и уйти. Поэтому для подобных напитков самым оптимальным вариантом будет курс лече­ния в один-два месяца. Лучшего питья, чем про­сто чистая вода, для организма не существует.

*«Приобрел электроактиватор воды АП-1. Конеч­ным продуктом (живая вода) получается жид­кость с каким-то привкусом... что-то вроде рас­творенного мела, чуть со сластинкой... Вкус не то чтобы неприятный, но и радости особой не вызы­вает... В качестве теста использовалась как обыч­ная водопроводная вода, так и якобы из источни­ка, что обычно доставляется в офисы, и 30 минут электроактивации. Вкус одинаковый. Так и долж­но быть или я делаю что-то не то? И еще: где можно поподробнее узнать о применении живой и мертвой воды?»*

Качество живой воды зависит от качества ис­ходной. Доводить воду до щелочного состояния *х* тоже не стоит. Все хорошо в меру. Время акти-е нации зависит от степени минерализации воды, *ш* а также от чистоты электродов и керамической в колбы.

Если стрелка индикатора АП-1 находится в зеленой зоне, время активации нужно сократить до 10-15 минут. Мертвая вода в колбе должна иметь запах кислоты, а живая вода - еле уло­вимый запах щелочи или вообще его не иметь. Привкуса щелочи тоже быть не должно. Если он есть, значит, время активации необходимо со-

\* кратить или использовать воду, очищенную от

\* солей жесткости.

*п* Когда активируешь дистиллированную воду,

*%* настоянную на шунгите и кремнии, стрелка ин-

5 дикатора находится в желтой зоне или вообще на

нуле. Время активации в этом случае составляет

\* от сорока минут до часа. Так что следите за ин-  
m дикатором.

Электроды и керамическую колбу необходимо чистить раз в две недели. Для этого прибор вы­ключается из розетки и заливается как обычно, но не водой, а 6%-ным уксусом и оставляется на пол­часа, а затем тщательно промывается. О живой и мертвой воде написано много книг, вы можете найти их в книжных и интернет-магазинах.

*«Хочу брать о/сивую воду с собой на работу. В чем предпочтительнее хранить ее после приготов­ления? Сейчас пока храню воду в кувшине аквадиска. Если успеваю приготовить больше, выливаю в пла­стиковую канистру».*

Живая вода сохраняет свои свойства недолго. ОВП за час повышается в сторону положитель­ной области примерно на 50-80 единиц. Через семь часов это все еще хорошая вода, но уже не совсем живая - ОВП уходит в плюс. Кувшин на аквадиске - самое лучшее место хранения. Если брать с собой, то лучше в закрытой стеклянной или пластиковой бутылке. Термос, *думаю,* не обязателен. В канистре вода сохранит только свою структуру. Не знаю, на сколько, может, на неделю, а может, на месяц. Мне лишь известно, что структура святой воды сохраняется чуть ли не год. По поводу воды, структурированной ак-иадиском, таких сведений не имею.

*«Потеряет ли живая вода свои свойства при разогре­ве? (Разогрев нужен для приготовления напитков.) И если не потеряет, то каким образом ее можно разо­гревать* - *на открытом огне, в электрочайнике, в микроволновке?»*

*т* Апокрифический трансерфинг

Потеряете ли вы свои живые свойства при разо­греве в микроволновке или чайнике?\*Щу, если представить, что у них достаточно большой раз­мер, чтобы туда залезть? Разумеется, живая вода станет мертвой.

*«Есть опасения: излишняя щелочность воды» зна­чительно превосходящая щелочность организма, не может ли нарушить баланс и навредить?»*

Не нужно доводить воду до излишней щелочно­сти. Все хорошо в мер5йННавредить живая вода неспособна. Выправить рН организма в лучшую сторону - может.

*«Дистилляция для информационной очистки?Но раз­ве сам аквадиск не справится с этим? Дистилляция вместо фильтрации? Терпимо ли обойтись только мембранной очисткой и отстаиванием в течение су-'•* 4йок *на кремнии с гиунгитом?»*

Структура воды и информация, в ней записан­ная, - не одно и то же. Можно изменить структу­ру, но информация, повторяю, стирается только оттаиванием или испарением.

Конечно, обходиться нужно тем, что до­ступно.

*«Активатор АП-1 оставляет обильный белый оса-док, как его фильтровать? Что это за осадок та­кой? Вода родниковая».*

А это те самые соли жесткости, о которых я го­ворил. Родниковая вода - жесткая. Активатор

осаждает часть этих солей, но не все, конеч­но. Фильтровать можно через несколько слоев марли.

*«Можно ли живую воду (дистиллятор, шунгит, ак­тиватор, диск) употреблять для приготовления пищи, то есть всегда и везде?»*

Для приготовления пищи можно использовать дистиллированную воду, настоянную на шунги-те и/или кремнии. Активировать воду, структу­рировать, а затем варить уже нет смысла.

*«Приобрела домашний дистиллятор Аквадист от итальянской фирмы «Euronda» (4 литра за 5 часов). На выходе вода вкусная, но то, что остается в са­мом дистилляторе после процесса, повергает каж­дый раз в ужас. На ощупь осадок мыльный и масля­нистый, запах мерзкий, тошнотворный».*

Вот-вот, теперь вы сами видите, какую воду пили раньше. Насколько я понял, это настольный дис­тиллятор, в котором вода в рабочей емкости полностью испаряется. Но это не есть хорошо. Чем грязнее вода там, где она подвергается ис­парению, тем хуже качество дистиллята. У меня прибор работает на проточной воде (ДЭ-4, про­изводитель «Тюмень Медико», 4 литра в час), там рабочая емкость все время пополняется свежей кодой» да еще я через каждые пять литров по­лученного дистиллята полностью меняю воду в рабочей емкости. Так что, какой бы ни был у вас дистиллятор, меняйте в нем воду, не доводите ее до «мерзкого состояния».

1

**196**

*«Не могу найти в Интернете ни дистиллятор, ни электроактиватор...»*

Если пользоваться поисковиком [yandex.ru](http://yandex.ru), все приборы находятся без проблем. Электроакти­ватор, например, можно купитьчвот здесь: **http://** [**www.med-tehnica.ru**](http://www.med-tehnica.ru)(выбирайте АП-1, который с индикатором). Аквадиск здесь: [**http://yogamaga-**](http://yogamaga-)[**zin.ru**](http://zin.ru)Дистиллятор ищите сначала в специали­зированных аптеках или магазинах медтехники, потом в Интернете. Если вы живете не в России, ищите в своей стране. Кто ищет и кому очень надо, тот найдет.

*«Когда вышел в Интернет посмотреть про аква-*

*диск, бросилась в глаза высокая стоимость для с виду несложной конструкции. Потому уже вышел на ссылки про шарлатанство»*

Я ведь уже говорил, что конкуренты не дремлют.

« Битва маятников не прекращается. Мне безраз­лично, что пишут об аквадиске другие. Я пишу о том, что испробовал\*на своем опыте. Вода ста-

\* новится вкуснее - факт. Вода в ванне (есть еще специальный аквадиск для ванн) приобретает изумрудный оттенок и вызывает вполне ощути­мый эффект релаксации во всем теле - еще один факт. Множество других фактов можно уви-

« деть на сайте создателей аквадиска: [**http://www**](http://www)**.**

| [**aquadisk.ru**](http://aquadisk.ru)в разделе «Отзывы».

s

*«Мы живем в относительно экологически чистом*5 *районе в родовом поселении. Воду пьем из родника.*

и *Вода вроде бы не сильно жесткая. У нас ограничен-*

*ные возможности в электричестве, а дистилляторы все, как я поняла, электрические. Можно его чем-то заменить? Будет ли хватать только действия аква­диска* + *шунгит и кремний?»*

Если у вас экологически чистый район, можно обойтись и без дистиллятора, и без аквадиска, и без кремния. Родниковая вода сама по себе долж­на быть хорошо структурирована и насыщена кремнием. Соли жесткости, конечно, хорошо бы удалить. Хотя бы мембранными фильтра­ми. Если же и такой возможности нет, вводите в рацион побольше натуральных растительных продуктов, которые чистят сосуды и суставы от отложений: летом много свежей зелени, зимой редька, репа, лимон.

*«После активатора в воде появляются белые хлопья. Они не выпадают в осадок, а плавают по всему объ­ему. Это нормально?»*

Вода жесткая. Надо либо уменьшить время акти­вации, либо переходить на дистиллированную воду или хотя бы на фильтр обратного осмоса.

*«У воды после дистилляции какой-то неприятный привкус».*

Возможно, некачественный дистиллятор. В та­  
ком случае перед употреблением воду отстаивать ^  
в открытой широкой емкости в течение двух су- 2  
ток. Вообще пластиковые бутылки вполне можно «  
заменить 30-литровым эмалированным баком, в «  
который можно насыпать кремний и шунгит.

*«Дистиллированную воду обычно употребляли моря­ки в рейсах, и у большинства из них начинали выпа­дать зубы, волосы».*

Моряки и космонавты болеют по другой причи­не. Вода, хранящаяся долгое время в закрытых емкостях, теряет энергию солнца, и от такой воды можно заболеть. Дистиллированную воду необходимо держать в прозрачных или откры­тых емкостях, чтобы на нее попадал свет.

*«Я врач, и мне очень досадно наблюдать, как. вы вво­дите людей в заблуждение. Дистиллированную воду пить нельзя! Организму нужен кальций! Вы что, лю­дей инвалидами хотите сделать? К тому же дис­тиллированная вода вымывает из организма мине­ралы».*

Да вы никак не угомонитесь! Ладно, давайте посмотрим, что говорит сам Минздрав о воде и кальции. Согласно официальным данным, су­точное потребление кальция в среднем долж­но составлять около 1000 мг для взрослых и 1500 мг для детей. Однако, если разобраться, такую норму за сутки набрать весьма сложно, разве что специально объедаться кунжутом. Смотрим далее: гигиенистами НИИЭЧиГОС им А.Н. Сысина РАМН доказано, что содержание кальция в питьевой воде должно быть не менее 30 мг/л (ПДК для кальция -140 мг/л). Посчитай­те, сколько литров воды нужно выпить за день, чтобы набрать 1000 мг кальция, если принять, что в литре его содержится 30 мг? Около трех ведер.

199

Ну а то, что дистиллированная вода вымывает из организма минералы, я согласен. Только ка­кие? Отложения солей в суставах и на стенках сосудов - это да, безусловно. Из межклеточных пространств тоже всякую дрянь вымывает. Одна­ко из самих клеток никакие минералы без согла­сия этих самых клеток вымыты быть не могут, поскольку у наших клеточек на этот счет име­ются мембраны, которые выполняют соответ­ствующие функции. Если вас поместить в ванну и мочить там хоть несколько часов кряду, из вас выйдут соли? Подумайте сами.

*«А зачем нужны шунгит и кремний?»*

Ну, это общеизвестные вещи. Хотя для кого как. Так что я лучше объясню.

Прежде всего, и шунгит и кремний прини­мают активное участие в очистке организма от шлаков и токсинов, что и требуется для наших с вами целей, поскольку в чистом организме энер­гия течет свободно.

Кремний - это микроэлемент, без которого организм просто не сможет функционировать. При дефиците кремния все остальные микроэле­менты и витамины не усваиваются, и развивает­ся множество всяких болезней - просто так, по «неизвестным причинам». Более того, наруша­ется порядок передачи энергии от мозга к телу и утрачивается контроль за процессами жизнео- ц беспечения. Особенно необходим кремний бе- 2 ременным женщинам. Все виды паразитов по- « жирают кремний в огромных количествах, они « используют его для строительства своих тканей. \*

**200**

Это еще одна причина, по которой от непроше­ных и прожорливых гостей необходимо срочно избавляться.

Сами камушки кремня имеют органическое происхождение. Они образовались миллионы лет назад при отмирании колоний живых орга­низмов. А это значит, кремний является не про­сто химическим минералом, а органически ак­тивным элементом, который легко усваивается. Годятся камни серого или черного цвета, они продаются в аптеках.

Если вы пьете бутилированную воду, почему

бы вам не бросить в бутыль хотя бы несколько

таких камушков и настоять дня два-три? Ведь это

так просто. И так необходимо организму. Кре-

х мень запомнил информацию о реликтовой воде

© мелового периода и тоже по-своему структури-

н рует воду и оживляет, а также очищает. Микро-

\* организмы и чужеродные примеси выпадают в  
£ осадок, поэтому, если настаиваете неочищенную  
« воду на кремнии, сливайте нижний слой в 3-4

сантиметра. Кипятить кремниевую воду можно. « Сами камушки - нельзя.

\* Шунгит тоже очищает воду благодаря своей  
уникальной структуре, а также кремнию и сили-

| катам, входящим в его состав. В старину (а кое-^ где и по сей день) существовал обычай выклады-

\* вать дно колодцев кремнем или шунгитом.

« Еще более трех столетий назад было извест-

< но, что вода, выходящая из шунгитовых по-н род, обладает целебными свойствами. Первое официальное упоминание об этом относится J к началу XVII века и связано с именемЧцари-£ цы Марфы Ивановны Романовой. Будучи из-

**201**

гнанной, в Толвуйском погосте в Заонежье она была на грани смерти от припадочной болезни. Местные крестьяне показали царице целебные источники, водами которых сами исцелялись с древних времен. Живая вода помогла цари­це излечиться и выходить сына. Семеро детей, которых она родила до этого, умерли в младен­честве. А новорожденный - Михаил Федоро­вич Романов - стал основателем царской дина­стии. Столетие спустя Петр I основал на берегу Онежского озера курорт «Марциальные воды». Он же издал указ всем солдатам носить в рюк­заке камень шунгита, чтобы в походе обезвре­живать воду.

Вообще структура шунгита весьма любопыт­на. Он состоит из полых сферических молекул углерода - фуллеренов. Это такие шарики, ко­торые образованы из шестиугольников и пятиу­гольников. (До недавнего времени считалось, что углерод может иметь только три формы: алмаз, графит и карбин.) Именно фуллерены структу­рируют воду, придавая ей целебные свойства. Каким-то непостижимым образом они воздей­ствуют на организм избирательно, избавляя его от ненужного и вредного, одновременно помогая восполнить дефицит недостающего.

Тайна происхождения шунгитов, которым более двух миллиардов лет, до еих пор не раз­гадана. Есть гипотеза, что это остатки планеты Фаэтон, которая столкнулась с Землей. Гипо- S теза основана на том, что шунгит встречается *°* только в одном месте - в Карелии, а фуллерены « других пород - тоже только в местах падения » метеоритов.

Шунгит очищает воду от различных приме­сей хлорорганических соединений, нитратов и нитритов, избытка меди, марганца, железа, уби­рает из нее мутность, привкусы, запахи. Правда, он насыщает воду солями и микроэлементами, но в небольшой концентрации, оптимальной для ор­ганизма, а также обеззараживает воду так, что ее можно пить без кипячения уже через полчаса.

Фуллерены переходят в воду в гомеопатиче­  
ских дозах и делают ее целебной. Она показана  
для лечения и профилактики: анемии, аллергии,  
астмы, гастрита, заболеваний печени, желчного  
пузыря и почек, диабета, сердечно-сосудистых  
заболеваний, при ослабленном иммунитете и  
синдроме хронической усталости. Кроме того,  
I шунгит омолаживает организм; такую воду по-  
е лезно и пить, и умываться ей, не вытираясь.  
м Настаивать воду на шунгите следует двое-

в трое суток. Количество камней берется из рас-£ чета 100 граммов на литр воды. И шунгит, и s кремень необходимо хорошо промывать раз в *х* неделю, если вода не дистиллированная. Камни, и я считаю, можно использовать не больше года,

* потому что они неизбежно покрываются налетом
* солей жесткости. При появлении на их поверх-
* ности наслоений или налетов необходимо их по-*%* грузить в 2%-ный раствор уксусной кислоты или . подсоленную воду на 2 часа; затем сполоснуть ct 2-3 раза обычной водой и опустить на 2 часа в < раствор питьевой соды и снова сполоснуть.

м Перед первым использованием шунгит нуж-

я но как следует промыть, а также не бросать его в 5 воду сразу слишком много, потому что поначалу и камни дают излишне сильную минерализацию.

203

Приобрести шунгит можно, например, вот здесь: <http://www.shungit-kj.ru>

Как вы уже, наверно, поняли, лично я не пью чисто дистиллированную воду, а настаиваю ее на шунгите и кремне, что и вам советую. Осо­бенно если вы склоняетесь к мнению, что вода вообще без солей - это, дескать, вредно, и до сих пор убеждены, что соли, в ней растворен­ные, могут усваиваться организмом. Ну, так на здоровье! Кремень и шунгит насыщают воду не только кремнием, но также кальцием, железом, магнием, калием, фосфором и другими необхо­димыми микроэлементами. Только, в отличие от обычной воды, минерализация шунгатом мини­мальна и безвредна для организма.

*«Одни говорят, что дистиллированную воду пить нельзя, вы говорите, что надо, другие говорят, что соль нужна организму, вы говорите, что нет. Кому верить?»*

о

ш

ее *<* m S

По поводу здоровья вообще очень много различ­ных и противоречивых теорий. В моих данных тоже любой специалист, придерживающийся своей теории, может выявить ряд неточностей и спорных вопросов. Если собрать всех специали­стов в одном месте, они никогда не смогут прий­ти к единому мнению. Каждый, справедливо и убедительно рассуждая с позиций своего уче­ния, будет утверждать: *только наши точности самые точные, только наши правильности са­мые правильные.* Сколько специалистов, столько и мнений. Особенно по теме воды - самого не­изученного, как оказалось, вещества в природе.

Но пока они между собой договорятся, мы все благополучно умрем.

Кому же доверять? Только себе, конечно. А как вы думали? Попробуйте убедить меня в том, что именно вот этот или тот специалист веща­ет непреложную истину! И мои знания тоже не последняя ее инстанция. Единственно надежной отправной точкой могут служить лить законы Природы. Наблюдайте за тем, что делает Приро­да. Питьевая вода на Земле очищается испарени­ем. Если бы не было дождей, не существовало бы ни рек, ни озер, ни родников. Животные лижут не поваренную соль, которую потребляет циви­лизация, а минералы. Зачем они это делают, уче­ные не знают (или делают вид, что знают).

Нужно слушать себя. В каждом из нас еще тле­ет огонек Знания от Природы. Цивилизация этот огонек гасит всеми доступными способами. Раз­жечь его может только живая вода, живой воздух, живая пища. К сожалению, понять это способен далеко не каждый. Осознание не придет до тех пор, пока есть зависимость от мертвых продук­тов. Вот слова Иисуса Христа: *«Вы не понимаете слов жизни, потому что пребываете в смерти».* Чтобы обрести осознанность, нужно избавиться от зависимости. Вот к этому я все и веду. Другого пути нет.

Хрустальный камертон

1

*«Неужели стоит внимания вся эта ерунда, о кото­рой вы говорите? Того не ешь, того не пей, не дыши уже... У меня Трансерфинг и так работает, безо, всей этой хрени».*

Дилетантский подход. Конечно, Трансерфинг  
будет работать, куда он денется. Вопрос лишь.в  
том, насколько эффективно. Вы сами выбирае­  
те для себя уровень Силы, которую получите в  
распоряжение. Кому-то хочется добиться совер­  
шенства, а кто-то довольствуется низшим да­  
ном. Я ориентируюсь на первых, потому и даю  
информацию о том, куда двигаться дальше. Вы  
же сами решайте, что вам нужно, а что нет. Воз- g  
можно, спустя какое-то время ваши убеждения £  
переменятся, кто знает. А пока можете просто I  
принимать к сведению информацию. Прини- \*  
мать к сведению - не значит соглашаться или не «  
соглашаться, спорить или не спорить, отвергать д  
или не отвергать. Понимаете? я

*Ваша способность к управлению реально-* £ *стью прямо пропорциональна величине свобод-* " *ной энергии и ясности дознания.* В бессозна-

201

тельном сновидении вы бессильны - сновидение с вами случается и управляет вами, потому что сознание находится в пассивном состоянии — «руль управления брошен», а энергия намерения бездействует - двигатель выключен. Это первый, низший уровень.

В осознанном сновидении вы уже почти про­снулись - второй уровень. Но если в сознании все еще нет достаточной ясности, вы не способ­ны повлиять на ход сновидения и будете ходить как в бреду, будто вас накачали наркотиками.

Двигаемся дальше по лестнице уровней. До­пустим, вы ясно осознаете, что это сон, и пони­маете, что могли бы сейчас управлять происхо­дящим. Но вдруг выясняется, что ваша сила не *х* действует. Хоть вы и понимаете, что спите, но не в можете ничего сделать - вас преследуют кошма­ры, а вы бессильны. Это свидетельствует о низ-

* кой энергетике. Вы или больны, или с похмелья,
* или просто слабы.

в Следующий уровень: если степень вашей осо-

\* знанности и энергетики уже достаточно высока,  
« вы способны творить все что угодно — летать,

оказывать влияние на персонажей сновидения,

* подчинять их своей воле. Однако выбирать сце-
* нарий сновидения пока не можете. А почему? ^ Энергии не хватает.

„ Когда подкачаете свою энергетику, подниме-

ч тесь на уровень выше, где обретете способность

| задавать ход сновидения, быть там полновласт-

2 ным хозяином.

а Но вот вы приходите в бодрствующее состо-

g яние. Что изменилось? Реальность стала менее

и податливой. В сновидении она была пластич-

207

ной, стоило лишь чуть-чуть вознамериться, и тут же все подчинялось. А наяву реальность как смола, сразу не поддается. Но ведь принципы остались те же! Чем выше энергетика и осо­знанность, тем большая Сила в вашем распоря­жении. Высший уровень - *Просветление,* когда сознание настолько проясняется, что видишь все свои прошлые воплощения и осознаешь всю суть Вселенной, а энергетика повышается до такой степени, что можешь свободно летать и двигать любые предметы. Кому-то это надо, кому-то нет. Вот я и говорю - *выбирайте свой уровень Силы.* Не хотите двигаться дальше - да кто ж вас зовет?

Сейчас речь идет о том, как повысить уровень  
свободной энергии и добиться максимальной  
ясности сознания самым простым и естествен­  
ным образом - через воду, пищу и воздух. Все, о  
чем я пишу, проверено практикой. В сознании  
действительно происходят заметные перемены.  
Ощущения необыкновенные, их трудно пере­  
дать, но я бы охарактеризовал их как *проясне­  
ние.* Открывается суть вещей, реальность начи­  
нает видеться такой, какая она есть, все стано­  
вится *понятно,* будто пелена спадает. В отно- §  
шении энергии чувствуется легкость, сила, вы- £  
сокая алертность. Другими словами, появляется |  
не что иное, как *решимость иметь и действо- \*  
вать.* Все это - и *сила намерения,* и *ясность* - «  
нарастает постепенно и каждодневно. Никаких ij?  
медитаций и специальных тренировок. Все про- £  
сто и естественно: через изменение основных, н  
фундаментальных составляющих - воду, пищу "  
и воздух. х

209

В древние времена, когда природа была еще чистой и первозданной, вода и воздух не име­ли критического значения. *Сейчас - имеют.* Когда-то и *сверхспособности* имелись у людей изначально. Но почему их теперь надо *выраба­тывать* через какое-то насилие над собой? Все произойдет легко и органично, если *вернуться* к своему изначально чистому состоянию, кото­рое было в младенчестве. Тогда имелась сила Души, но не было Разума. Сейчас есть Разум, но утрачена-сила Души. Настало время обрести *единство.* Не *выработать* его, как приобретен­ную способность, а *вернуть,* как законную, но утраченную. *Очистить тело, очистить созна­ние, сбросить оцепенение, проснуться, вспом-х нить.* Это и есть *естественный путь, о* кото-е ром говорит древнее Знание - такое вот простое м и незамысловатое.

ж «Вы *являетесь тем, что едите» -* написано в

и

<

древнеиндийских текстах. Но как это понимать? « Я - морковка или сосиска? Или нет, я сладкое пи-

\* рожное? Конечно, смысл не в этом. Человек по  
" отношению к внешнему намерению подобен ко­  
локольчику. Если он засоряет свой организм не­  
га естественной, ненатуральной пищей, то обраста­  
ет мхом и перестает звенеть чисто. Внешнее на-

5 мерение не реагирует на глухой звон. Точно так

# же и сам «замшелый колокольчик» не восприни-  
*п* мает движения намерения. Но если тело и созна-  
< ние человека чисты, он звучит как хрустальный

камертон, резонируя с вибрациями Силы, а по­тому и Сила ему подвластна.

Прежде чем очищать сознание, необходимо начать с тела. Если человек этого не разумеет, то

я бы сказал, что он напоминает уже не «замше­лый колокольчик», а скорее бараний рог, в кото­рый, сколько ни труби, толку не будет. Вы почи­тайте апокрифические евангелия - там есть все: и сыроедение, и очищение организма, и антипа­разитарная программа.

Например, сейчас уже широко известно Евангелие от Ессеев, написанное на древнеара-мейском языке, которое долгое время хранилось в секретных архивах Ватикана и впервые было переведено Эдмондом Шекели (Szekely). Вот не­сколько отрывков из него.

*«Имногие больные и нечистые последовали словам Иисуса, и устремились на берег реки. Они сброси­ли свою обувь и одежду, они приняли пост, и они отдали тела свои ангелам воздуха, воды и солнечно­го света. И ангелы Матери Земной заключили их в свои объятия, завладев их телами как внутри, так и снаружи. И все они увидели, как все зло, все грехи и вся нечистота поспешно покидают их. И когда они приняли крещение, ангел воды вошел в их тела, и истекло из них все отвратительное, вся нечистота* j?

*их прошлых грехов, и как горный водопад исторгся* £ *из их тел поток твердой и мягкой мерзости. Изем-* g *ля, где воды их истекали, была так загрязнена, и так ужасающе было зловоние, что никто не мог <& более оставаться там. И дьяволы покинули их тела в виде многочисленных червей, корчащихся от бес­сильного гнева, после того как ангел воды изгнал их из внутренностей Сынов Человеческих. И затем* >. *снизошла на них сила ангела солнечного света, и х*

210

*сгинули черви в своей отчаянной агонии, спаленные ангелом солнечного света. И все дрожали от ужа' са, глядя на всю эту мерзость Сатаны, от которой ангелы избавили их».*

*«И не думайте, что достаточно, чтобы ангел воды  
заключил вас в объятия лишь снаружи. Истинно го­  
ворю вам, нечистота внутри намного превосходит  
ту, что снаружи. И тот, кто очищает себя снару'  
жи, но внутри остается нечистым, подобен гроб'  
нице, ярко выкрашенной снаружи, но внутри полной  
всякого рода ужасной грязи и мерзости. И потому  
истинно говорю вам, дозвольте ангелу воды дать  
вам также крещение внутри, чтобы могли вы осво­  
бодиться от всех ваших прошлых грехов, и чтобы*i *внутри вы сталинисты, как речная пена, играющая*

*% в лучах солнца.*

м *Итак, найдите большую тыкву, стебель которой*

*я равен по длине росту человека. Выньте все, что у*

°- *нее внутри, чтобы стала она полой, и наполните*

« *ее водой из реки, которую нагрело солнце. Повесьте*

х *ее на ветвь дерева и станьте на колени перед анге-*

и *лом воды, и дозвольте войти стеблю тыквы в ваш*

s *задний проход, чтобы вода могла проникнуть в ваш*

s *кишечник. И оставайтесь затем коленями на земле*

*перед ангелом воды и молитесь живому Богу, чтобы*^ *простил он вам все ваши прошлые грехи, и молитесь*

# *ангелу воды, чтобы освободил он ваше тело от все-*

ч *го нечистого и болезненного. Затем дозвольте воде*

< *выйти из вашего тела, чтобы могла она унести с*

щ *собой все нечистое и зловонное, что принадлежит*

*Сатане. И вы увидите своими глазами и почуете соб-*н *ственным носом всю нечистоту и мерзость, осквер-*

m *нявшую храм вашего тела, и все грехи, обитавшие в*

*вашем теле, причинявшие вам всевозможные стра­дания. Истинно говорю вам, крещение водой избав­ляет вас от всего этого. Повторяйте свое крещение водой каждый день своего поста до тех пор, пока вы не увидите, что вода, вытекающая из вас, не стала чистой подобно пене речной. Затем доставьте ваше тело к реке, и там, в объятиях ангела воды воздай­те благодарение Богу живому за то, что освободил он вас от грехов ваших. И это священное крещение ангелом воды знаменует собой рождение в новую жизнь. Ибо глаза* ***ваши*** *будут впредь* ***видеть, а*** *уши* ***ваши*** *— слышать».*

*«Ибо истинно говорю****'вам,*** *кто убивает —убивает самого себя, а кто ест плоть убитых зверей — ест тела смерти. Ибо в крови его каждая капля их кро­ви превращается в яд, в его дыхании их дыхание превращается в зловоние, в его плоти их плоть — в гнойные раны, в его костях их кости — в известь, в его внутренностях их внутренности* — *в гнилье, в его глазах их глаза — в пелену, в его ушах уши их —в серную пробку. И смерть их станет его смертью».*

*«Не убивайте и не питайтесь плотью невинной жертвы своей, чтобы не стать вам рабами Сата­ны. Ибо это путь страданий, и ведет он к смерти. Но исполняйте волю Бога, чтобы ангелы его могли служить вам на пути жизни. Итак, повинуйтесь словам Бога: «Взгляните, я дал вам все травы, не­сущие зерно, которые по всей земле, и все деревья, несущие плоды, дабы принимали вы в пищу. И каждо­му зверю земному, и каждой птице парящей, и всему, что ползет по земле и в чем есть дыхание жизни, дал я все травы зеленые в пищу. Также и молоко всех*

212

*существ, движущихся и живущих на земле, должно быть пищей вашей. Так же, как дал я им травы зе­леные, даю я вам их молоко. Но плоть и кровь вы не должны есть».*

*«Не убивайте ни людей, ни зверей, ни то, что ста­  
нет пищей вашей. Ибо если вы принимаете жи­  
вую пищу, она наполняет вас жизнью, но если вы  
убиваете свою пищу, мертвая пища убьет также  
и вас. Ибо жизнь происходит только от жизни,  
а от смерти всегда происходит смерть. Ибо все,  
что убивает вашу пищу, также убивает и ваши  
тела. А все, что убивает ваши тела, убивает так­  
же и ваши души. И тела ваши становятся тем,  
что есть пища ваша, равно как дух ваш становит-  
х ся тем, что есть мысли ваши. Потому не прини-*

е *майте в пищу ничего, что было разрушено огнем,*

ы *морозом или водой. Ибо обгоревшая, сгнившая или*

*я замороженная пища также сожжет, разложит*

£ *или обморозит ваше тело. Не уподобляйтесь глу-*

« *пому землепашцу, который засеял свою землю про-*

S

х *варенными, замороженными и сгнившими семена-*

и *ми. И когда пришла осень, ничего не уродилось на*

s *полях его. Огромно было его горе. Но будьте подоб-*

s *ны землепашцу, который засеял свое поле живыми*

*'■? семенами, и поле его уродило живые колосья пше-*

^ *ницы, и в сотню раз больше, чем он посадил. Ибо*

. *истинно говорю вам, живите лишь огнем жизни и*

*а не готовьте пищу свою с помощью огня смерти,*

< *который убивает вашу пищу, ваши тела и также*

щ *ваши души».*

*т*

а

\* *«Как же нам готовить хлеб наш без огня. Учитель?—*

*щ спросили некоторые с великим изумлением».*

*«Пусть ангелы Бога готовят ваш хлеб. Увлажните  
свою пшеницу, чтобы ангел воды мог войти в нее.  
Затем подставьте ее воздуху, чтобы ангел возду­  
ха мог также обнять ее. И оставьте ее с утра до  
вечера под солнцем, чтобы ангел солнечного света  
мог сойти на нее. И после благословения трех ан­  
гелов вскоре в вашей пшенице проклюнутся ростки  
жизни. Растолките затем ваше зерно и сделайте  
тонкие лепешки, какие изготавливали ваши праде­  
ды при бегстве из Египта, обители рабства. Затем  
снова положите их под лучи солнца, как только оно  
появится, и когда оно поднимется до самого зенита,  
переверните их на другую сторону, чтобы и здесь  
ангел солнечного света мог обнять их, и оставьте  
их так до тех пор, пока солнце не сядет. Ибо ан­  
гелы воды, воздуха и солнечного света вскормили и  
взрастили пшеницу на полях, и они же должны при­  
готовить и ваш хлеб. И то же солнце, которое по­  
средством огня жизни позволило пшенице вырасти  
и созреть, должно испечь ваш хлеб в том же самом  
огне. Ибо огонь солнца дает жизнь пшенице, хле­  
бу и телу. Огонь же смерти губит пшеницу, хлеб и  
тело. А живые ангелы Бога живого служат только  
живым людям. Ибо Бог является Богом живых, а не  
Богом мертвых».* \*

*Щ «Не варите на огне, не смешивайте вещи друг с дру-* 2 *гом, чтобы кишечник ваш не уподобился болоту со < зловонными парами. Ибо истинно говорю вам, это* « *отвратительно в глазах Господа».*

I  
*«Если вы будете смешивать в вашем теле все виды* £  
*пищи, покой тела прекратится, и бесконечная война* "  
*разразится в вашем теле».* к

\* \* \*

Апокрифом называется неканоническое произве­дение, содержащее отступление от официально­го вероучения и потому отвергаемое Церковью. А почему оно стало отвергнутым? Да потому что было *неудобным.*

Точно так же для кого-то могут быть неудоб­ны (неугодны) и аспекты Трансерфинга, которые здесь излагаются. Но ведь это не мной придума­но. Как было сказано, *«Глаза ваши будут впредь видеть, а уши ваши — слышать»,* то есть в конеч­ном итоге не только тело очистится, но и созна­ние прояснится - вот зачем все это нужно. Так что, если кто-то считает, что я здесь занимаюсь ерундой, то его претензии - не по адресу. И если какая-то часть Трансерфинга для кого-то станет «апокрифической», меня это нисколько не рас­строит. Я все равно буду делать то, что *должно.*

Живой воздух

I

Вам может показаться, что я маниакально по­мешан на всем натуральном. А что делать? Если со всех сторон на тебя наступают паразиты тела, паразиты сознания, химия, синтетика и прочая матричная нечисть? Как от всего этого уберечь­ся, куда бежать? Можно, конечно, отгородиться от цивилизации вообще, поселившись в каком-нибудь нетронутом уголке природы, как это де­лают дауншифтеры.

(Есть такое явление - дауншифтинг, когда у  
высокооплачиваемого и преуспевающего топ-  
менеджера вдруг «едет крыша», он бросает все и  
удаляется в какую-нибудь глушь вести натураль­  
ный образ жизни. «Сбегает с фермы», другими  
словами. Видимо, находятся все-таки люди, ко­  
торые просыпаются и осознают, что жизнь, хоть  
и в золотой ячейке матрицы, но в состоянии по­  
стоянной борьбы и стресса - это не жизнь.

Но это тоже не самый лучший выход, не говоря уж о том, что не каждый может себе такое позволить. Цивилизация имеет и свои плюсы. Но от издержек цивилизации приходится спасаться « своими силами. Сам о себе не позаботишься –

216

никто о тебе не позаботится. Даже Трансерфинг не сможет очистить для вас продукты, воду и воз­дух - это необходимо делать самим.

Организм современного человека действи­тельно находится в состоянии постоянного стрес­са и борьбы за выживание. Мы этого не замечаем, потому что ресурсы организма достаточно вели­ки. Но не безграничны. Все когда-то кончается.

*Окружающая среда стала очень неблаго­приятной для жизни.* Я сейчас сказал что-то новое? Это настолько проштамповано в нашем сознании, что мы давно к этому привыкли и перестали обращать внимание. Именно так со­знание затуманивается и погружается в сон: да, имеет место загрязнение окружающей среды, *х* ну и что, живем ведь. Это все равно что нестись в сломя голову на очень дорогом автомобиле (ваш организм вам дорог или как?) по каменистой до-s роге с ухабами, ни о чем не заботясь, - едет ведь, I ну и ладно.

в Так вот, по последним научным данным (и

наука тоже имеет свои плюсы!), организм челове-

« ка 80% своих внутренних ресурсов затрачивает

только на *обеспечение возможности существо-*

s *вания.* (Эта цифра - 80 - скорей всего занижена.)

\* Это уже очень тревожный сигнал. Тревожно и

^ странно еще то, что почти нигде не говорится о

. загрязнении среды в помещениях.

ч Хотя ничего странного на самом деле здесь

< нет. В данном случае имеет место явление, о

котором я уже писал: *система работает та-*

я *ким образом, чтобы сознание затуманить, а*

я *внимание увести подальше от действителъ-*

и *но важных, ключевых вопросов.* Почему кругом

только и слышно о выхлопных газах, трубах и страшных смогах в больших городах, в то вре­мя как одежда, обувь, посуда и даже детские игрушки из агрессивной синтетики мало кого беспокоят?

Да потому что системе здоровые элементы невыгодны. Элементы системы должны суще­ствовать на грани здоровья и болезни, чтобы исправно функционировать, но в то же время и не иметь избытка свободной энергии. Винтик, у которого появился избыток свободной энергии, обычно вывинчивается из механизма и отправ­ляется гулять по своей воле. А этого никак нель­зя допустить. Если все вздумают выпрыгнуть из своих ячеек, система рухнет. (Но все, конечно же, не захотят - не поймут просто. Поэтому я и говорю, что Трансерфинг не для всех.)

Что интересно, такое деструктивное поведе­ние системы проявляется незаметным, скрытым образом. Все выглядит так, будто это *шжому не надо.* Система может притворяться (и даже пре­успевает в этом), что заботится о всеобщем здо­ровье и благосостоянии. На самом же деле ваше здоровье абсолютно никого не заботит, вся благо­желательная риторика - просто ширма, для отво­да глаз, для захвата внимания.

Реальное положение вещей таково, что вы­  
хлопные газы и прочие выбросы в атмосферу не  
оказывают на организм человека воздействия на­  
столько же значительного и разрушающего, как  
воздух в помещениях. А в помещениях город- ю  
ской человек проводит 90% своей жизни, если не \*  
больше. (Так и хочется воскликнуть: о, блажен­  
ны те, у кого работа на открытом воздухе!) \*

218

Насколько значимо то, чем мы дышим, мож­но судить уже лишь по тому факту, что воды и пищи человек потребляет в сутки около 3 ки­лограммов, а воздуха — более 20 килограммов. К тому же весь этот воздух вступает в непосред­ственный контакт с кровью в легких.

Из чего же состоит воздух помещений? Это невидимая дисперсная пыль, мелкие частицы, клещи, аэрозоли, испарения краски и лаков, до­машней химии (включая вещи после химчист­ки), искусственных покрытий и всевозможных пластиков, которыми сейчас напичкано совре­менное помещение. Даже у твердых металлов есть запах - их молекулы так же успешно испа­ряются, как и молекулы жидкостей. Пластики *я* же, как и прочие химические вещества, испаря-е ются *очень* интенсивно.

м Какому недоумку пришло в голову, что запах

х агрессивных пластмасс безвреден? Какие нелю-£ ди изготавливают из них одежду, обувь и дет-« ские игрушки? Кто ты, тот урод, который начал производить упаковки DVD-дисков из пластика ш с ядовитыми испарениями? Где ты там сидишь и кропаешь свои вредоносные проектики? По­кажись! Посмотреть бы на тебя, какой ты есть, \* матричный винтик.

| Все эти испарения вызывают головную боль,

. усталость, раздражительность, беспричинное et беспокойство, аллергию, депрессию, снижают < трудоспособность, остроту мышления и, конечно н же, способствуют преждевременному старению. я Снаружи пыль и микроорганизмы разрушаются, 5 а в помещении, наоборот, накапливаются и раз-и множаются. *Внутри воздух всегда токсичнее,*

*чем снаружи, в десятки или сотни раз, даже в большом городе.* Вот так. *Но это никому не надо.*

Более того, в помещениях воздух не просто токсичный - он *мертвый.* Что под этим подра­зумевается? Примерно то же самое, что и мерт­вая вода. Живой воздух содержит отрицательно заряженные ионы - это молекулы-доноры, имею­щие в запасе свободный электрон. Такой воздух встречается в горах, у моря, возле водопадов, в лесах. Если же в воздухе преобладают положи­тельные ионы - молекулы-вампиры, которым электрона недостает, тогда воздух становится даже не просто мертвым, а конкретно агрессив­ным. Свободные радикалы отнимают у клеток энергию и ускоряют старение организма, в про­тивоположность антиоксидантам, которые дают энергию и омолаживают.

Как известно, после грозы дышится очень  
легко, - воздух свежий, буквально живой. Это ре­  
зультат большой концентрации отрицательных  
ионов. Ионизированный кислород лучше усваи­  
вается, что означает, между всем прочим, сниже­  
ние риска раковых заболеваний. Живой воздух  
снимает усталость, снижает утомляемость, спо­  
собствует нормализации сна, повышает умствен­  
ную и физическую работоспособность, повыша­  
ет алертность, а также потенцию и сексуальное  
влечение в том числе. *Но это никому не надо.* \*

Мертвый воздух, напротив, снижает жизнен­ный тонус и остроту ума, вызывает депрессивные m и тревожные состояния, подавляет потенцию, « угнетает, является причиной выкидышей у бере- « менных, наконец, снижает осознанность - человек *щ*

220

погружается в сон наяву, действует на автомате. Спрашивается, *а это - кому надо?* Совершенно очевидно, это надо системе - матрице.

Между тем проблема мертвого и токсичного воздуха в помещениях легко решается. Не филь­трами, нет. Фильтры не снимут проблему, пото­му что пропускают через себя лишь ограничен­ный процент воздуха. К тому же они, как и любые электроприборы, убивают отрицательные ионы, в избытке производя положительные. Очистка и одновременно оживление воздуха должны идти по всему объему помещения сразу. Возможно ли такое? Конечно. Цивилизация приносит как разрушающие, так и созидающие плоды. Толь­ко вслед за первым должно адекватно следовать

X

*х* второе, однако этого не происходит. Потому что

е *так надо системе.*

м Первые ионизаторы воздуха, известные как

S

\* люстры Чижевского, были созданы еще в пер-  
£ вой половине XX века русским ученым Алек-  
s сандром Леонидовичем Чижевским. Он первым  
х доказал, что отрицательные заряды дают значи­  
тельный оздоравливающий и омолаживающий

s эффект.

Одна из причин такого эффекта состоит в

* следующем. Элементы крови окружены элек-
* трически заряженными мембранами, благодаря

\* чему кровяные тельца отталкиваются друг от

1. друга. При уменьшении отрицательного заряда < они начинают слипаться, образуя конгломера-u ты. В результате текучесть крови уменьшается, я ее клетки перестают выполнять свои функции,
2. энергетика падает, и так далее, по цепочке всех р патологических следствий.

Все клетки организма подобны аккумулято­рам. Они требуют постоянной подзарядки. Та­кую подзарядку клетки получают за счет отрица­тельных ионов, которые, собственно, являются антиоксид антами. Ионы через легкие проникают в кровь и разносятся по всему организму, восста­навливая отрицательный заряд клеток. В итоге обменные процессы активизируются, энергети­ка повышается, и организм оживляется, словно лампочка на новой батарейке. Если же воздух мертв, электрический заряд клеток падает, мета­болизм замедляется, отчего «лампочка гаснет», и возникает множество разных заболеваний.

Сейчас разработано уже много модификаций ионизаторов, которые значительно компактней люстры Чижевского. Они одновременно и очи­щают воздух, и оживляют его. Принцип очист­ки очень прост. Отрицательно заряженные ионы прикрепляются к микрочастицам, взвешенным в воздухе, и осаждают их на пол. Таким образом очистка производится по всему объему помеще­ния. После этого требуется всего лишь чаще де­лать уборку, вот и все.

Ионизаторы еще вырабатывают и озон, но в  
низких концентрациях. Вообще-то озон является  
сильнейшим окислителем, свободным радика­  
лом для организма. Однако, присутствуя в малых  
дозах, он идет на пользу, потому что нейтрали­  
зует химические соединения и убивает микро- \*  
организмы, давая тем самым дополнительный *т*очищающий эффект. *т*

Еще в своих первых экспериментах Чижев- \* ский подметил, что живой воздух замедляет ста- « рение подопытных крыс и продлевает их жизнь £

на 40%. В то же время животные, пребывавшие в помещении, где отрицательных ионов не было вообще, быстро погибали.

Чижевский писал: «Наш 40-летний опыт ра­  
боты в ионизированной атмосфере ни разу не  
дал нам возможности убедиться в каком-либо  
неблагоприятном влиянии такого воздуха. Ни­  
кто из наших сотрудников не был свидетелем  
какого-либо заболевания или плохого самочув­  
ствия в результате вдыхания отрицательных  
ионов. Специальные наблюдения над людьми и  
животными, которые мы осуществляли, не мог­  
ли поколебать уверенности в том, что ионы от­  
рицательной полярности даже в значительных  
концентрациях хорошо и безболезненно перено-  
*х* сятся всеми». Это же подтвердили медицинские  
е институты в ходе многочисленных проверок.  
м Медикам пришлось признать и тот факт, что от-  
1 рицательные ионы оказывают многостороннее  
лечебное воздействие, в то время как недостаток  
« их может обернуться катастрофой.  
к В 1938 году Чижевский пишет, что недалеко

и

и то время, когда управление ионизацией воздуха в общественных и жилых помещениях станет таким же привычным делом, как и управление | освещением, температурой, влажностью. Как же *%* он был наивен! Вместо этого Чижевского взяли , и посадили. Чего и следовало ожидать. Система *U* всегда нейтрализует либо устраняет тех, кто ей *<* мешает,

| Хотя это нисколько не мешало руководству

а нашей страны, еще со сталинских времен, ис-5 пользовать ионизаторы для личного оздоров-я ления. Л.И. Брежнев, например, дал указание

оснастить люстрами Чижевского все помещения аппарата, включая дачи. Не оттого ли наши ру­ководители могли править страной до глубокой старости?

Однако понимание высшего руководства вовсе не способствовало широкой пропаганде и распространению ионизаторов. Система как тогда не позволяла, так и сейчас не позволяет. Это не говорит о том, что фавориты маятников ничего не понимают и не осознают. Напротив, он - самые проснувшиеся элементы матрицы. Но фавориты, как правило, несвободны в во­леизъявлении - они в особенности подчинены интересам системы. Не помогло даже наличие такого факта, как значительное увеличение эф­фективности растениеводства, животноводства и птицеводства с применением ионизаторов. Главным препятствием широкому распростра­нению идеи «всеобщей ионизации» послужил основной «побочный» эффект влияния живого воздуха на людей - оздоровление и повышение осознанности. А *это* системе *совсем не надо.*

Казалось бы, ну почему бы не оснастить ио­низаторами хотя бы клиники, особенно там, где лежат больные сердцем, раком, легочными забо­леваниями, недоношенные младенцы, которым живой воздух нужен как ничто другое! А вред­ные производства, цеха с электронным и прочим оборудованием, подводные лодки? Ведь там жи- \* вые люди работают. И работают на износ. *Но это* 5 *никому не надо.*

Во время Карибского кризиса нашим подво- « дникам пришлось около трех месяцев курси- « ровать в водах Саргассова моря, где температу- S\*

pa воды около тридцати градусов. В результа­те температура в отсеках не опускалась ниже пятидесяти-семидесяти! Представьте, насколько прочен все-таки организм человека. Моряки вы­держали, но на сколько лет они постарели за эти три месяца? На десять? Двадцать? Мне интерес­но, а космические корабли хотя бы оснащены ио­низаторами или космонавты тоже предпочитают испытывать свой организм на прочность?

S

Но вообще-то для такого испытания совсем не обязательно улетать в космос или погружаться на глубину в металлической колбе, набитойряектро-никой. Вы не замечали, что, выходя из театра или кино, чувствуете головную боль или подавлен­ность? Это вовсе не из-за избытка информации. *х* Дело в том, что в закрытых помещениях с искус-е ственной вентиляцией и большим скоплением w людей отрицательных ионов вообще практиче-

\* ски нет. А откуда им там взяться? Люди выдыхают  
£ только избыток положительно заряженных ионов.  
« Вентиляционные системы и кондиционеры тоже

убивают отрицательные ионы напрочь. В саунах с « электрическим нагревом (в отличие от натураль-=? ных на живом огне) вместо отдыха и расслабления s получается обратный эффект. Вы этого не знали? р Торговые павильоны с холодильным оборудова-

*\** нием, выставочные залы с компьютерами, офисы  
*л с* оргтехникой, кафе быстрого обслуживания, Me­  
et тро и еще много всяких других помещений, где

большое скопление людей и техники, - все это  
w места, где вы дышите мертвым воздухом.  
*я* И никому в голову не приходит оборудовать

S помещения ионизаторами. Казалось бы, ведь это о очевидно - посетители будут чувствовать себя

225

комфортней, а значит, им захочется посетить это заведение снова. Но хозяева заведений, как видно, просто не информированы. Системе - ма­трице это невыгодно, отсюда и всеобщее невеже­ство, выглядящее как невероятное недоразуме­ние. Казалось бы, ну ведь не могут же люди быть настолько безграмотными? Оказывается, могут.

Конечно, наличие в помещении мертвого воздуха еще не означает, что люди тут же будут падать в обморок и задыхаться. Симптомы, как правило, проявляются не настолько ярко выра-женно и не обращают на себя внимания. Ресур­сы организма, как уже говорилось, очень велики. Но зачем их расходовать? Тем более что послед­ствия отравления мертвым воздухом могут быть очень серьезными.

Раймонд Чэндлер в своих чикагских детекти­вах описывает, как сухой жаркий ветер, харак­терный для этого города в летнюю пору, приво­дит к тому, что обстановка в Чикаго буквально электризуется, и люди становятся беспокойными и раздражительными. Очевидно, такой ветер пе­ренасыщен положительными ионами. Подобные ветры, с тем же эффектом воздействия на людей, наблюдаются и во многих других городах.

Фред Сойка и Алан Эдмоднс в своей книге «Эффект ионов» пишут: «Симптомы, описывае­мые людьми, ставшими жертвами отравления по-ложительными ионами, являются такими же или похожими на те, с которыми люди обращаются к врачам, психиатрам, психологам с жалобами ш на то, что медицинской терминологией можно « назвать психоневрозом беспокойства, под кото- | рым подразумевается бессонница, неразумное «

а Апокрифический трансерфинг

X 226

беспокойство, необъяснимая депрессия, посто­янные простуды, раздражительность, внезапная паника, приступы абсурдной нерешительности и неуверенности».

Электросистемы, а также системы отопления,  
вентиляции и кондиционирования *в автомоби­  
лях* аналогично убивают живые отрицательные  
ионы. Более того, во время движения трение о  
воздух создает на корпусе положительный за­  
ряд, который притягивает к себе остатки отрица­  
тельных ионов. В результате водитель получает  
передозировку положительных. А поскольку по­  
вышенная концентрация положительных ионов  
снижает алертность, можете делать выводы сами,  
как это влияет на вероятность аварий.  
 Статистика, которую приводит дорожная по

лиция некоторых стран, дает следующую картину: *когда ветер дует с континента, количество аварий возрастает вдвое.* Почему бы это? Совершенно очевидно, континентальный ветер, в отличие от морского, несет с собой повышенную концентрацию положительных ионов.

Дети в длинных автомобильных поездках капризничают, а супруги ссорятся, особенно в зимнее время года, когда автомобильные окна обычно держат закрытыми. Так почему бы не

оснастить свою машину автомобильным иони-

# затором? Ведь это так просто! Однако человек

*п* обычно мыслит иначе, точнее, вообще не хочет

х

< мыслить, ленится даже пальцем или извилиной

пошевельнуть ради своего же блага.

а *В самолетах* - та же самая картина искус-

5 ственной вентиляции, отопления и трения о

m воздух, вследствие чего тот же переизбыток по-

ложительных ионов. И это тоже *никому не надо.* Все только и знают, что махать руками и топать ногами, как только услышат неугодные и надо­едливые проповеди об экологии и здоровом пи­тании.

Под экологией сейчас следует понимать не только то, что имеет отношение к окружающей среде. Уже давно пора обеспокоиться чистотой *экологии внутренней* - своего организма, пото­му как чистота эта имеет очень важное значение, которое большинством людей не осознается и о чем мне приходится постоянно напоминать. Ака­демик Вячеслав Михайлович Бронников, поми­мо этого, занимается еще и проблемой *экологии духа.* Идеология и цели Школы Трансерфинга и Школы Бронникова совпадают: *формирование человека сознательного.* Необходимо понять, что человек разумный, Homo sapiens, - это уже наше прошлое. Будущее - за человеком осознаю­щим, проснувшимся. У куколки, спящей в ячей­ке матрицы, будущего нет.

Если до XX века все было натуральным, то те­  
перь все синтетическое. *Среда обитания полно­  
стью, принципиально изменилась, а значит,  
и правила выживания в ней изменились тоже.*Неужели это ни до кого не доходит? Потому я и  
вынужден вместо обсуждения более сложных во­  
просов управления реальностью объяснять эле­  
ментарные вещи, без которых движение дальше |  
невозможно. g

Ионизаторы бывают различных видов: для а больших помещений, средние, автомобильные \* и персональные, которые вешаются на грудь. « Их можно найти в магазинах медтехники или м

229

в Интернете. (Слава богу, что они вообще есть в наличии!) Выбирать прибор следует исходя из того, где вы его собираетесь устанавливать и на какую площадь рассчитывать. Обратите осо­бое внимание на концентрацию озона, которая должна быть минимальной. Если в техпаспор­те об озоне вообще нет никакого упоминания, такой прибор лучше не покупать. Не все про­изводители заботятся о нашем здоровье. Нуж­но искать производителей, которые подходят к своему делу серьезно.

Я использую ионизатор «Супер-Плюс-Турбо», выпускаемый ООО «Экология». Мой выбор был основан на том, что: 1) Этот прибор был разра­ботан по рекомендации ГНЦ-Институт Иммуно-| логии, г. Москва; 2) В техпаспорте указано, что е концентрация озона не превышает санитарные и нормы; 3) Воздух ионизируется в тех концентра-\* циях, которые наблюдаются в природных усло-£ виях; 4) Размер улавливаемых частиц в пределах « 0,3-100 мкм.

В приборе должна быть предусмотрена воз-  
» можность очистки рабочих пластин, потому что  
они неизбежно покрываются слоем сажи. (Оче-  
= видно, лучше уж пусть они покрываются, чем  
g наши легкие.) Кассету с пластинами нужно раз  
5 в одну-две недели промывать мыльным раство-  
. ром, затем тщательно ополаскивать чистой во-  
и дой и сушить несколько часов.  
< Ионизатор должен быть рассчитан на кругло-

суточный режим работы. Если поднести к нему „ ладонь, можно ощутить ионный ветер, хотя вен-5 тилятора там нет. Поначалу запах живого воз-га духа может вам показаться необычным. К этому

надо привыкнуть. Со временем вы перестанете чувствовать какой-либо запах. Когда прибор на­чинает шелестеть, это означает, что рабочую кас­сету пора помыть. Только после этого ее необхо­димо хорошо просушить, прежде чем ставить обратно.

Еще одно достоинство ионизатора в том, что его можно использовать как аромалампу. В этом качестве он просто идеален, потому что в обыч­ных лампах эфирные масла нагреваются, что не­гативно сказывается на качестве их воздействия. Нужно взять обыкновенную пластинку от кома­ров, прикрепить к ионизатору и накапать на нее пять-семь капель какого-нибудь эфирного масла. Таким образом вы можете усилить благотворное действие живого воздуха, создать себе определен­ное настроение, повысить работоспособность, снять усталость, депрессию.

Вот так, все просто и гениально. Спасибо вам, Александр Леонидович Чижевский.

*«Меня очень удивил и насторожил выбор ионизато­ра «Супер-Плюс-Турбо», а также ваше мнение, что к запаху воздуха необходимо привыкнуть. Этот запах убивает все живое. Нашел в Интернете такую вот нелицеприятную информацию об этом приборе:...»*

Вы ссылаетесь на сайт производителя-кон­курента, на котором не может быть объективной

информации в принципе. Запах озона - вещь от- «

носительная, его легко спутать с запахом отрица- «

тельных ионов. Человек может улавливать запах «

озона даже в предельно низких концентрациях. «

Обычно в помещениях нет вообще ни озона, ни \*

отрицательных ионов. Когда начинает работать ионизатор, это сразу ощущается. Поэтому я и говорю, что к запаху живого воздуха нужно при­выкнуть. В природном воздухе концентрация озона составляет 3-5 м3. Предельно допустимая концентрация озона в помещениях - 30 мкг/ м3. Концентрация озона на расстоянии 5 см от ионизатора «Супер-Плюс-Турбо» - не более 14 мкг/м3. Более подробная информация - на сайте производителей [**http://www.ekologi.ru**](http://www.ekologi.ru)

Как видите, для выживания в техногенной среде необходимо обзаводиться альтернатив­ными техническими приспособлениями, чтобы нейтрализовать вредоносное воздействие циви­лизации. Но что остается делать, если хочется выживать нормально? Здесь я перечислил дале­ко не все подобные приспособления. Мы еще не затрагивали, например, проблему электромаг­нитного смога, а ведь это уже реальность, при­чем весьма угрожающая.

Поищите сами дополнительную информацию о полезных приборах, которые компенсируют все то, чем нас травит техногенная цивилизация. Со­ветую поинтересоваться в Интернете прибором под названием «КФС» (корректор функциональ­ного состояния). Возможно, вам очень захочется его приобрести.

Нетрадиционное в эзотерике

Уважаемые читатели!

Судя по отзывам о передаче *«Музыкальный  
Трансерфинз»* на радио *«Волна Удачи»,* hltp://  
[**zelands.ru/r\_inthtm**](http://zelands.ru/r_inthtm)кое-кто из вас до сих пор  
продолжает жить в мире зеркальных иллюзий,  
даже после прочтения книг о Трансерфинге, где  
взламываются многие стереотипы. Неужто вы  
полагаете, что сила физическая заключена в ква­  
дратных челюстях, сила духа - в мощном голосе,  
а сила ума - в седой бороде?

А у некоторых, как оказалось, даже с чув- s  
ством юмора туговато. Заснули вы, мои хоро- м  
шие, слушая сказки о Силе, погрузились в еще о  
более глубокий сон во сне. Может, Трансерфинг я  
для вас оказался просто очередной иллюзией? А  
все потому, что книги надо читать, вдумываясь  
и пробуждая свой разум, а *не слушать.* Хотя бы *х*при первом ознакомлении - *читать.* Все-таки s  
слушание - это пассивный процесс.

Конечно, оно комфортнее, погружаться в нир- 5 вану под аккомпанемент проникновенного го- н лоса Михаила Черняка. Вставать ведь и отряхи-

1

**232**

ваться неохота, лень. Еще немножко понежиться в теплой постельке, полетать в сладких грезах... Еще чуть-чуть покачаться в колыбельке... Мой мир обо всем позаботится...

Он-то, может, и позаботится, только этого недостаточно. Трансерфинг - это техника про­буждения во сне наяву, а не пособие для ме­дитирующих. Вам самим нужно приложить усилия, чтобы проснуться, никто другой вас не разбудит. Хотя вот увидели вы «Музыкальный Трансерфинг», и произошло нечто непонят­ное - что-то нарушило тишину и покой вашего сновидения.

Вы пришли в недоумение? Что-то здесь не *х* так? Уже лучше! Это первые признаки осознания, в Видимо, нужно время от времени устраивать вам ™ встряску. Надо будет придумать еще что-нибудь

\* этакое для взлома сновидения.

н Если у кого-то разрушились иллюзии - выра-

* жаю свое *прискорбнейшее соболезнование.* Вы и представляли меня совсем иначе? Да, мне уже
* близко под 50, однако в это верится с трудом, не | так ли? На самом деле я себя ощущаю не боль-Si; ше чем на 20, что отражается и на внешности. *а* А чего вы ожидали? Почему я вам «надоедаю»

своими разговорами о живой воде, живом воз-н духе и живой пище? Думаете, это все так себе,

\* блажь какая-то? Ничего подобного, все это рабо-  
ы тает, да еще как!

„ Поэтому, нравится вам или нет, прежде чем

и перейти к более сложным вопросам Трансер-

СО

я финга, я сначала завершу изложение *основ повы-*

*шения энергетики и осознанности,* потому что без этих основ многим из вас на следующий уро­вень не подняться, - будет лишь очередное сно­видение в сновидении, отражение в отражении, очередная иллюзия. Мы продолжаем разговор о Силе с нетрадиционной, даже для эзотерики, точки зрения.

И снова - «Вперед в прошлое!»

*«По поводу «Музыкального Трансерфинга». Вы знае­  
те, я была, конечно, в легком шоке, увидев вашу фо­  
тографию и услышав ваш голос. Я интересуюсь не  
х из праздного любопытства, правда. Дело в том, что*

в *когда-то я очень интересовалась сыроедением и про-*

w *чими подобными вещами. Однако я всегда обращаю*

к *внимание на внешность людей, которые призывают*

£ *к здоровому образу жизни, отказу от всех благ циви-*

« *лизации и т.п. Признаться честно, на меня не произ-*

*\* вел впечатления внешний вид ни одного из них.*

» *Взять хотя бы того же господина «X», который*

*сейчас весьма популярен, — да, он выглядит хорошо,*

« *но выглядит на свой возраст! Вот в чем дело. Или*

\* *господин «У», на фотографии - дедушка, а никак не*" *молодой человек. Или тот же «Z»... В общем, внеш-*

# *ний вид (залысины, морщины и прочее, что выдает*ч *возраст, так сказать, «налицо») не способствует*< *особому желанию следовать советам. Вернее ска-*м *зать, непонятно, ради чего такие жертвы, если*

*я* м я

*человек выглядит так же, как и тот, кто не при­держивается подобного рациона?! И что бы там ни говорили, что внутренние органы у этого чело-*

*века, как у 20-летнего, я не особо в это верю, т.к. все же внешность — это отражение внутреннего состояния.*

*В общем, ваша фотография и голос (я сначала поду­мала, что текст читает какой-то молодой парень лет 20, а потому это никак не можете быть вы) произвели на меня впечатление. Хотя со времени зна­комства с Трансерфингом я практически отказалась от мяса, сладостей и прочих «вредностей», все же последний шаг как-то не удавалось сделать... А теперь я как-то вдохновилась на дальнейший шаг... Спасибо. А еще хотелось спросить. Трансерфингу еще и 10 лет не исполнилось, ведь так? А раньше, до знакомства с Т., вы придерживались сыроедения и вообще здорового образа жизни?»*

Вы задали ключевой вопрос. Где-то до 32 лет я конкретно пил, курил и ел все подряд. В общем, оттягивался по полной программе. Мне и в голо­ву не приходило, стоит ли задумываться над тем, что есть надо, а что не надо, что вредно, а что нет. У организма было еще достаточно много ресур­сов, поэтому он (организм) пока еще не давал о себе знать, что он вообще существует.

Правда, иногда в голове идиота после стан­дартного завтрака из белого хлеба с маслом и колбасой, яичницы и кофе с молоком рождалась мысль: *а чего это так тяжко?* И на работе по­сле стандартного, «общепринятого» обеда идиот опять удивлялся: *да отчего так в сон клонит?* Не работа уже, а каторга. Не жизнь, а сплошное преодоление. Организм уже в ультимативной форме требует: *работать не хочу-хочу на море!* И кому нужна такая жизнь?

**236**

Представьте, какая странная вещь происхо­дит. Сначала ты не отделяешь себя (свое самосо­знание то есть) от физического тела. Я есть я - со всеми моими мыслями и потрохами, верно же? Но со временем уставший организм, как загнан­ная лошадь, начинает доставлять беспокойство. В какой-то момент с недоумением и тревогой ты осознаешь, что ты - это уже не совсем тот преж­ний и целостный индивид. Вот есть духовная сущность, со всеми своими желаниями и амби­циями, а есть физическое тело с ограниченны­ми возможностями, которые к тому же с каждым днем лишь убывают. Оказывается, все действи­тельно очень быстро кончается и проходит.

X

И вот однажды, в начале 90-х, мне в руки х попалась книга Геннадия Петровича Малахова в «Очищение организма и правильное питание», £ которая заставила меня призадуматься. С нее-то

\* и начался мой путь прозрения. Что поразитель-  
I но, Сила уже тогда направляла меня туда, куда  
« ей одной было ведомо. Эту книгу вывел в свет не

*X*

*s* Что интересно, мне стало известно о том, кто

\* кто иной, как Петр Лисовский, мой первый из­  
датель (издательство «ВЕСЬ».)

**в**

s впервые издал Малахова, лишь спустя годы по-

\* еле начала нашего сотрудничества с Петром  
^ Лисовским. До недавнего времени я думал, что

\* нас вместе свел Трансерфинг - меня как автора,  
« а его как издателя. Но оказывается, наши пути  
< пересеклись еще много лет назад, когда я еще и  
м не помышлял о таких вещах, как Трансерфинг.  
я Тогда еще не было ни издательства «ВЕСЬ», ни

\* сколь-нибудь разумных мыслей в голове идиота.  
« Все это будет еще не скоро, а пока...

Под впечатлением книги Малахова, я начал постепенно исключать из рациона целый ряд продуктов. С 37 лет перешел на раздельное пи­тание. С 40 начал переходить (постепенно, не сразу) - на сыроедение. Таким образом, на весь путь к окончательному переходу на живую пищу у меня ушло около 15 лет. Почему так долго? По­тому что я очень долгое время так до конца и не осознавал, насколько это важно и нужно.

Теперь, оглядываясь назад, я *вижу* совершен­но отчетливо: не вступи я тогда на этот путь нату-рального питания, не пришел бы ко мне и Тран­серфинг, и остаток своей жизни я бы доматывал, как срок, томительно, тягостно и бездарно. Сила вместо меня выбрала бы кого-нибудь другого, потому что я *бы просто ничего не понял.* В ра­зум, затуманенный матричной пищей, невоз­можно *вложить Знание.* Спящий разум, может быть, и усвоит это Знание как информацию, свод правил, но не сможет *осознать,* а уж тем более передать другим.

Теперь я *понимаю:* чем ближе я подходил к питанию живой пищей, тем больше проясня­лось мое сознание. И если кто-то из вас вступит на этот путь, а затем прочтет книги о Трансер-финге заново, ему откроется очень много такого, что раньше пряталось между строк и не прояв­лялось, не зажигало сигнальную лампочку где-то там, в глубинах разума. *Между натуральным питанием и ясностью сознания существуешь прямая связь.*

Очень странно, что об этом до сих пор еще *нигде* не говорится *четко и открыто.* Вы може­те назвать хоть одного сыроеда из всех духовных

учителей? Насколько мне известно, последним таким был лишь Иисус Христос (см. Евангелие от Ессеев). Я сам хоть по сути своей и не учитель, а ретранслятор, но уже и до меня дошло. (Идиот уже понял!) Выходит, Трансерфинг - это «эзоте­рическое в эзотерике»? (По аналогии с учением Бронникова, как его еще называют, - «нетради­ционное в нетрадиционном».)

Теперь я *чувствую:* с тех пор как я вступил на путь постепенной замены мертвой и синтетиче­ской пищи на живую, мой организм, вместо того чтобы стареть дальше, наоборот, все больше *омо­лаживается и восстанавливается.* То есть про­цесс *старения развернулся вспять, и началась регенерация.* Лично для меня это служит опро-*х* вержением устоявшегося мнения о том, что про-е цесс старения необратим. Конечно, вследствие ы лихой молодости в моем организме, наверно,

* произошли какие-то, как это принято говорить,
* «необратимые изменения». Но я уже очень силь-s но сомневаюсь, что эти изменения действитель-§ но необратимы. По себе вижу, что очень многое " все-таки способно *обновляться и воссоздавать-*

*ся.* Пока не могу делать никаких окончательных s и громких выводов, но тенденция просматрива-

\* ется весьма отчетливо.

Господа X и Z, о которых упомянуто в письме, , хоть и пропагандируют здоровый образ жизни,

1. но выглядят на свой возраст именно потому, что | вовсе не относятся к приверженцам *натураль­на ного питания,* а господин Y подошел к этому 2 слишком поздно, когда уже успел изрядно по-
2. стареть. К тому же под здоровым образом жизни « разные учителя могут подразумевать совершенно

разные вещи. Да и сами сыроеды зачастую пере­гибают палку в своих пристрастиях, отчего тоже иногда выглядят не шибко здоровыми, о чем мы еще поговорим в дальнейшем.

Прошу учитывать, что меня не следует отно­сить ни к учителям, ни к специалистам в обла­сти медицины и здоровья, ни к последователям каких-либо течений (и сыроедения в том числе, в таком виде, как оно есть). Я транслирую Знание, которое мне было передано и которое проверяю на своем опыте. И я сам еще в пути. Так что ваше дело - принимать это Знание или нет. Слушайте свое сердце.

*«Можно ли с помощью Трансерфинга улучшить свою внешность, вернуть молодость?»*

Можно, только все зависит от того, как вы будете это Знание применять. Трансерфинг надо рас­сматривать как холистическое, целостное уче­ние. Однако для многих более *удобна,* так ска­жем, лишь одна его сторона - метафизическая, включающая в себя намерение и визуализацию. Односторонний подход в данном случае наиме­нее эффективен. Особенно если речь идет о фи­зическом теле. Не забывайте, что наш мир дуа­лен, он имеет две составляющие—материальную и нематериальную. Так что одной лишь визуали­зацией здесь не обойтись.

Необходим комплексный подход - и с той, и с другой стороны. Но основной упор следует делать на физическую составляющую. Все достаточно просто: ваша *внешность есть отражение вашего здоровья; а молоды вы настолько, насколько еще*

1

240

*держится заряд в ваших аккумуляторах - клет­ках.* Здоровье напрямую зависит от чистоты ор­ганизма. Чистота организма зависит от того, чем и как вы его питаете. Заряд клеток, или, другими словами, их «живость», также напрямую зависит от степени «живости» вашего питания.

Живые вода, воздух и пища - это антиокси-  
данты. Мертвые вода, воздух и пища - это сво­  
бодные радикалы. Первые подзаряжают клетки,  
омолаживают организм, вторые этот заряд отни­  
мают и ускоряют процесс старения. Вот главное,  
что нужно знать. Истина всегда проста и неза­  
мысловата. Как говорил Козьма Прутков, «то, что  
просто, всем понятно, а то, что сложно, никому  
не нужно».  
*х* Омоложению также способствует ощелачи-

е вание организма. Окисление, напротив, быстро ы старит. Как уже говорилось, при повышении ж рН нашего организма всего лишь на 0,15 спо-£ собность усвоения клетками кислорода увели-« чивается на 60% - клетки буквально «вздыхают свободно» и оживают. Живая пища сдвигает рН в щелочную сторону. Мертвая пища, особенно животного происхождения, напротив, сильно за-

\* кисляет организм.

Кроме того, щелочная среда губительна для

\* паразитов, - они хорошо себя чувствуют только  
в кислой. А если щелочную среду еще подпра-

*п* вить чесноком и перцем, то гости вообще дуре-  
< ют, так что им приходится убираться прочь или  
ы погибать, что само собой отражается и на внеш-  
а ности - лицо становится заметно свежее.  
5 На Востоке давно известно, что тот, кто ест

урюк и дыни, выглядит очень хорошо. Почему

бы это? Да потому, что эти фрукты сильно още-лачивйют организм. Теми же свойствами обла­дают арбузы, груши, огурцы, абрикосы и свежая зелень. Поэтому летом необходимо все это есть в большом количестве. А зимой - курагу, сушеный урюк, синий изюм и морскую капусту.

Когда я на рынке покупаю сушеный урюк, бы­вает, что старушки косятся на меня и приговари­вают; «Да-да, урюк помогает от многих болезней, его надо варить в течение часа и пить настой». Да-да, усмехаюсь я про себя (ведь доказывать им что-то бесполезно), оттого-то вы все такие боль­ные и сморщенные, что привыкли убивать жи­вую пищу. Помилуйте, ну зачем же его варить? Залейте на ночь сушеный урюк живой водой и утром получите восхитительный напиток, плюс свежие сладкие плоды, плюс вкусные орешки в косточках. Что целебней, в конце концов, живые фрукты или «заваренные до смерти»? Чего толь­ко не придумают, чтобы лечить себя до гробовой доски. Свежие абрикосы и сушеная курага, на­пример, очень хорошо ощелачивают организм, но если сварить из них варенье или компот с са­харом, они превратятся в сильнейшие окислите­ли, хуже, чем жирное мясо!

В Гималаях есть племя хунза, известное свои­ми долгожителями. Средняя продолжительность их жизни составляет 110-120 лет. Старики чув­ствуют себя бодро и ведут активный образ жиз­ни, а женщины рожают в 65. Соседние племена, проживающие в тех же условиях, в 65 лет, как правило, уходят из жизни. Разница между теми и другими состоит лишь в питании. Пища хун­за - живая, причем главное место в их рационе

1

542

занимают абрикосы - летом свежие, а зимой су­шеные. Компот с сахаром не варят. Питаются в основном живыми овощами и фруктами, про-рощенными злаками, натуральным овечьим сы­ром. (Иногда, правда, и мясо едят. Может, оттого и живут «не так долго»?)

Когда вы начнете питаться *преимущественно*натуральной живой пищей и исключите из раци­  
она любые стимуляторы и релаксанты, включая  
чай и кофе, перемены, которые будут вам вид­  
ны в зеркало, наступят достаточно быстро. Осо­  
бенно ощутимо это отразится на ваших глазах.  
Взгляд станет ясным, лучистым, юным, как у ре­  
бенка, а это, между прочим, производит гораздо  
более сильное впечатление, чем даже отсутствие  
х морщин. Почему так происходит?  
о Вы, наверно, замечали, что у пьющего чело-

века глаза мутные. Это свидетельствует о том, я что организм предельно загружен, а энергетика £ сильно ослаблена, и выход энергии через глаза « практически закрыт. Энергетику такого челове­ке ка можно сравнить с дырявым ведром. Дырка в и оболочке появляется вследствие того, что маят-| ник отсасывает энергию очень интенсивно, по­тому и принимать очередную дозу, как кредит,

\* приходится постоянно. Это последняя стадия  
= (если не брать во внимание сильные наркотики,

\* конечно).

« У тех, кто «пьет в меру», ситуация получше, но

\* во многом сходная. Глаза тоже не вполне чистые.  
н У тех, кто вообще не пьет, но поедает мертвую

пищу и балуется «социальными» наркотиками g типа сигарет, кофе или чая, глаза также затянуты п пеленой. Все это разные стадии и разные дозы,

однако суть везде одна и та же - засорение ор­ганизма, блокировка энергетических потоков и «NeverEndingStory» - бесконечные походы в банк маятников за кредитами и расплатой.

Что происходит, когда прием стимуляторов, релаксантов и мертвой пищи прекращается? Организм не сразу, но очищается, маятники от­пускают, «дырка в ведре» латается, энергия вос­станавливается и уже течет свободным мощным потоком, в том числе через глаза. Оттого они и начинают буквально *сиять внутренним светом.* Вот это действительно производит впечатление.

(Здесь надо сделать одну оговорку. Резкий переход с мертвой пищи на чистое сыроедение лично я не рекомендую. Почему - поговорим об этом позже. Для появления эффекта *очищения глаз* будет достаточно *хотя бы* отказаться от сти­муляторов и перевести свой рацион на *преиму­щественно* живую пищу.)

Еще одним важным условием хорошей внеш­ности и долголетия является *движение.* Снова по­вторю неумолимый постулат: состояния «статус-кво» не существует - есть либо развитие, либо де­градация. Если вы остановились в своем развитии, на подобную остановку во всем остальном можно не рассчитывать, напротив - неизбежно начнется деградация. Жизнь так устроена, что она по сути своей есть постоянное движение, выживание, и от этого никуда не деться. Так что двигаться совер­шенно необходимо, и делать это нужно сознатель­но. Полчаса ходьбы до места работы вместо поезд­ки на транспорте - настоящий подарок организму. Тибетский комплекс «Око Возрождения» - необхо­димый минимум, если нет возможности или жела-

ния заниматься чем-нибудь более интенсивным.

Движение необходимо уже хотя бы по двум причинам: первая - активизация обмена веществ и очищение организма, вторая - поддержание тонуса мышечной и костной тканей. Например, если человека поместить на год в космос, где ис­чезнет необходимость преодолевать силу тяже­сти, и лишить его всякой физической нагрузки, все его кости и мышцы атрофируются так, что по возвращении на Землю легкого падения бу­дет достаточно для перелома, а передвижение на двух- ногах станет немыслимо — просто сил не хватит. Именно поэтому космонавты уделяют много внимания физическим упражнениям. Таким образом, пока вы находитесь в движе-*х* нии, вы убегаете от старости и немощи, как на е беговой дорожке. Но стоит вам остановиться, и и дорожка тут же потянет вас назад. Об этом нужно « помнить.

А вот теперь мы наконец подошли к метафи-s зической части Трансерфинга. Для того чтобы » процесс старения повернуть вспять, необходимо *перепрограммировать свое сверхсознание.* Во-1 обще это довольно сложная для понимания тема. я Если говорить кратко, у человека имеется созна-£ ние, подсознание и сверхсознание. Сознание че-5 ловека находится в материальном пространстве . - это, грубо говоря, его разум. Подсознание рас-« полагается в промежуточном пространстве - бар-< до - и управляет всем жизнеобеспечением: сюда 5 относятся безусловные рефлексы, дыхание, кро­вообращение, пищеварение и т.д. Сверхсознание находится в пространстве вариантов. Это своего ш рода *прототип* человека, его слепок, матрица,

шаблон, по которому он «скроен». Там же записа­на информация о том, как этот человек выглядит и насколько быстро стареет. Вот эту программу и требуется скорректировать.

Возможно ли такое в принципе? Конечно. Че­ловек волей или неволей ее корректирует посто­янно, по ходу жизни. Сверхсознание - это *проект* человека, в котором зашито его мировоззрение, мироощущение, а также ощущение себя само­го и многое другое. Туда записана информация типа: я хороший или я плохой, я успешен или я неудачник, я здоровый или больной, богатый или бедный, красивый или урод, молодой или старый. Все это меняется со временем, в зависи­мости от многих факторов.

Так вот, этот ментальный шаблон можно из­менять намеренно. Конечно, это не так просто, но вполне реально. Не так просто, потому что перекроить свой шаблон мешают стереотипы разума и влияние социума. Например: всем по­ложено быстро стареть и умирать в таком-то воз­расте. Можно сказать, здесь работает принцип «по вере вашей да будет вам». Поверить в чудо нелегко, если все кругом твердят, что оно невоз­можно. Однако в Трансерфинге вера как способ достижения цели в расчет и не принимается. На то имеется другой инструмент - намерение. Не­обходимо проделать конкретную работу по *фик­сации своего внимания на цели.* Что конкретно нужно делать?

Вы должны *омоложение* принять в качестве одной из своих целей. Нужно буквально заго­реться, проникнуться этой идеей. Оно того сто­ит, ведь вы скоро на глазах у всех заметно преоб-

разитесь! Для того чтобы твердо зафиксировать внимание на цели, необходимо намерение раз­весить, как говорится в нашей терминологии, на крючки. Такими крючками могут служить сле­дующие ритуалы, первые два из которых уже и сами по себе оказывают физическое, непосред­ственное влияние на здоровье и внешний вид.

*Стакан воды.* Всякий раз, когда пьете воду, заряжайте ее мыслеформой: *«Мой организм очи­щается, обновляется и омолаживается. Шла­ки и токсины выводятся из организма, и он на­конец вздыхает легко и свободно. Все функции восстанавливаются и нормализуются. Все ор­ганы очищаются и обновляются. Все приходит в норму. У меня отличное здоровье и мощная энергетика. Здоровье отражается на внеш­ности. Я выгляжу молодо и привлекательно».* Можете еще добавить: *«Спасибо тебе, моя доро-*я *гая водица, за то, что ты есть, такая живая, °- целебная и чистенькая, за то, что помогаешь s мне».* Такую же зарядку мыслеформой можно к производить и на пище.

<-> *Умывание.* Каждый вечер перед сном нужно

! умываться водой, настоянной на шунгате. Эф­фект можно усилить, положив в емкость, помимо \* камней, шунгитовую пирамидку. Эффект будет ^ еще заметнее, если вместо пирамидки исполь-. зовать аквадиск для ванны. Умываться следует

4 с мыслеформой: *«Это целебная водица. Моя*<: *кожа восстанавливается, регенерируется, раз-*ы *глаживается. У меня кожа здоровая, гладкая,*

*упругая, свежая. С каждым днем я выгляжу все*

5 *лучше и лучше. Я выгляжу молодо и привлека-*m *тельно».* Никаких частиц «не» и нежелательных

слов в мыслеформе не допускается. Например, никаких «мои морщины разглаживаются». Даже не упоминайте о нежелательном. Только пози­тивные установки. После умывания вытираться не следует, пусть вода высохнет, закрепив задан­ную программу.

*Зеркало.* Всякий раз, подходя к зеркалу, про­пускайте мимо внимания все свои недостатки, а концентрируйтесь только на достоинствах и констатируйте улучшения. Утверждайте мысле-форму: *«С каждым днем я выгляжу все лучше и лучше. У меня отличное здоровье и мощная энергетика. Здоровье отражается на внеш­ности. Я выгляжу молодо и привлекательно. У меня лучистые глаза. В моих глазах светится моя красивая душа. Я очень обаятельная лич­ность. Я светящееся существо».*

Таким образом, действуя одновременно с фи­зической и метафизической стороны дуально­го зеркала, вы добьетесь весьма впечатляющих результатов. Все это работает - проверено, так что по поводу «невозможности» подобных чудес можете быть спокойны. Приятного вам путеше­ствия в прошлое.

249

Процесс старения идет вспять

Мне часто приходят письма, которые сводятся к одному и тому же: *«Возможно ли с помощью Тролсерфинга сохранить молодость, обрести* к *здоровье, улучшить свою внешность, повысить* в *жизненный тонус? Что вы сами делаете в этом* £ *направлении? Чем питаетесь, какие упражне-*« *ния выполняете?»*

£ В книгах «Трансерфинг реальности» и «Вер-

« шитель реальности» вопросы здоровья и энерге­тики уже обсуждались, но мне вновь приходится возвращаться к этой теме по причине ее попу-s лярности. Конечно, вам, уважаемый читатель, s все это может быть неинтересно, если вам еще

\* не исполнилось тридцати пяти, а может, и трид-  
*\*~* цати лет. Но все рано или поздно кончается, и  
. наступает время, когда, созерцая «храм своей  
« души», приходится с грустью констатировать:  
I «Здравствуй, пивной живот!» или «Здравствуй,  
и целлюлит!»

и То, о чем пойдет речь далее, кому-то может

\* опять показаться не имеющим отношения к  
и Трансерфингу. Однако это совсем не так. Все, что

касается здоровья и энергетики, является одной из важнейших составных частей Трансерфинга, нравится вам это или нет. Без наличия достаточ­ного количества свободной энергии управление реальностью невозможно в принципе.

Вообще-то чем питаюсь и занимаюсь я сам, не имеет значения. У каждого индивида есть свои особенности, вкусы и предпочтения, поэтому единой схемы существовать не должно. О сво­их личных предпочтениях могу рассказать раз­ве что с целью дать хоть какую-то иллюстрацию. Чего удалось достичь мне самому?

Раз в несколько лет я встречаюсь со своими  
одноклассниками. И всякий раз поражаюсь: ка­  
кими они были свежими и юными когда-то и как  
постарели сейчас. Их же, в свою очередь, пора­  
жает то, что я не меняюсь - каким был, таким и  
остаюсь. И вот бывшие одноклассники начина­  
ют меня пытать: как мне это удается? Я отвечаю,  
что пользуюсь только натуральной косметикой  
и питаюсь только натуральной пищей. Но они  
даже не понимают, о чем идет речь. Как ни па­  
радоксально (хотя в мире маятников это скорей  
закономерно), современный человек очень мало яосведомлен о том, что именно губит его красоту, »  
отнимает здоровье и энергию. s

Сначала повторю не совсем тривиальный по- « стулат, о котором уже упоминал: *так называв- я мого «статус-кво» не существует - есть либо* \* *развитие, либо деградация.* Это означает, что с £ того момента, как ваше тело выросло и сформи- и ровалось, начинается процесс его деградации. И если «храму души» не уделять внимания, он о весьма скоро превратится в руины. Ну, может с

250

быть, вам этот процесс покажется не таким бы­стротечным, потому что сами с собой вы живете долго и каждодневно, поэтому изменения почти незаметны. Но взгляните на окружающих - как быстро они стареют! Взять, например, актеров кино и театра - вы видели, какими они были со­всем недавно и как сильно изменились к настоя­щему времени. Едва ли вы сами желаете скорей­шей встречи со своей старостью.

Кто-то может сказать: такова жизнь, невоз­можно победить неизбежность, нужно смириться и принять. Черта с два! Лично я не хочу ни с чем мириться, а в особенности - внимать маразмати­ческим сентенциям невежд. Невежество состоит в том, что люди, при всей своей образованности,

*х* не имеют понятия об элементарных принципах

е здорового образа жизни.

ы Конечно, всем известно, что пить и курить

* вредно, а заниматься спортом - полезно; мясо есть вредно, а овощи и фрукты - полезно. На « этом познания практически исчерпываются. Не-
* вежество, — которое, как известно, торжеству-» ет, - причисляет натуральное питание к одной i из диет, а то и вовсе отвергает как глупую блажь.
* Так что же это на самом деле: блажь или способ | питания людей третьего тысячелетия - *цивили-*5 *зации третьей волны?* Для меня это уже не во-

\* прос, поскольку результат я вижу буквально на  
ч своем лице.

< Итак, *натуральное питание, или сыроеде-*

*ы ние, - это питание продуктами, которые не*

*подвергались тепловой и химической обработ-*

\* *ке.* Не путать с вегетарианством, которое, на мой  
о взгляд» при неумелой практике может нанести

серьезный ущерб здоровью. Не буду снова повто­ряться и объяснять, почему необходимо именно *натуральное* питание и что оно дает, - все это подробно описано в книге «Вершитель реаль­ности». Приведу лишь простую аналогию. Ор­ганизм человека подобен батарейке - живет до тех пор, пока заряд не иссякнет. Так вот, когда вы питаетесь мертвой пищей, прошедшей те­пловую обработку, заряд расходуется очень бы­стро. Но если в ваш рацион входит только живая пища, батарейка почти не садится. Представьте, что у вас есть фонарик, который вы очень редко включаете, - батарейку можно не менять годами. А если он у вас горит постоянно, сами знаете, что надо делать с таким же постоянством. Вот только вашу личную батарейку заменить невозможно -она сядет, а вы тихо «погаснете».

Что может входить в рацион натурального пи­  
тания? Очень просто: *все, что можно есть в сы­  
ром виде. Если продукт без тепловой обработ­  
ки неприятен на вкус или вообще несъедобен,  
употреблять его не следует.* Например, мясо в н  
сыром виде отвратительно. К тому же оно несет  
в себе деструктивный алгоритм - программу, ко- «  
торая для вас означает одно - *самоуничтожение.* £  
Это труп когда-то живого существа, обладавшего sотносительно высоким уровнем осознанности, «  
а это значит, существо осознавало, что его уби- к  
вают, когда его убивали, и эта последняя мысле-  
форма запечаталась в его тело как программа - £  
вот что это значит. о

Теперь о том, что входит конкретно в мой рацион: это, прежде всего, зелень, свежие ово- о щи и фрукты, морские водоросли (морская ка- с

252

пуста, фукус), овсяный кисель, морепродукты (морские гребешки, кальмары, креветки, иногда слабосоленая или мороженая рыба, икра), цве­точная пыльца, грецкие, кедровые и миндаль­ные орехи (можно с небольшим количеством кунжутной халвы), яичные желтки, квашеная ка­пуста без соли, синий изюм, финики, сушеные абрикосы, иногда шоколад (в котором более 70% какао), редко сливочное масло и твердый сыр. Единственный из продуктов, прошедших тепло­вую обработку, который я себе позволяю, это без­дрожжевой зерновой хлеб из пророщенной пше­ницы («Колос») в небольших количествах. Вот, собственно, и все. От истощения не страдаю. Это не совсем чистое сыроедение, при котором упо-*х* требляются исключительно продукты раститель-е ного происхождения, но меня такой рацион пока ы вполне устраивает. У вас могут быть свои пред-к почтения.

£ Есть еще некоторые нюансы. Несовместимые

« продукты в один прием не смешиваю. Напри-

I мер, фрукты не стану есть сразу после морепро-

w дуктов. В салат всегда добавляю столовую ложку

натурального яблочного уксуса или лимонного

сока (хорошо очищает весь организм) и чайную

ложку расторопши (восстанавливаются и обнов-

\* ляются клетки печени). Вместо подсолнечного и

# оливкового масла - только масло расторопши,  
t=t амаранта, кедровое и льняное (очищаются кро­  
веносные сосуды). Вместо сахара - мед. Вместо

н кофе и чая - холодный настой трав на живой

воде: чай курильский, тибетский, сибирский,

5 иван-чай, каркаде и другие (замедляется процесс

я старения). Вместо «коробочных» соков - только

свежевыжатые. Вместо обычной воды - только живая — дистиллированная, настоянная на крем­нии и шунгите и обработанная электроактивато­ром. Соль, минеральную воду и сладкие газиро­ванные напитки не употребляю.

Теперь о морепродуктах. Наверно, удивитель­но: неужели все это можно есть в сыром виде? Не только можно - это гораздо вкуснее. Правда, поначалу немного непривычно. Но если вы бу­дете питаться сырыми кальмарами и креветками в течение одного-двух месяцев, а потом попро­буете их сварить, то поймете, какой мертвой и отвратительной пищей питались раньше. Варе­ный белок - неполноценный, он разрушен и го­раздо хуже усваивается. Между тем сырые море­продукты, особенно мидии и морские гребешки, помимо белка, содержат в себе все необходимые витамины и минералы. Вы можете съесть ма­ленькую порцию такого морского коктейля, и по КПД это будет намного эффективней, чем кило­грамм приготовленного мяса с овощами.

Конечно, надо еще знать, как это готовится. Берется 200-300 граммов свежемороженых про­дуктов (можно составить коктейль из разных ви­дов), тщательно промывается холодной водой, размораживается (можно в еле теплой воде), на­резается, добавляется свежий укроп, универсаль­ная китайская приправа (или приправа для ко­рейской моркови) и сок трети лимона.

Приправу *лучше* готовить самостоятельно, поскольку в готовые приправы обычно добавля­ется соль и глютомат натрия. Состав *следующий:* красный сладкий перец, кориандр, имбирь, кур­кума, чеснок, черный перец, мускатный орех,

1

255

мускатный цвет, семена горчицы, лук. Все это, естественно, в порошковой субстанции. Крас­ный перец берется в двух частях, все остальное по одной части. Кто любит поострее, можно до­бавить кайенский перец (чили).

Только не надо солить - это совершенно ни к чему! И не стоит это мешать больше ни с чем, в том числе с хлебом. Лук, чеснок, хрен - можно. Конечно, продукты должны быть действительно свежемороженые. Если после разморозки ощу­щается прогорклый запах, такое есть нельзя. Сырые креветки имеют серый цвет. Оранже­вые - уже вареные. Кальмары, правда, не всякие можно есть сырыми. Аргентинский кальмар (крупный, светлая кожа в крапинку) в сыром виде слишком жесткий, как резина. Лучше все­го для этого подходят небольшие, с фиолетовой окраской (не знаю, как называются - пробуйте сами).

Точно так же можно есть и морскую рыбу, только размораживать ее не следует, так называ­емая строганина вкуснее - без соли, естественно, а с той же приправой. Правда, не всякая сырая рыба приятна на вкус. Из широко доступных для этого лучше всего подходит горбуша, кета, пела­мида, скумбрия, мойва. Форель и семгу сейчас выращивают в искусственных условиях и неиз­вестно чем кормят - это так называемая «морская скотина», на вкус вроде ничего, однако я предпо­читаю ее избегать. Пресноводную рыбу в сыром виде есть однозначно нельзя. В наше время един­ственной экологически чистой пищей можно считать только морепродукты. Из всех растений наиболее чистыми являются морские водоросли.

Как вы понимаете, это самая что ни на есть ре­ликтовая из всех видов пищи. Даже плазма на­шей крови по своему составу сходна с морскими водорослями.

Морскую капусту (ламинарию) нужно гото­вить (как и все прочее) только самому, потому что все остальные «нормальные» люди ее варят -*не знаю зачем* — наверно, чтобы уничтожить все полезное, что в ней имеется. Да и на вкус варе­ная капуста малоприятна. Если свежемороженая морская капуста не продается, можно купить су­шеную на рынке у корейских торговцев. Рецепт приготовления - в Приложении 3.

Теперь, как писал Маяковский, «поговорим о дряни». Бытует мнение, что сырыми морепро­дуктами можно отравиться или в кишечнике от них могут завестись «гости». Мой многолетний опыт подсказывает, что это не так. Конечно, если не экспериментировать с экзотическими видами рыб и моллюсков, не есть продукты с прогорклым запахом и не притрагиваться к сы­рой и вяленой пресноводной рыбе. В наше вре- | мя с гораздо большей вероятностью можно от­равиться молочной продукцией. Ну, а червей m в кишечнике уж точно не будет, если питаться I *преимущественно* живой пищей, регулярно я есть чеснок, острый перец и хрен - ведь это и « полезно весьма, к тому же. Но если доля сырой и

растительной пищи в вашем рационе невелика,  
советую лучше не подражать моей практике пи­  
тания сырыми морепродуктами - в таком слу- о  
чае я не возьмусь гарантировать, что вы будете  
полностью избавлены от опасности подцепить о  
каких-нибудь гадов. с

о. *<*

Е-

О

1

256

Хотя подцепить их можно массой других спо­собов. К сведению: яйца глистов, например, мо­гут быть на любых предметах обихода: на день­гах, телефонных трубках, перилах общественно­го транспорта, в воздухе - везде. Так что сырые морепродукты или рукопожатие с симпатичным человеком - какая разница? Все равно придется либо постоянно принимать противопаразитар-ные средства, либо принимать «гостей». По мне так лучше уж питаться тем, чего паразиты не тер­пят, - живыми продуктами. «Гости»» жак правило, хорошо себя чувствуют и размножаются лишь в гнилостной среде, которая образуется от мертвой пищи, уж извините за неприятные подробности. Из птичьих яиц (без трещин, тщательно вы-*х* мытых горячей водой!) имеет смысл употреблять е только сырые желтки. О холестерине можете не беспокоиться - его там нет, это один из мифов. в Точнее, яичный желток содержит в себе как раз £ *полезный* холестерин, необходимый организму. в Действительно *плохой* холестерин, который от­кладывается на стенках сосудов, происходит от животных жиров и жареной пищи. Яичный белок плохо усваивается, поэтому лучше его не есть. Ну, а вареные или жареные яйца - просто непол-

* ноценная мертвая пища. По поводу сальмонел-^ лы я скажу вот что: если боитесь заразиться - не . ешьте яйца вообще, без них вполне можно обой-ч тись. Яйца, сваренные всмятку, от сальмонеллы < не спасут, а вкрутую их есть не имеет смысла. щ Если же вы абсолютно не боитесь заболеть, тогда я вам ничего и не грозит - так будет работать ваше
* намерение, которое убережет вас от случайного | заражения.

1

257

Почему вместо общепринятых напитков луч­ше пить чай на травах? Во-первых, потому что почти все «чайные» травы - сильные антиок-сиданты (замедляющие процесс старения). На­пример, обыкновенный кипрей (иван-чай) как антиоксидант намного сильнее зеленого чая. Во-вторых, чай на травах гораздо вкуснее обыкно­венного. И чем больше трав, тем богаче и вкус­нее букет. С медом, естественно. В-третьих, я бы сказал, с кофеином жить хорошо, а без кофеи­на - еще лучше. Вообще, употребляя любые сти­муляторы и релаксанты, вы попадаете в лапы ма­ятников - сначала они дают вам кредит энергии, а потом взимают немалые проценты, и так про­должается всю жизнь. Кто остается в проигры­ше - очевидно.

Как говорит Виктор Пелевин, лучший психо­делик - это полный «чистяк», когда нет вообще никаких стимуляторов, никаких релаксантов. Если к этому добавить натуральное питание, то *организм приходит в полную гармонию, жиз­ненный тонус повышается, сознание проясня-* £. *ется, и открывается канал к пространству вариантов* - *резко возрастает творческий по-*

*(В*

*тенциал, а также сила намерения, то есть ы*

*способность управлять реальностью.* Другой I

вопрос, надо ли это лично вам - дело, конечно, |

ваше. \*

Лично я, например, могу иногда и выпить, и \*

покурить, но былого кайфа от этого уже не ис- |

пытываю. Почему? Потому что организм настро- и

ен на более высокие вибрации — маятники уже ы

не цепляют и, соответственно, энергии не дают, о

поскольку работают на низших вибрациях. Если в

**в Апокрифический** транссрфииг

**258**

опять вернуться к питанию мертвой пищей, мож­но будет пить, курить и получать от этого свою долю энергетического кредита - ловить кайф, то есть. Но у меня уже почти ко всем видам мертвой пищи появилось стойкое отвращение. Организм быстро привыкает к хорошему и обратно возвра­щаться не желает.

S

sr

Я

в

I чески невозможно. Как видите, натуральное пи-

Очень большие у меня сомнения и по поводу того, что, дескать, очень полезно выпивать в день стакан сухого красного вина. Скорей всего, эту легенду придумали человеки, которым просто нравится пропустить стаканчик-другой. Спирт, как ни крути, в любом виде остается ядом, осо­бенно если принимается каждый день. От алко­голя мозг буквально сморщивается и вырождает-*х* ся - сей факт хорошо известен врачам, которые е занимались вскрытием. Вот стакан гранатового м сока - это действительно великая польза для ор-\* ганизма. Только сок, естественно, должен быть £ свежевыжатым. Для этого нужны спелые грана-s ты, которые полежали не меньше месяца, чтобы к мякоть высохла, иначе вкус будет слишком терп­ким. К сожалению, бытовой пресс для получения сока из винограда или гранатов достать практи-

| тание настолько непопулярно, что о таких при-

1 способлениях производители и не помышляют.

. Сок можно выжимать руками, разрезав гранат на

1. две половинки. Другой способ - с помощью на-*<* садки к мясорубке. Гранат разрезается на четыре
2. части, прокручивается, и получается сок, кото-а рый очень даже следует пить. Если вкус слиш-£ ком кислый или терпкий - добавить немного и воды. Для поддержания здоровья вообще - это

259

лучшее средство. А в качестве антиоксиданта гранатовый сок превосходит все, что имеется в природе.

Еще по поводу мороженых овощей. Опять же, к сожалению, перед заморозкой их бланшируют, так что это уже не живая пища. Хотя, конечно, по своим питательным свойствам мороженые ово­щи намного превосходят вареные. Тем более что вареные овощи засоряют организм мертвыми не­органическими солями. Да зачем же их варить-то?! Из них получается прекрасный салат. Но по­вторяю, овощи, ошпаренные кипятком, все-таки уже мертвы.

Последний совет: как следует начинать при­ем пищи. Известно, что многие народы и по сей день перед едой проводят различные ритуалы: посвящение пищи Богу, молитва и т.д. Не думаю, что Богу вся эта суета так необходима. А вот вам лично очень может пригодиться, зарядка пищи энергией намерения. Для этого поставьте тарел­ку на стол между ладонями и создайте там энер­гетическое поле. Если не получается ощутить £ это поле физически, представьте его хотя бы в воображении. Затем проговорите вслух или про и себя мыслеформу. Мыслеформа может содер- *ы* жать все те намерения, которые вы хотели бы к осуществить. Например: «Эта пища меня очи- « щает и питает всем необходимым. Мой орга­низм очищается, обновляется и омолаживается. \* Я выгляжу просто шикарно. У меня идеальное | здоровье, сильная энергетика и мощный интел- и лект. Я легко справляюсь с любыми проблема- и ми. Я великолепно делаю свою работу. Деньги о идут ко мне все возрастающим потоком». И так с

1

**260**

далее - что для вас является наиболее важным. После декларации мыслеформы возьмите рука­ми создавшееся между ними поле и вотрите его в живот. Так ваша пища будет заряжена энер­гией намерения, и можете не сомневаться, это сыграет свою роль.

Кому-то может не понравиться тема, кото­рую я здесь поднял. Только дело в том, что обо всем этом вы больше нигде не прочитаете. Да и я, как обычно, никого с собой не приглашаю, а просто даю информацию. Эти данные можно в буквальном смысле считать Х-файлами, по­скольку их обнародование для маятников край­не невыгодно.

Второе, о чем я обещал написать, - физиче-*х* ские упражнения. Ложусь спать я в десять ве-е чера, а просыпаюсь от пяти до шести утра, как получится. Сразу выпиваю стакан живой воды и i начинаю свой ежедневный комплекс упражне-1 ний: специальная гимнастика для спины, общая « разминка, упражнения на растяжение, которые обычно практикуются в восточных боевых ис-« кусствах, и энергетический комплекс Броннико-I ва. Все это занимает два часа. После гимнасти-s ки - контрастный душ. Каждое действие вьгаол-\* няется не бездумно, а с декларацией намерения: ^ надо фиксировать внимание на том, что делаешь . в данный момент и чего намереваешься достичь 1 вообще и в частности. Подробнее об этом гово­рится в Приложении 2 «Генератор намерения». Три раза в неделю занимаюсь силовой гимнасти-Э кой (гири, гантели, бинты) - но весьма умеренно, g только чтобы мышцы не теряли тонус. Один-два » часа в день гуляю по берегу моря. Вот и все - это

1

261

не много, но и не мало. Для меня лично это не­обходимый, точнее, оптимальный минимум. Для вас все может быть по-другому. Слушайте свое тело — *оно должно хотеть двигаться.* Движе­ния должны доставлять удовольствие. *Если тело двигаться не хочет, значит, организм сильно зашлакован и его надо срочно и основательно чистить.*

И наконец, последние несколько слов о на­туральной косметике. Почему она должна быть натуральной? По той же причине, что и пища. Чем ближе к природе то, что вы потребляете, тем выше вибрации вашей энергетики. А это значит, что маятникам будет трудно вас зацепить. Если же вы потребляете только синтетические про­дукты - ширпотреб, считайте, что ходите с мно­жеством навешанных крючков, за которые маят­ники вас будут постоянно дергать. Чем больше синтетики в вашем рационе, тем меньше у вас свободной энергии и свободы вообще.

Обычная косметика, которая рекламируется  
в СМИ, производится на основе продуктов жи- £  
вотного происхождения, минерального сырья  
и продуктов нефтеперегонки. Натуральная кос- иметика создается в основном из растительных и  
компонентов. Ортодоксальные натуропаты ста- s  
раются вообще не пользоваться никакой косме- |  
тикой. Например, зубы чистить золой, а голову «  
и тело мыть просто водой. Конечно, при нату- \*  
ральном питании тело действительно остается £  
чистым как изнутри, так и снаружи. И никаких и  
неприятных запахов. Однако лично я придер- w  
живаюсь другого мнения. Все-таки надо мыться, о  
товарищи! с

Только не той химией, которую предлага­ет реклама. Нужно найти для себя достойную фирму по своим средствам. Бывают дорогие фирмы, бывают не очень. В любом случае нату­ральная косметика обойдется вам дороже, чем обычная, но она того стоит. Качество намного выше, побочных же эффектов гораздо мень­ше. Например, для очистки лица можно взять мыло, в зависимости от типа кожи, - роза, со­сна, чайное дерево или другое. Смочить лицо и тереть мыло в руках до тех пор, пока не обра­зуется кремообразная масса. Нанести эту массу на лицо и хлопать по нему ладошками две-три минуты. Вот вам и натуральный пилинг в луч­шем виде. Кожа при этом не стягивается, как от *х* обычного мыла. Подобных оригинальных ре-е центов и средств существует множество. В том числе и средства, препятствующие старению \* кожи. И для мужчин в том числе. Мужчины, 1 которым небезразлична их внешность, пользуются и кремами, и эксклюзивными шампу­не нями, и духами, и т.д. Все, что нужно знать и иметь лично вам, вы можете выяснить у консультантов в магазинах, а также из каталогов и специальной литературы. Конечно, я не призываю вас немедленно переходить на стопроцентное натуральное питание, да и вообще себя менять. Не стоит торопиться. Можно начать с элементарных вещей, которые описаны в Приложении 2. Сам я шел к этому следовательно и постепенно. Можно было бы и побыстрее, но как получилось, так получилось. Я и по сей день еще в пути. И в этом деле я не буду прислушиваться к чужому мнению и смеЯ довать сторонним советам, чего и вам желаю. Ну, а если лам нужна информация о том, как подойти к натуральному питанию постепенно, почитайте книгу «Вершитель реальности». Если эта информация пришлась вам по душе, пре­красно, - желаю попутного ветра намерения. Ну, а если пока нет (уверен, что *пока),* живите так, как считаете нужным. Ведь вы - Вершитель своей реальности!

Знание не для всех

*«Что лично для вас послужило стимулом к переходу на сыроедение?»*

Для меня это семь очевидных составляющих: *чи­стота, энергия, здоровье, молодость, ясность, осознанность, свобода.* Очевидными они стали для меня далеко не сразу. Я шел к сыроедению по­степенно и довольно долго, потому что буквально до последнего времени не осознавал, насколько *важно* питаться не просто относительно безвред­ной пищей, а именно *живой.* И большинство чи­тающих эти строки тоже не осознают, до тех пор, пока будут продолжать употребление мертвой пищи. Я также осознаю, что поднимаю очень не­популярную и неудобную тему. Как показала прак­тика, лишь немногие способны понять и принять Трансерфинг. А из этих немногих лишь единицы встанут на путь очищения и освобождения от мерт­вой пищи. Остальные просто *не поймут -* ЗАЧЕМ. И с этим ничего не поделаешь. Повторю слова Ии­суса Христа: *«Вы не понимаете слов жизни, пото­му что пребываете в смерти».* Ну да ладно, это не хорошо и не плохо, просто у каждого свой путь.

265

Первая составляющая - *чистота -* определя­ет все остальные. В чистом организме *энергия* течет свободным мощным потоком. Чистый ор­ганизм функционирует легко, он всегда в норме и работает как часы, поэтому болезням просто неоткуда взяться. *Здоровье* приходит как объек­тивная закономерность, за него не нужно бороть­ся. Да чистота и сама по себе приятна.

Виктория Бутенко в своей книге «12 ступеней к сыроедению» пишет: *«В природе во время про­цесса гниения бактерия не дает запаха. Трудно поверить? В лесу никто не сгребает листьев, никто не закапывает мертвых животных, все так и остается лежать под открытым небом. Испражнения животных и птиц остаются ле­жать там, где упали. Казалось бы, лес должен жутко пахнуть. Пожалуйста, ответьте на мой вопрос: плохо пах лес, когда вы там послед­ний раз были? Гарантирую, что вы ответите: «Нет». Совсем даже наоборот: когда мы в лесу, мы глубоко вдыхаем и восклицаем: «Ах, какой приятный воздух!» Если в природе бактерия не пахнет, разлагая органический материал, тог­да почему же мы ассоциируем гниение с запахом? Почему в цивилизованном мире у бактерий та­кой отвратительный запах? Это потому, что бактериям очень трудно переработать то,* £ *что мы, люди, создаем. Чтобы это проверить, проведите свой собственный эксперимент. По- к ложите сырые фрукты и овощи в свой компост.* ы *Вы заметите, что они гниют и разлагаются я без плохого запаха. Теперь добавьте в компост какую-нибудь вареную еду, например, макаро­ны, куриный суп или картофельное пюре. Через*

*несколько дней вы почувствуете запах, идущий от вашего компоста. Будет так отвратитель­но пахнуть, что ваши соседи могут вызвать полицию. Вы сами не сможете вынести этот запах. Вам придется засыпать компост зем­лей. Запах идет от бактерий, старающихся переработать вареную еду».*

Очевидно, в организме с мертвой пищей про­исходит то же самое, что и в куче компоста, толь­ко намного быстрее.

*Молодость,* как и здоровье, также сохраня­ется объективно. Все очень просто: *живая пища не сажает «батарейку».* Почему - я уже писал в книге «Вершитель реальности». Знаете, это очень странно и необычно наблюдать, как все во­круг стареют, а ты остаешься таким же, как был десятки лет назад. И для всех окружающих это так же странно и непонятно. Опять же, надо оно или нет - решать только вам. Меня иногда спра­шивают:

*«А вы что, до ста лет прожить хотите?»*

А почему именно до ста и никак не больше? По­чему такая примитивная граница? Откуда она взялась? На самом деле я вообще не думаю о том, сколько проживу, и не стремлюсь к тому, что­бы жить как можно дольше. Меня этот вопрос пока совсем не занимает. Смысл не в том, что­бы дожить до глубокой старости, а в том, чтобы эта глубокая старость не была такой немощной, беспомощной и безобразной, какой она себя яв­ляет почти всегда. Тянуть все дальше и дальше, хоть свыше ста лет, но в убогом состоянии - нет

смысла. Смысл в том, чтобы не деградировать с годами, *как повелось* в нашем обществе, а жить полноценно в любом возрасте, сохраняя *ясность* сознания.

*Ясность, осознанность и свобода* опять же появляются объективно, как следствие чисто­ты. Это тот случай, когда бытие - чистота ма­териальная — определяет сознание — чистоту духовную. Здесь имеется в виду не чистота по­мыслов или какая-то духовная безупречность в моральном смысле, а чистота сущности чело­века как камертона, резонирующего с вибра­циями Силы.

Питаясь вареной, а также синтетической пи­щей, вы, будучи приемо-излучателем энергии, переходите в диапазон низших вибраций. Это означает, во-первых, что уровень вашей осо­знанности также понижается. Мертвая пища затуманивает сознание - это факт. (Сказка про Синдбада-морехода — вовсе не сказка, если понаблюдать за современной действительно­стью.)

Во-вторых, вы становитесь легко досягаемы  
для маятников, поскольку они вибрируют на  
низших частотах. Если большая часть вашего ра­  
циона состоит из мертвых растений, мяса и син- ^  
тетики, считайте, что для маятников вы выгля- £  
дите так, будто у вас из головы торчит крючок, за *т*который удобно цеплять, а на шее висит бирка: к  
«Съешь меня!» Вы для них так же аппетитны, как мдля вас курица гриль или шашлык. *х*

И напротив, питаясь натуральной пищей, вы постепенно переходите в диапазон высших < вибраций, а следовательно, становитесь для мэ~ «

ятников невидимкой. Они вас уже как бы не воспринимают. Вас не за что зацепить. Трудно вывести из себя. Сложно «нагрузить», навязать какие-то пагубные привычки, программы. За­влечь в секту вообще невозможно. Вы обретаете уверенность, внутренний стержень, свободу. Со­знание у вас проясняется. «Тараканы» из головы убегают. Вы начинаете видеть реальность такой, как она есть. Вам раскрывается суть вещей. Все для вас становится прозрачно и понятно. Вы ясно мыслите и ясно излагаете.

Зачем вообще нужен Трансерфинг? Чтобы проснуться в сновидении наяву и управлять им. А для этого необходимы уже перечисленные со­ставляющие: энергия, ясность, осознанность, сво-я бода. К этому можно прийти, если долго и упор-е но работать над собой. А можно получить просто м так - как данное. С переходом на *чистое пита-*

* *ние* крючки важности, действительно, хоть и не | сразу, но отваливаются сами собой. В том числе « проявления страха, чувства.вины, неуверенно-'
* сти, беспокойства, зависимости, угнетенности. » *Свобода обретается естественным образом,*

\* и Загадка Смотрителя разрешается сама собой.  
Нельзя сказать, что этот путь - самый короткий,

о все происходит не так скоро, как хотелось бы; но 5= то, что он самый простой и естественный, - это . точно.

« Почему я все это повторяю снова и снова?1

< Потому, что простая истина, хоть и лежит на по-н верхности, очень трудно осознается. Вот такой а парадокс. Нужно радоваться уже лишь тому, *чт^* 5 вся эта информация вообще доступна, а не за-| секречена в буквальном смысле. Хотя... *доступ-*

*на* - *не значит досягаема.* Матричная система даже не пытается скрыть эзотерическое Знание. А зачем скрывать? Все равно все не поймут и не овладеют. Многие и пробовать не станут, а пото-му и не поймут. Слово *эзотерическое* то и озна­чает: *не для всех.* А вы не задумывались, *почему* оно не для всех? Для меня этот вопрос до сих пор остается без ответа.

Живая пища

*«Вот вы агитируете всех за сыроедение, а сами пи­таетесь морепродуктами. А как же идея не убивать живых существ?»*

Я никого с собой не приглашаю и уж тем более не агитирую, а просто даю информацию. Я также *не шагаю* в каком-либо *строю, в ногу* с кем-либо или *за* кем-либо. Не отношу себя ни к сыроедам, ни к блюдоедам, ни к трансерферам, ни к духов­ным искателям, ни к учителям, и так далее, и тому подобное, *-ник кому.* Я сам по себе. У меня свой путь. Уникальный. Мой. И вам всем желаю того же. Понимаете?

По поводу идеи не убивать живых существ -если ее абсолютизировать, то можно и с голоду помереть. А растения вы не относите к живым существам? Морковки ведь тоже «визжат», когда их режешь на доске. Даже молекулы ДНК издают предсмертные крики, когда их поджариваешь, как было доказано российским ученым Петром Гаряевым. Все натуральное, что нас окружает, имеет жизнь и осознанность, даже минералы. Только уровень осознанности у всех разный.

Рыбы и простейшие морские животные стоят на низших ступенях осознанности по сравнению с наземными животными, поэтому не испытывают страданий в той степени и в том виде, как это происходит с высшими.

Если по своим убеждениям вы все-таки считае­те недопустимым убийство *любых* живых организ­мов, тогда выход в том, чтобы питаться не целы­ми растениями, а только плодами и зеленью. При этом от корнеплодов и семян придется отказаться. В этом тоже есть свой смысл и система. Однако лично я считаю такое питание неполноценным, по крайней мере на начальном этапе, пока организм перестраивается на живую пищу. А перестройка такая может длиться годами, если до этого были долгие годы питания мертвой пищей.

К моменту написания этих строк я уже от­  
казался от пищи животного происхождения и  
перешел на чисто растительное сыроедение, и  
доволен весьма. Первые впечатления: очень хо­  
роший сон, волосы шикарно выглядят, какое-то  
новое чувство спокойной уверенности, а еще -  
ощущение изначальной природной чистоты. Те­  
перь уже полное отсутствие каких бы то ни было  
неприятных телесных запахов. Наоборот, у тела  
появился новый, незнакомый, интересный, при­  
ятный запах, который к тому же обладает свой­  
ствами афродизиака. Думаю, в дальнейшем, по  
мере очищения организма, проявятся еще другие  
открытия чудные. Но повторяю снова: я к этому i  
шел постепенно, не один год, и никому резких п  
переходов делать не рекомендую. Сырые море- \*  
продукты - очень хорошая еда для переходного «  
периода.

1

272

*«Вы писали, что у каждого живого организма есть как бы батарейка, которая расходуется на очищение организма и т.д., что мы ее разряжаем, питаясь привычным образом. По вашим словам, когда питаешься сырыми продуктами, эта бата­рейка не расходуется, таким образом можно прод­левать жизненный запас сил и всегда оставаться бодрым и полным энергии. Но тогда травоядные животные не умирали бы и не болели, так ведь? Даже дикие животные, которые не питаются комбикормами, умирают, а к концу своей жизни слабеют».*

Наивный вопрос. Все мы к концу жизни слабеем, и умираем даже - вот ведь какая штука! Батарей-ка, конечно, расходуется, но с живой пищей -ощутимо медленней. Сравнивать человека с жи­вотными в данном *случае* некорректно. У людей пищеварительная система, да и весь организм гораздо совершенней, это во-первых. Во-вторых, у большинства животных срок жизни намного

\* меньше. Ограничение заложено на генетиче­ском уровне. Человек может жить свыше ста лет.

я Сколько именно - по разным данным, от ста ше-

s стидесяти до трехсот или больше. Но уж никак

2\* не семьдесят.

с *<*

1 *«Уже несколько лет думала о том, что хорошо бы на*

ее *сыроедение постепенно перейти, но как? Где взять*

*% силы? Как можно отказаться от бутербродов с сы-*

2 *ром? В книге «Вершитель реальности» прочитала  
главу про сыроедение, и с тех пор (уже полгода) я сы-  
роед примерно на 95%. Все стало понятно, а главное,*

» *так убедительно, что теперь мне сыроедом быть*

273

*проще, чем бутербродоедом. Я жертва картошки и тушеных овощей, просто салат хорошо, но... рыбки, грибков тоже хочется. И как насчет баланса, чтоб не перегнуть палку?»*

Когда переходите на питание натуральной рас­тительной пищей, не занимайтесь максимализ­мом. Будьте особенно осторожны, если почув­ствуете сильный физический или психический дискомфорт. Я не сторонник крутых экспери­ментов с организмом. Все нужно делать посте­пенно и в меру. Если прекращаете употреблять продукты животного происхождения, обяза­тельно включайте в рацион цветочную пыльцу или пергу, пророщенные семена, а также мор­ские водоросли, иначе результат получится об­ратный ожидаемому. Не спешите отказывать­ся от сыра, слабосоленой морской рыбы и яиц всмятку (а лучше сырых желтков), прощайтесь с ними только когда почувствуете, что можете без них обойтись.

Лично у меня бывали и срывы, и откаты назад, но ничего, кроме разочарования, это не приноси­ло. Когда в каждодневном меню только живая еда, во всем теле ощущается чистота и энергия. И та­релки чистые, и внутри ты чистый, и снаружи, и легкость, и ясность ума. Но стоит снова попро­бовать мертвую пищу, как испытываешь отвра­щение, словно соприкоснулся с чем-то грязным, от чего нужно поскорей отмыться. А ведь не так *a* давно я сам, будучи, как и все, «блюдоедом», не |5 мыслил свое существование без общепринятой « и привычной дищи, а ко всяким чудачествам в области питания относился насмешливо и брез- \*

1

274

гливо. Но теперь уже почти ничего из прежних продуктов мне не хочется, и вам тоже со време­нем перестанет хотеться. Не спешите.

*«Очень хочу перейти на сыроедение, но не знаю как. Напишите, в каких книгах можно об этом прочи­тать. Только чтобы все было очень подробно и с са­мого начала».*

U

X S

е

Н

и

*X*

*<*

*О.*

н

«а s и и ы а\*

е

к

а.

О

13 <!

Лучшие книги, по моему мнению, у Виктории Бутенко: «12 ступеней к сыроедению» и «Зелень для жизни». Их можно найти и заказать в Интер­нете, например, здесь: <http://www.ozon.ru/context/>detail/id/4886494. Эти книги действительно помо­гут и многое объяснят.

Лично я не считаю нужным придерживаться каких-то строгих правил при переходе на сырое­дение. Каждый должен устанавливать эти прави­ла для себя сам. Могу только предупредить, что чем жестче и требовательней вы будете к себе от­носиться, тем хуже у вас будет все получаться. Если заставлять себя и насиловать по принципу «надо», наступит момент, когда жесткий стержень сломается, и вы вернетесь к старым привычкам. Лучший принцип здесь - *постепенность.*

*Я <* И м со

S

s ч

се 93

*«Вроде получается держаться, но сила привычки иногда толкает в ресторан, а там все соответ­ственно — вкусно. Как вы справлялись с этим жела­нием пойти и «по-человечески» поесть?»*

Наоборот, в ресторане для меня сейчас все *очень невкусно.* Правда, такая реальность наступила не сразу. Но я не насиловал себя и не «лишал

275

сладкого». Я действовал методом *вытеснения* одних продуктов другими. Не отказывался от одного, а *переключался* на другое. Когда вы нач­нете постепенно переходить на живую пищу, ваш организм будет не то что просить — каприз­но требовать чего-нибудь вкусненького из преж­него рациона. Это не потому, что ему катастро­фически не хватает колбасы или жареной кар­тошки, а потому, что мертвая пища вызывает сильнейшую наркотическую зависимость. Вы этого не знали? У нас все население планеты со­стоит из пищеголиков. Когда начнется ломка, с организмом надо обходиться как с несмышле­ным ребенком - умно перехитрить его. Как это делается?

Например, чем есть колбасу, неизвестно из чего, как и кем приготовленную, не лучше ли заменить ее натуральной ветчиной, по которой хотя бы видно, что она состоит из мяса? Орга­низм это поймет и согласится. ОК, сегодня едим ветчину. Но завтра или через неделю, допустим, подкиньте ему идею, что домашняя телятина в вареном виде ничуть не хуже ветчины и уж на­много легче и безвредней жареного мяса. Орга­низм и с этим будет согласен. Сварить телятину, а в конце, за несколько минут, в бульон добавить капусты и морковки с луком и приправами - от­личная еда! Уже намного лучше фастфуда или жирной свинины. Затем, спустя некоторое вре- *<* мя, кидаем новую идею: ведь с мясом хорошо 9 сочетается только свежая зелень, да она к тому с же и полезна весьма, так почему бы не заменить « ею вареные овощи? Организму эта идея правит- « ся, он уже входит во вкус, ему даже становится \*

интересно кормить себя полезной пищей, ведь он и чувствует себя лучше. Картошка фри вроде бы вкусная, только что-то тяжело после нее, осо­бенно если колой запьешь. Так не лучше ли при­готовить картошку в пароварке, да не очищая кожуры, да не запивая всякой дрянью? Очень хорошо! Организму еще иногда хочется жаре­ной картошки, однако еще немного внушений, и он уже привыкает к полезному, а о вредном постепенно забывает. Ему уже начинает нра­виться раздельное питание, когда не мешаем ту же картошку с мясом. Ведь результаты налицо: и лишний вес куда-то делся, и энергии больше появилось. А однажды вы собираетесь на приро­ду. Как тут без шашлыков обойтись? Ну никак, абсолютно. И ладно. Только вы и здесь мягко и в дипломатично разводите свой организм - вме-« сто привычной свинины или баранины (фу, ка-

\* кие слова противные) вы готовите форель или  
£ семгу. Оказывается, это ничуть не хуже мяса!  
« Да нет, даже лучше, - радуется организм. Ему

больше мяса и не надо. Вокруг столько всяких

и вкусных рыбных блюд - ну просто объеденье!

А потом, почитав однажды Зеланда (на голод-

ный желудок желательно), организм загорает-

\* ся идеей: а не попробовать ли сырых креветок  
^ или кальмаров? А морская рыба в слабосоленом  
. виде с приправами - разве не еда? И снова оза-

4 рение - оказывается, морепродукты совсем ни к  
чему готовить на огне - в сыром виде они куда

ы вкуснее и легче!

со

я Вот в таком духе продолжаем и дальше. Об-

5 ратите внимание, на что направлено намере-  
и ние: не на *отказ* от одних продуктов, а на *заме-*

*ну и вытеснение* их другими. Это две большие разницы! Вы не насилуете себя, а постепенно трансформируете свои убеждения и пристра­стия. Хочется сладкого? Да ради бога, только зачем непременно с сахаром? Почему не с ме­дом? Ваша мотивация состоит в том, чтобы пи­таться все более безвредной пищей, которая не засоряет, а, наоборот, очищает организм. На­пример, каши. Они полезны? Нет - это миф. Они засоряют организм? Да. Вы этого не знали? Тогда вам нужно интересоваться продуктами, которые очищают организм и питают его всем необходимым.

В книге «Вершитель реальности» уже рас­сказывалось о том, чем можно заменить при­вычные каши и макароны. Пророщенные бо­бовые — фасоль, маш, нут, бобы, чечевица - не только полезнее, но и вкуснее. К тому же они прекрасно очищают организм. А по мере очи­щения отвалятся и крючки маятников - не­нужные пристрастия. Организм уже сам захо­чет живой пищи, его не потребуется ни угова­ривать, ни заставлять.

Главное, правильно ориентировать вектор  
своего внимания: *не на отказ от вредных про­  
дуктов, а на поиск полезных.* Это как с вредной  
привычкой - когда вы боретесь с ней, у вас ни­  
чего не получается. Борьба с зеркалом или ма­  
ятником всегда ведет к поражению. Когда же вы *<*становитесь одержимы чем-то противополож­  
ным - здоровьем, хорошей физической формой, с  
энергией, - привычка сама отваливается. Пони- «  
маете, что происходит? Вы отрываете внимание «  
от зеркала и переключаете его на новую цель.

Точно так же и с едой. Вас должен увлекать уже сам процесс перехода на все более чистое питание. Вас теперь интересует не столько вред каких-то одних продуктов, сколько польза, ко­торую можно получить от других. Ведь оно того стоит. Вы уже не деградируете, как все окружа­ющие, а развиваетесь - им на зависть, а себе в удовольствие. Пусть сегодня в вашем рационе еще имеется доля мертвой пищи, но ее стано­вится все меньше, с каждым днем ваш организм все больше очищается и омолаживается, и у вас появляется то, чего нет у других, — энергия, яс­ность, осознанность, свобода.

*«Почему нельзя переходить на сыроедение сразу?»*

Можно, если очень хочется. Следует толь­ко знать, что резкий переход сопровождается очень неприятными эффектами. Наступает кризис: пищеварение расстраивается, обо­стряются старые болезни или откуда-то появ­ляются новые, вес резко теряется, возможны головные и зубные боли, раздражительность, нервозность, плохое самочувствие и даже де­прессивные состояния. У всех по-разному. Ко­нечно, все со временем нормализуется.-Однако именно кризисный период, когда вместо ожи­даемых улучшений наступает, наоборот, ухуд­шение всего, является основной причиной, по которой люди не выдерживают и возвращают­ся к мертвой пище. Кризисный период может длиться довольно долго, возможно, даже до нескольких лет. С зависимостью легко справ­ляться, когда все функции организма в норме.

Но если ломка сопровождается еще и плохим самочувствием, удержаться очень сложно. Вот что пишет Виктория Бутенко:

*«Все 132 больных раком, которых я встретила в Ин­  
ституте Здоровья, почувствовали себя лучше на сы­  
рой диете. Они все приняли решение стать сыроеда-  
ми, т.к. их опухоли уменьшились. Многие из них успели  
поступить в колледж или стали искать новую работу.  
Но когда они вернулись домой и встретились с искуше­  
ниями, когда наступило Рождество или пришел день  
рождения, они не удержались на сыроедческой диете.  
Все они умерли. Они оставили сиротами своих детей  
и любимых только потому, что не смогли противить­  
ся своей зависимости от вареной еды. И это горькая  
правда. Я лично знала этих людей. Я их учила, как про­  
ращивать зерна. Я говорила с их родственниками. Они  
все имели поддержку своих семей. Но зависимость от  
вареной еды пересилила, и они умерли. Я помню Син-  
ди из Мичигана. Она работала учительницей в школе.  
Ее три сына говорили ей: «Мама, мы будем делать  
тебе сок. Ешь только сырую еду и живи». Муж Синди  
говорил ей: «Оставайся на сыроедении, мы все тебя  
поддержим». Но она не смогла, и ее рак вернулся. Она  
умерла. Вот вам еще одно доказательство, что варе­  
ная еда является зависимостью.  
Эти истории показывают, что зависимость от ва­  
реной еды сильнее, чем страх смерти. Сильнее, чем  
страх любой болезни, сильнее, чем страдания и боль.  
Единственный путь к преодолению нашей зависи- В  
мости от вареной еды лежит через осознание этой а  
зависимости и того факта, что вареная еда кон-* w*тролирует нашу жизнь, а также через применение* m*программы «12 ступеней».* S

**280**

Есть смысл переходить на сыроедение сразу, если у вас такая «болезнь, что медицина умыла руки, либо если у вас очень сильная мотивация. Хотя второе необходимо и в первом случае. Нуж­но действительно очень захотеть. Иначе все ваши благие намерения скоро угаснут. Поэтому я и ре­комендую путь обходной, но надежный, - тише едешь, дальше будешь.

*«В чем состоит опасность резкого перехода на сы­роедение?»*

Я еще раз напоминаю, вас ожидает кризисный период с физическими и психическими рас­стройствами, который будет длиться неопреде-*х* ленно долго. Сколько именно и в какой форме - у в каждого это индивидуально, в зависимости от со­стояния здоровья и степени загрязненности орга-

\* низма. Может, год, может, два, но может быть и  
так, что ничего особенного не случится.

« Решение нужно принимать осознанно и от-

ветственно. Если вы все же решаетесь на резкий переход, следует наблюдать за своим психиче­ским состоянием и контролировать себя, если

я появляется раздражительность или наступает

\* депрессия. Сможете ли вы с этим справиться?  
| Ко мне иногда приходят письма от «воинствую-  
. щих» сыроедов, в которых они злобно обвиня­  
ет ют меня в том, что я пропагандирую натураль­  
ное питание, а сам не придерживаюсь строгих

2 правил.

s Спрашивается, откуда берется агрессия? Ведь

5 у сыроеда должно быть совсем наоборот - спо-

I койная уверенность, приятие и умиротворен-

ность? Когда встречаешь людей, которые рья­но всех агитируют принять их веру и при этом очень болезненно и враждебно реагируют на непонимание, то сразу возникают ассоциации с фанатизмом и сектантством. Но поскольку дви­жение сыроедов - это никакая не секта, тогда вы­вод остается\* 4один: такие люди переживают кри­зис либо питаются безграмотно, неполноценно, отчего и психика закономерно выходит из равно­весия.

Мой вам совет - спокойно следуйте своим путем, не оглядываясь на окружающих и никого не хватая за локти. Позвольте себе быть собой, а другим быть другими.

*«Почему резкий переход сопровождается ухудшени­ем самочувствия?»*

Объясняю. Арнольд Эрет, основоположник сы­роедения, еще в начале прошлого века сделал очень важное открытие, которое можно сфор­мулировать следующим образом: *элиминация (вывод) токсинов из организма прекращается, когда вареная пища попадает в желудок.*

Звучит странно, не правда ли? Что это означа­ет и что из этого следует?

Наличие токсинов и шлаков в организме  
зависит от того, что в\* него поступает с водой,  
воздухом и пищей. Живая пища практически  
не загрязняет организм (конечно, если она на- *a*туральная, а не химическая). Более того, живые е  
растительные продукты обладают чудесным «  
свойством - они *запускают механизмы само-* и*очищения.* к

282

С вареной пищей все обстоит совсем наобо­рот. Наибольшее количество всевозможной ядовитой грязи производится бактериями вну­три организма, если пища подвергалась тепло­вой обработке (см. пример с кучей компоста из книги Виктории Бутенко). Так Природа нака­зывает человека за то, что он нарушает ее за­коны.

Но это еще не все. Мертвая пища, в отли­  
чие от живой, обладает свойством *блокировать  
функции элиминации токсинов.* Организм ста­  
новится будто парализован. Он рассовывает всю  
эту грязь куда попало - на стенки сосудов, в жи­  
ровые ткани, в межклеточные пространства, а  
вот избавиться, вывести не может.  
i А что происходит с человеком, который по-

требляет продукты, вызывающие интоксикацию? и Он становится наркоманом. С наркотиками, ал-

3 коголем, табаком - абсолютно такая же картина,  
£ что и с мертвой пищей. *Никакой разницы нет.*« Это означает, что *люди испытывают не столъ-*

\* *ко чувство голода, сколько наркотическую аб-*

» *стиненцию.*

\* Когда наступает перерыв между очередны-

\* ми дозами, организм выходит из оцепенения и

\* начинает интенсивно избавляться от токсинов.  
^ Это на физическом плане. А на тонком плане  
. еще и маятник сосет энергию - возвращает

4 свой кредит. В результате возникает очень не-  
< приятное, иногда просто невыносимое состоя-  
и ние - ломка.

*£* Человеку хочется принять еще, и именно того

^ продукта, токсины которого в данный момент *ю* выводятся. Если он принимает очередную дозу,

элиминация приостанавливается и появляется чувство комфорта. Жизнь снова прекрасна! Так возникает замкнутый порочный круг, который крутится до тех пор, пока организм не умирает, отравившись своими же отходами.

Когда вы резко переходите с мертвой пищи на живую, начинается интенсивная перестройка и вывод всевозможной грязи из самых дальних уголков организма. Токсины при этом попадают в кровь, оттого и самочувствие ухудшается.

Естественно, все это сопровождается пище­вой абстиненцией. Вам постоянно хочется чего-нибудь съесть, особенно того, что уже под запре­том. Процесс перестройки и очищения может длиться довольно долго. Ведь засорение тоже длилось годами. Но вы должны знать, что в конце концов все нормализуется и приведется в поря­док. Так что, если вы ощущаете такое вот «пище­вое похмелье», воспринимайте это с воодушев­лением — ваш организм очистится и вздохнет свободно.

*«Можно ли облегчить состояние или как-то ней­трализовать побочные эффекты переходного пе­риода?»*

Перед тем как переходить на питание живой пищей, необходимо почистить свой кишечник, печень и почки, например, по Малахову. И обя­зательно пройти антипаразитарную программу. а Тогда действительно переход станет не таким бо- с лезненным. В противном случае организму будет « очень трудно справляться со своей генеральной ш уборкой, особенно если в теле имеются парази- N

ты. Регулярные походы в парную тоже будут не лишними. Физическая нагрузка, движение, про­гулки - всенепременно. Пить чистую воду (луч­ше живую) не менее двух литров в день, хочется или не хочется, - тоже обязательно.

*«Почему происходит резкая потеря веса?»*

Если вы ориентируетесь на какие-то общепри­нятые соотношения рост/вес, то напрасно. Эти стандарты действительны только для поедателей мертвой пищи. Из чего формируется «добавоч­ный» вес среднестатистического, «нормального» человека? Из шлаков, токсинов, жировых отло­жений, которые присутствуют практически по-*х* всюду, в том числе в мышечных тканях. А как вы © думали? Если человек постоянно пьет, он стано-5 вится весь проспиртованный. Точно так же, если

* человек не отходит от кормушки с мертвой едой, £ то, в соответствии с законом Эрета, его организм в все время находится в парализованном состоя-
* нии - он не способен активно выводить отходы

и

» и вынужден рассовывать их, куда только можно, лишь бы сохранить функции жизнеобеспечения. Вот какие добавки формируют среднестатисти-| ческую «норму».

*%* Например, представьте себе кругленькую

. пышку, которая любит посидеть на лавочке, луз-ч гая жареные семечки. Понимаете, откуда берется < ее лишний вес? Не от самих семечек, а из-за того, 2 что желудок у нее никогда не бывает пустым. Со-\_ временная молодежь — это вообще феномен — по-| стоянно что-то грызет, чем-то хрустит, что-то | сосет или жует. А потом с таким же усердием

мучает себя всякими изощренными диетами, чтобы сбросить вес. Просто поразительно, в ка­ком глубочайшем сновидении пребывает все человечество! Никто ничего не знает. Никому и в голову не приходит, что *избыточный вес по­является не столько от количества съеденной пищи, сколько от постоянной, пусть даже и не­значительной, загруженности желудка, хотя бы жевательной резинкой.*

Академика Павлова с его собакой знают все, но никто не знает и не помнит Арнольда Эрета. И в этом нет ничего удивительного, потому что в матричной системе этого *знать никто не дол­жен!* И вы никому не рассказывайте, потому что это секретная информация!

Так вот, когда вы начинаете кормить себя жи­вой пищей, организм освобождается от свалки отходов, и, соответственно, вес теряется. Но вес *чего* — вы теперь понимаете? Масса тела может держаться на низком уровне еще долго, пока не произойдет полная перестройка всего организ­ма. Но когда все функции придут в норму, вес наберется и стабилизируется. Только, опять же, не обязательно в соответствии с общепринятыми стандартами.

Природа сама определит то оптимальное сло­  
жение, каким вы должны обладать. Это зависит,  
во-первых, от уровня физических нагрузок. Ког­  
да мышцы свободны от шлаковых и жировых от- *<*ложений, они становятся ровно такими\* какими *3*должны быть, чтобы выдерживать нагрузки, на д  
них возлагаемые. Ни больше, ни меньше. Если кмышцы активно не используются, они атрофи- §  
руются, и масса их снижается. \*

I

286

Во-вторых, если вы хотите набрать вес, пи­таться следует разнообразно и полноценно, а не ударяться в крайности. За основу можно при­нять системообразующие рецепты *[см.* Прило­жение 3). Хорошим источником белка весной и летом служит всевозможная зелень. В зелени содержится в десятки раз больше белков, чем в овощах и фруктах. В осеннее и зимнее время -пророщенные злаки, орехи, морские водоросли. Да много вообще всего. *Есть захотите - най­дете.*

Например, живую гречку в супермаркете не купишь. Ее обычно подвергают высокотемпера­турной обработке. А ведь она такая полезная и питательная в пророщенном виде. Но если очень

*х* захотеть, можно найти в Интернете, например,

е вот здесь: <http://www.syroeshka.com>

0-

*Щ* и

х *«Как вы относитесь к сыромоноедению?»*

а. н

в Монотрофное сыроедение - это когда в один

прием употребляется только один продукт.

" Другими словами, это строго раздельное пита-

* ние. Пища в таком случае усваивается наибо-
* лее оптимально и полноценно. К этому нужно о стремиться. Лично я стараюсь питаться именно *%* так. Однако строгих правил не придерживаюсь, . во всяком случае пока. Ем и салаты с маслом, и *ш* смешиваю однотипные продукты, как в систе-< мообразующих рецептах. Не думаю, например, ы что тыквенные семечки нельзя смешивать с

со

я подсолнечными или один вид орехов с другим. 5 Правила, на мой взгляд, должны быть не строги-ш ми, а разумными.

Переходить на монотрофное сыроедение нужно органично и естественно, а не фанатич­но и надрывно. То есть переход и здесь должен быть постепенным. Вам следует слушать свой организм. (Когда он избавится от абстиненции, его уже можно слушать.) Если такое питание не вызывает у вас физического и психического дискомфорта и если действительно нравится, то это очень хорошо — у вас *правильный* орга­низм.

Строгие же сыроеды вообще ко всему отно­сятся «строго», и здесь с ними трудно спорить. Если ваши убеждения таковы, что салаты вы считаете жутко вредной пищей, - на здоровье, это ваши убеждения. Только, ради бога, не гово­рите об этом корове, иначе она так расстроится, что у нее молоко пропадет. Ведь теперь ей при­дется выбирать каждую травинку отдельно, чтоб не нарушить страшное табу: не смешивать два разных растения.

В области питания очень много ложных стерео­типов, а еще больше - неисследованного, потому что ученые, которые должны этим заниматься, еще сами не научились питаться правильно, да и целей таких себе не ставили.

Например, вам, наверно, знаком такой ритуал: добавлять чайную ложечку масла в морковный сок. Повсюду, где делают свежевыжатый сок, вам предложат эту ложечку. А почему? А потому что однажды какому-то очень умному дяде (или тете) *в* пришла в голову гениальная мысль: если бета- п каротин растворяется только жиром, тогда без « этого самого жира он усвоиться никак не может, в а значит, в морковный сок ну просто необходи- s

мо добавлять ложечку масла. И все вокруг уди­вились: ух ты, какой умный дядя! И сразу стали следовать его совету. А если кто-то этого не знал, его тут же огорошивали: да как же так, вы тако­го не знаете! Ай-ай-ай! И конечно же, «прозрев­ший и просветленный» с этого момента начинал *строго* выполнять ритуал, с ужасом оглядываясь на свое темное прошлое, когда бета-каротин не усваивался.

Слава богу, коровы об этом не осведомлены! Иначе они ни в какую не согласились бы пастись без ложечки масла.

Видите, как с умным видом распространяют­ся совершенно глупые стереотипы? Разумеется, организм безо всякой ложечки разберется, как *х* ему усвоить жирорастворимые витамины, — уж е на это жир найдется. Так что можете пить сок м или есть морковку просто так, со спокойной я душой. Только опять же, прошу вас, никому об £ этом не рассказывайте, потому что эта инфор-« мация *строго секретна.* Если к вам будут при-*х* ставать, почему вы не хотите ложечку, скажите, и что у вас аллергия на бета-каротин, и они сразу s успокоятся, потому что аллергия, с их точки зре-s ния, — это нормально.

\* Вот так, если взять какой-нибудь принцип,

*\** пусть даже не лишенный смысла, и возвести его  
. в абсолют, может получиться «строгое правило  
g для идиота».

Однако разумными правилами пренебрегать

ы не следует. Из них я бы выделил следующие.

*Прежде всего, рецепты должны быть по возмож-*

*„ ности односложные. Не перегружайте блюдо*

« *большим числом разнообразных компонентов.*

Ц

289

*Не добавляйте фрукты в овощные салаты —  
это извращение. Фрукты и ягоды лучше есть  
совсем отдельно от всего остального* - *только в  
первую половину дня. Если вам приходится сме­  
шивать продукты или употреблять их вместе  
в один прием, поступайте так только с одно­  
типными, например: яблоки и груши, абрикосы  
и сливы, свекла и морковь, и т.д. Не сильно увле­  
кайтесь блендером. Если имеется возможность  
жевать, лучше жевать цельные продукты, что­  
бы ферменты слюны делали свою работу, а  
зубы развивались. Блендер больше подходит для  
детского питания и приготовления зеленого  
супа-пюре, поскольку зелень жевать трудно. Не  
сильно увлекайтесь соками. Опять же, если име­  
ется возможность, лучше есть цельные фрук­  
ты и овощи. Так они лучше перевариваются,  
потому что, наряду с энзимами, сохраняются  
коэнзимы, содержащиеся в кожуре и клетчат­  
ке. Например, цельный виноград намного пре­  
восходит виноградный сок. Отдавайте предпо­  
чтение овощам и фруктам по сезону. Сначала  
поспевают ягоды — можете набрасываться на  
них, а внесезонные фрукты отложить в сто­  
рону. Затем подходит очередь черешни, абри­  
косов из теплых стран - ешьте их побольше.  
Потом огурцы появляются — питайтесь огур­  
цами. Арбузы и дыни созревают — налегайте на  
них. И так далее. Зимой уже следует отдавать  
предпочтение сухофруктам, орехам, морским* 1  
*водорослям, пророщенным злакам. Не увлекай-* с*тесь тепличными овощами. Они могут быть* «  
*напичканы эвимией. Зимой лучше есть морские* «  
*водоросли и квашеную кащгсту.* \*

ю Апокрифический трансерфинг

1

*«Я действительно почувствовал невероятные ощу­  
щения, когда тебя переполняет энергия. Продержал­  
ся на сыроедении, пока не поехали в отпуск — там  
пришлось есть все подряд. Потом вернулся, и опять  
пришлось есть все подряд — причиной вижу уже не  
наркотическую привязанность к термически обрабо­  
танной пище, а все большее внешнее социальное дав­  
ление, а точнее, давление родственников на психику:  
жены, отца, тестя, тещи (мнение остальных меня  
обычно мало затрагивает). Не сказать, чтобы они  
на меня обрушивали зараз массу рекомендаций, как  
надо питаться,* — *они просто регулярно, ежедневно  
кинут буквально пару фраз, вроде «ну как же так  
можно» или «надо того поесть, или этого». Когда  
слышишь это изо дня в день, то начинает накапли-  
х ваться какая-то критическая масса, и потом уже*

в *проще есть то, что они предлагают, чем выслуши-*

ш *вать эти фразы ежедневно. В связи с этим возника-*

х *ет вопрос: что вы можете порекомендовать в та-*

£ *ком случае?»*

*Щ* s

х Если вы знакомы с Трансерфингом, то вам долж­но быть понятно, что окружающие будут тере-s бить вас именно по тем вопросам, которые вам s самим не дают покоя. Они не отстанут до тех пор, пока вы сами не отпустите себя и не успо­коитесь. Вспомните, ведь вы стоите перед зерка­лом. Позвольте себе быть собой, а другим быть ч другими.

< Допустим, вы решили в корне изменить свой

2 облик: купили новую, нетипичную для себя одежду, проткнули язык, в ухо серьгу вставили, I изменили прическу, сделали с собой еще что-ю нибудь необычное. Вам так нравится, но вы пока

чувствуете себя не в своей тарелке, потому что еще не привыкли к себе новому. И вам кажется, что окружающие пялятся на вас с неодобрением или насмешкой. Разумеется, так оно и будет, - до тех пор, пока все эти мысли в вашей голове не угомонятся.

Точно так же и с вашим питанием. Скоро вы привыкнете и *примете* свой новый образ. Когда внутренние противоречия разрешатся, все окру­жающие тут же успокоятся и примут вас таким как вы есть. Главное, не обращайте никого на­сильно в свою веру и не реагируйте враждебно на непонимание.

*«Как поменялось ваше общение и ваши отношения с близкими людьми (с любимым человеком, детьми, близкими друзьями)? В современном обществе при­готовление пищи вознесено в ранг искусства, и ча­сто если не все, то очень многие моменты и аспекты жизни связаны в той или иной степени с потребле­нием пищи/вина. В процессе вашего личностного из­менения менялись ли (в смысле уходили старые, при­ходили новые) близкие люди вокруг вас вследствие изменения ваших интересов? Не чувствуете ли вы себя немного одиноким?»*

Ничего не поменялось. Если вы принимаете себя таким, как есть, другие автоматически согла­шаются. Внешняя форма, то есть окружающая действительность, складывается, прежде всего, из вашего внутреннего содержания. Если вы жи­вете в соответствии со своим кредо и внутри у вас нет противоречий, зеркало отражает такую же гармоничную форму. Но когда вас терзают

сомнения, неприятие каких-то аспектов нового себя, тогда снаружи - в зеркале мира - вы увиди­те аналогичную картину: неприятие со стороны окружающих. В таком случае нужно либо отка­заться от этих новых аспектов, либо потерпеть и привыкнуть, пока они не станут частью вашего кредо.

Переходя на живую пищу, вы меняете не себя, а всего лишь некоторые привычки, например, вино заменяете на сок. Если такая замена порож­дает внутреннюю борьбу с собой, то снаружи - в вашем окружении - эта борьба может отразиться соответственно. Следует сначала привести в по­рядок свое кредо: действительно ли мне это нуж­но? Либо пока смириться со своим новым обра-

х зом и подождать, когда он станет привычным для

е вас и окружающих.

0-

ш и

\* *«Когда вы уже окончательно перешли на сыроедение*£ *и вас зовут друзья или знакомые в ресторан, что вы*

« *там едите?»*

s *Щ* о

« Если я оказываюсь в условиях, где не могу есть

s то, что хочу, я просто ем что дают и не капризни-

\* чаю. За исключением мяса, конечно. И вам пред-  
I лагаю тоже не париться по этому поводу. Изред-  
^ ка съесть что-нибудь «такое» - ничего страшного

\* не случится.

| Вообще, нарушать правила можно, если де-

< лать это осознанно, не кривя душой. Только вряд ли вам это понравится. Дело в том, что вашему я организму после такого нарушения сразу станет S тоскливо, и вы это почувствуете. Ведь он про-и стой и наивный, ваш организм, он вам поверил,

что вы больше не будете отравлять его мертвой пищей. А когда вы нарушаете свое обещание, то огорчаете свое мудрое тело, сбиваете его с толку, да и сами потом сожалеете.

Я, например, могу и.пркурить, и выпить - про­бовал неоднократно. Но в конце концов пришел к выводу: зачем мне это надо? Никакого удоволь­ствия, одно расстройство. Однако подчеркиваю: это мое личное видение. Вы для себя сами ре­шайте - можно ли и нужно ли нарушать правила вам, или нет.

*«Как сыроедение влияет на динамику отношений в семье, с друзьями, со знакомыми?»*

Никак не влияет, если спокойно следовать своим путем, не оглядываясь на общественное мнение, и самому не хватать никого за локти.

*«Мне интересно, как вы донесли до своих близких из­менение своего рациона питания? Стали ли вы им показывать книги о сыроедении или позволили им оставаться такими, какими они были, не пытаясь привить им сыроедение?»*

В моем окружении нет ни одного сыроеда. Ко­нечно, я объясняю людям, почему не ем то, что едят они, когда меня спрашивают. Но обратить

в свою веру никого не пытаюсь. Если человек не *<*

готов, его никак не убедишь. Даже если удастся *3*

убедить - он просто не сможет. К сожалению, та- с

кова реальность. А если он сам уже готов и со- \*

зрел, то убеждения и не потребуются - достаточ- \*

но лишь намека. \*

*«Супруга очень хочет, чтобы я поправился, пыта­ется меня откармливать. В принципе, я всегда ни в чем себе не отказывал, ел что хотел и сколько хотел, но результата нету. Питаюсь тем, от чего обычно люди поправляются и потом страдают, а мой вес остается на месте. Мои «выходки», типа разгрузочных дней, постов и сыроедения, супруга просто не переваривает, говорит, что я таким образом никогда не поправлюсь. Я ей давал читать статьи о сыроедении, но в результате обсужде­ний получил ответ: «не давай мне больше таких статей». Я хочу попробовать на сыроедении по­правиться и набрать для начала килограмм 10. Возможно ли такое, вот так целенаправленно на­брать вес? И как выяснить, где норма для моего роста? Цель есть, а что для этого нужно? Что вы можете посоветовать? И как сыроедение со­вместить с тренировками в тренажерном зале? Ведь для роста мышечной массы нужно спортив­ное питание».*

Люди все разные, и конституция у всех не может быть одинаковой. Одни, питаясь мертвой пищей, остаются худыми, другие даже на сыроедении поправляются. У кого как организм устроен, тут уж ничего не поделаешь. Единственно, от пато­логий типа ожирения или истощения, конечно, нужно как-то избавляться.

Если хотите набрать вес на чисто расти­тельном сыроедении, необходимо обязательно перед этим почистить свой организм и пройти антипаразитарную программу. А после этого не ждать быстрых изменений. Как я уже говорил, потребуется неопределенно долгое время для

295

полной перестройки. Причина худобы может еще заключаться в нарушении обмена веществ. Нормальный обмен веществ обязательно вос­становится, но насколько скоро - сказать невоз­можно.

Намного быстрее и проще набрать вес при постепенном переходе на сыроедение, особенно если занимаетесь бодибилдингом. Спешить осо­бо некуда, если вы молоды и на здоровье не жа­луетесь. Включите в свой рацион яичные желтки, сырые морепродукты (малосоленые или без соли с приправами), много зелени, морские водорос­ли, цветочную пыльцу, пророщенные бобовые -фасоль, нут, маш, чечевицу.

Если не сможете есть проростки бобовых в сыром виде, отварите их в течение одной-двух минут. Конечно, это не живая пища, но зато она очень хорошо очищает организм и подготавли­вает его к чистому сыроедению.

*«Я сама предпочитаю сырые овощи и фрукты, а ва­реные почти все (кроме картошки) не люблю. Но я люблю теплую пищу, например суп, а главное — ГО­РЯЧИЙ зеленый ЧАЙ. Если еда теплая, то она вред­ная? Можно ли пить горячий (теплый) чай?»*

Горячая еда - в любом случае мертвая. Вам  
нужно выбирать между живой или мертвой пи­  
щей. Горячий чай пить можно, большого вреда *<*не будет. 9

с

*«Я прислушиваюсь к советам аюрведы - науки, кото-* «

*рой много тысяч лет. Я усвоила, что сырая еда меня* «

*не греет (я живу в Москве, где 9 месяцев холодно),* \*

297

*и при моем типе конституции (вата) вообще реко­мендуют много теплой, влажной пищи. То есть мне нравятся овощи, зелень, но в моем климате этого недостаточно. Несезонные овощи-фрукты не при­влекают».*

Человеческим заблуждениям тоже много тысяч лет. Опыт Природы исчисляется многими милли­онами. В природе никто не питается по группам крови, по каким-то там признакам телосложения и т.д. То, что горячая пища греет, - это иллюзия. Организм должен согреваться сам, изнутри. Для этого необходимы чистые сосуды и здоровая микрофлора. Сосуды хорошо чистит лимонный сок, натуральный яблочный уксус, льняное мас-I ло. Когда будете питаться живой пищей, сосу-© ды ваши очистятся и кровь станет горячей. Это м произойдет не сразу, но произойдет неизбежно. ж На данный момент можно пока включить в раци-§ он пророщенные бобовые, отваренные не более « 3 минут, а также пророщенные зерна пшеницы, \* подсолнечника, тыквы.

и

*«Что вы можете сказать о трансгенных продук-*

S

е

s *max? Сейчас появляется множество продуктов*

\* *(помидоры, кукуруза и др.), в которых содержатся  
° гены, не присущие генам этих растений и плодов.*

# *Стоит ли опасаться употребления трансгенов*ч *или нет?»*

*х < к* w со

а «

Геномодифицированные продукты лучше не употреблять. Их воздействие на организм еще практически не изучено. Но первые опыты на животных уже показали, что употребление их

в пищу приводит к бесплодию. Подробнее об этом, и еще о многом другом - в книге Ольги Афанасьевой «Продукты: полезные или опас­ные?» Покупайте овощи и фрукты не в супер­маркете, а на рынке, по возможности у частных производителей, и по возможности местного сезонного урожая или из тех стран, где по сезо­ну эти овощи и фрукты растут в естественных условиях.

Если чувствуете на вкус, что в продукте присут­ствует химия, лучше его выбросить.

*«Что делать с продуктами, которые нельзя есть в сыром виде, например, картошка, баклажаны?»*

Ну, можно или нельзя, это не правило, а скорее дело личных предпочтений. Лично я предпочи­таю следовать принципу: *что для меня в сыром виде невкусно, то я не ем.* Например, сырую мо­лодую картошку есть можно, но мне этого не хо­чется, значит, мне это не нужно. Сырые пророст­ки бобовых тоже недостаточно вкусные, значит, их лучше сварить в течение одной-двух минут. Но если кому-то все это нравится и в сыром виде, почему бы нет?

*«Вы говорите, что необходимо кушать пыльцу или пергу, пророщенные семена, а также морские водо­росли. А где это все можно купить? Есть ли смысл .*

*искать на полках в супермаркете?» 3*

я с

В супермаркете едва ли можно найти что- « нибудь натуральное и безвредное. Искать нуж- « но на рынке, в специализированных магазинах •\*

298

или в Интернете, где продают экологически чистую и натуральную продукцию. Есть захо­тите - найдете.

*«Где гарантия, что сухофрукты сушили при низкой температуре?»*

Я покупаю сухофрукты не в супермаркете, а на рынке, у постоянных продавцов - узбеков, поэто­му знаю, как их сушат. На рынке очень мала веро­ятность нарваться на мертвые сухофрукты, пото­му что сушить их в электросушилках - слишком затратный способ. В тех краях, где эти фрукты произрастают, очень много солнца, поэтому в су­шилках просто нет необходимости. *&*

*X*

*е «Перешел на сыроедение. Каждый день ем пророст-*

*» ки пшеницы. Все отлично, вот только что-то начали*

*\* зубы побаливать».*

*3*

« Проростки активизируют процессы очищения, а  
очищение сопровождается обострением старых

» болезней или появлением новых. Если беспоко-

s ят зубы, значит, что-то не в порядке с балансом

s кальция в организме. Необходимо обратить свое

\* внимание на продукты, содержащие кальций:  
5 летом - как можно больше зелени, зимой - ква-  
. шеная капуста, морские водоросли, кунжут,  
*п* орехи. Следует знать, что кальций полноценно  
< усваивается только при достаточном количестве  
ы витамина D и фосфора. Поэтому, если болят  
я зубы, не спешите с резким переходом на сыро-  
g едение. Оставьте пока в своем рационе яичные  
и желтки, печень трески, жирную рыбу, сливочное

масло. Фосфора достаточно в злаках. Витамин D еще содержится в натуральном конопляном мас­ле (можно достать здесь: <http://www.syroesbka.ru>или здесь: <http://diamart.su/shop/index.html>) - оно весьма благотворно действует на все функции организма.

*«Я два года уже питаюсь натуральной пищей. Само­чувствие отличное, болезни и вес ушли, сил прибави­лось. Моему ребенку полгода, скоро начну прикорм, и здесь возник вопрос: с чего начать? Как правильно организовать его питание?»*

Вообще-то, если хватает своего молока, то лучше как минимум до года ничего другого не давать. После года, возможно, стоит делать прикорм, если одного молока уже недостаточно.

Если вы хотите кормить ребенка натуральной живой пищей, с врачами по этому поводу лучше не советоваться, потому что они, сами понимае­те, будут однозначно против. И даже не столько из-за того, что натуральное питание может нане­сти какой-то вред, сколько из-за боязни каких-то непредвиденных осложнений. Сыроедение ведь не изучают и не преподают в мединститутах.

Осложнения действительно будут, если на­  
рушать законы Природы. А законы эти очень  
просты. Первый закон: *мать должна питаться  
теми* же *продуктами, которыми собирается* ^  
*прикармливать ребенка.* Молоко по своему со- 9  
ставу является зеркальным отражением рацио- *с*на матери. Если кормящая мать сама ест одно, а \*  
ребенку дает совсем другое, у него обязательно \*  
будет расстройство пищеварения. \*

Второй закон: *умеренность и постепенность.* Вы, наверно, и сами знаете, что прикорм следу­ет вводить небольшими порциями и осторожно. Соки надо поначалу разбавлять. Начинать не с твердых овощей и фруктов, а с пюре. Живой овся­ный кисель идеально подходит для детского пита­ния. Только, опять же, следует давать его сначала понемногу, приучая постепенно. Вместо мертвых вареных каш лучше, конечно, делать живые, из проростков пшеницы, ржи, гречки, кунжута. Они готовятся очень просто: проростки загружаются в блендер, добавляется вода, и все это перемалы­вается до мелкой фракции. Можно еще добавить немного меда для вкуса и немного натурального льняного, кедрового масла или масла растороп-i ши, амаранта. Орехи тоже вводить в питание е осторожно и постепенно, начиная с кедровых в н протертом виде. Очень ценная и полезная еда для

\* детей - живой зеленый супчик, из системообра-  
£ зующих рецептов. Кунжутное молоко также лег-  
s ко приготовить с помощью блендера. Цветочная  
*ж* пыльца, перга, мед - очень хорошо. Только все  
" это нужно вводить в дополнение к молоку *осто-*f *рожно и постепенно.*

*s* Третий закон: *в природе никто не пьет чу-*

о *жое молоко.* Только молоко матери является иде-*%* альным кормом. И *только в детстве молоком*

# *питаются.* Если вы до сих пор колеблетесь, сто-

4 ит ли отказываться от животного молока или нет,

< ответьте на три вопроса:

в

ш

s Является ли корова матерью вашего ребенка?

5 Хотите ли вы, чтобы у ребенка выросли рога,  
и копыта и шерсть?

Желаете ли вы своему ребенку всевозможных «сопливых» заболеваний?

Если вы трижды ответили «нет», значит, и думать больше не о чем. Вопросы, конечно, аб­сурдные, но потребление молока животных -такой же абсурд. Вы только задумайтесь: жи­вотное кормит вашего ребенка! Это нормально? Если бы не коллективный психоз под наркозом общепринятых стереотипов, то такое питание выглядело бы как совершенно извращенная дикость. Вот этот самый наркоз, а другими сло­вами, привычка, очень сильно затуманивает сознание и здравый смысл. Смотрите, как он работает.

К тому, что все кругом пьют коровье молоко, вы привыкли еще с детства. В этом нет ниче­го особенного, верно? Но есть народы, которые пьют молоко лошадей или верблюдов. Как вам это? Уже не так аппетитно, правда? А представь­те, что вам предложили питаться молоком сви­ньи. Вы станете его пить? Скорей всего нет. Ни­чего, кроме отвращения и брезгливости, такая идея не вызывает. Но какая разница? Корова или свинья... Все дело в привычке и коллективном сознании.

То же самое с мясом животных и птиц. Ког­да вы подходите к прилавку с колбасой, это не вызывает никаких ассоциаций с убийством жи­вотных. Никаких предсмертных криков, изуро- В дованных трупов, запаха крови, грязи и прочих и ужасов скотобойни. Напротив, ассоциации со- « всем другие - нарезанная колбаска на празд- « ничном столе. Даже куриная тушка никак не s

1

302

напоминает о том, что фактически это было очаровательное живое существо, которое уби­ли грязным и жестоким образом. У вас просто сознание под наркозом. Но разве суть вещей от этого меняется?

Можно еще понять и допустить привязан­ность к молочным продуктам у кочевых пле­мен, занимающихся скотоводством. Но ци­вилизованному человеку — что, больше есть нечего? На кого следует полагаться: на произ­водителей, которые создали миф, что «без мо­лочных продуктов жить невозможно», или на Природу? То, что молоко должно быть основ­ным источником кальция, - это действительно миф. Капуста, салат, орехи содержат кальция в х два раза больше. Свежая зелень - в несколько в раз. Кунжут, крапива - в семь раз. А вот чего в молочных продуктах в избытке, так это сли-« зи и казеина. Избыток слизи служит причиной £ непрестанных простудных заболеваний, а казе-s ин, из которого формируются рога и копыта,

s

*4* склеивает внутренние среды, делает их вязки-

" ми и застойными.

s Если не нарушать законы Природы, ребе-

I нок будет расти здоровым, активным, умным

| и опережать своих сверстников в развитии.

^ Натуральная живая пища ло *праву своего про-*

. *исхождения* гарантирует естественное и гармо-

*п* ничное развитие. Мертвая - наоборот, порож-

< дает проблемы.

и Например, почему среднестатистический ре-

*я* бенок ведет себя истерично, капризничает, посто-

| янно кричит, плохо спит? Да потому, что *мерт-*

и *вая пища на него действует так же сильно, как*

*стимуляторы и релаксанты на взрослого.* У ал­коголиков и наркоманов те же симптомы - рас­стройства нервной системы и нарушения сна. Просто дозы для каждого возраста свои. Я снова повторяю четко и ясно неприятную и неудобную правду: *между мертвой пищей и наркотиками нет никакого принципиального различия, вся разница только в дозах.*

Живая пища организм очищает, а мертвая засоряет. *Если организм не будет очищаться живой пищей, за эту работу возьмутся болез­ни.* Как известно, болезнь - это очистительный кризис.

Но очистительные свойства живой пищи очень часто воспринимают как напасть, от кото­рой необходимо избавиться.

Например, когда мамаша дает своему ребен­ку, закормленному молочными смесями и варе­ными кашами, какой-нибудь живой натураль­ный продукт, у того начинается расстройство пищеварения, или диатез, или вообще сыпь по всему телу. Такой же эффект производит сырая растительная пища и на взрослых - она просто не переваривается, а то и аллергию вызывает. Отсюда делается вывод: живая пища вредна, а потому надо не маяться дурью, а питаться нор­мально, как все.

По сыроедению очень мало исследований,  
опыта и литературы, зато много безграмотных и  
бестолковых начинаний. Отсюда такое количе- 3  
ство необоснованной критики, которая исходит п  
как от невежественных обывателей, так и от не- «  
осведомленных медиков, которые, как правило,  
не знают, о чем толкуют. *х*

'1

304

Разумеется, живая пища не задерживается в грязном кишечнике, - она его сразу начинает чи­стить. И перевариться живая пища тоже не мо­жет, потому что организм, привыкший к мерт­вым продуктам, как правило, страдает дисбакте-риозом, когда гнилостная флора преобладает, а полезных бактерий недостает.

Так что же, обращаться к лекарствам или  
«чудо-йогуртам», которые якобы устранят эту  
проблему, или поворачивать назад, к питанию  
мертвой пищей? Нет, живая пища и организм  
очистит, и от дисбактериоза избавит. Вы, навер­  
но, замечали, что кошки и собаки, бывает, едят  
несвойственную для них пищу - траву. Какой-то  
умный дядя однажды предположил, что таким  
*х* образом они восполняют запас витаминов. Всем  
© ведь известно, что зеленая травка - это витами-  
и ны. А это значит, зелень иногда очень\*даже по-  
= лезно есть! Но заметьте, «по нормальным поня-  
£ тиям» - только иногда, не чаще!  
« На самом деле животные занимаются не чем

» иным, как профилактикой дисбактериоза. Осо-« бенно домашние, закормленные человеческой я пищей. Зеленая трава служит хорошим источни­ком всех необходимых бактерий. Именно поэто-о му живой зеленый суп или просто зелень должны ^ быть в рационе каждый день. Пройдет некоторое . время, и живая пища сама устранит все пробле­ет мы, все нормализует и создаст все условия для ■< своего усвоения.

w Вот такие простые и понятные законы у При-

s роды. Подробнее о натуральном питании детей \* вы можете узнать у тех, кто уже прошел этот « опыт. Например, вот здесь:

<http://www.syroedenie.com/forum/forumdisplay>. php?fid=10

<http://forum.anastasia.ru/topic_28478.htmI><http://poprirode.ru/tri/teper.html>

Только, если хотите, чтобы у ребенка не было никаких очистительных кризисов, готовьтесь к его рождению заранее. В идеале, если мать на­думала сделать свое дитя сыроедом, она должна сама прожить на чистом сыроедении как мини­мум год до зачатия. В противном случае иРмате-ри, и ребенку необходимо переходить на пита­ние живой пищей постепенно, а не экстремально и в срочном порядке. *Не экспериментируйте на детях, если сами еще толком не разобрались со своим питанием!*

*«А для кого же тогда производится детское пи­тание? Врачи рекомендуют. Им что, тоже не ве­рить?»*

Не будьте наивны. В супермаркете продается  
мертвый матричный корм. Цель его произво­  
дителей - ваши деньги, а не здоровье вашего  
ребенка. Цель системы (матрицы), стоящей над  
этими производителями, - заполнение ячеек по­  
слушными элементами. Эти элементы должны  
быть, во-первых, йё"вполне здоровыми, чтоб не  
имели свободной энергии, а во-вторых, слегка  
долбанутыми, чтоб не понимали, где находятся. <А для этого необходимо кормить их матричной *В*пищей. с

Такова реальность, какой она является на \* самом деле. А реклама, которой вам промыва- g ют мозги с экранов телевизоров, - это иллюзия

307

и циничная ложь. Надо называть вещи своими именами. Иллюзия создается очень профессио­нально. На экране вам показывают здоровых и счастливых детей, которые получают «все необ­ходимые витамины и микроэлементы» из кон­сервных банок. Однако здоровы и счастливы они не благодаря всей этой синтетике, а вопреки. По­тенциал молодого организма пока еще высок, а потому еще сносно справляется с химией. Но вы все равно верите. Вы просто привыкли верить авторитетному мнению, вас так приучили еще со школы.

А кем создается авторитетное мнение? Да теми же матричными специалистами, которые сидят в лабораториях производителей. Или s невежественными врачами, которых тоже не-*в* мало. Все они работают на систему, а значит, м и менталитет их «отфрезерован» четко под эту я систему. Системе же, повторяю, *нужны не впол-*£ *не здоровые элементы.* Сделать их таковыми *<х* очень просто: от натуральной пищи отвадить,

\* а к синтетике приучить. При этом ни один про-  
ы изводитель никогда не назовет свою продук­  
цию синтетической, напротив, все сравнивают

\* ее с натуральной. Тогда зачем, спрашивается,

1. отказываться от живой пищи, а взамен произ-*%* водить мертвую и нашпиговывать ее химией? . А вот именно затем, чтобы обработать созна-« ние новоявленных членов матрицы, вставить в < их головы крючки, за которые потом - цепляй
2. и «делай что хошь».

s Однажды я видел, как пожилая женщина нян-

5 чила полуторагодовалого внука. В одной руке у *т* него была чупа-чупсина, а в другой пустая банка

из-под пива, наверно, только что выпитого ба­бушкой. Ребенок усердно пытался долизать из банки последние капли. А бабушке такое занятие казалось вполне безобидным. Что там, несколько капель! Она ведь не видит, что собственноручно вставляет в голову малыша крючок для маятни­ков, - у нее самой такой же имеется.

Такие, как она (а таких очень много), закарм­ливают своих детей супермаркетной синтети­кой до одурения, в буквальном смысле (и откуда столько дебилов?), и с остервенением доказывают всем, что питаться нужно так, как это делают они. Сами уже «дошатались» своей мертвой пищей до того, что выглядят как пираты из фильма «Сундук мертвеца». И детей хотят превратить в гоблинов.

Это реальность? Нет, фантастика. Или наобо­рот. Как хотите. И то, и другое - часть нашей дей­ствительности. И в кино ходить не надо — посмо­трите рекламу или оглянитесь вокруг.

*«Как вы относитесь к биодобавкам?»*

Я не разделяю пищу на какую-то основную и до­бавки к ней. Другое дело, есть некоторые продук­ты, которые для «нормальных» людей являются лекарствами или биодобавками, а для меня — обычной едой. Конечно, речь идет только о *на­туральных* добавках. Например, измельченная морская капуста, отруби, порошок расторопши, масло расторопши, масло амаранта, спирулина а продаются только в аптеках, в магазинах их не с найдешь. Для кого-то это лекарства, а для меня - « еда. Кто-то привык сначала уродовать себя, а по- « том усердно лечить. Я же предпочитаю питаться

так, чтобы необходимости в лечении не возника­ло. «Если твоя пища не будет как лекарство, твое лекарство станет пищей».

Может показаться: какая скука и отстой! Да лучше оттягиваться по полной, чем вот так дро­жать зал свое здоровье! На самом деле за свое здоровье я вообще не беспокоюсь - у меня про­сто поводов не бывает. И это вовсе не скучно, а очень даже интересно. Скучно - питаться как все остальные. Я же, когда отправляюсь на поиски своего корма, ощущаю себя сталкером. Я не та­кой, как все, хоть внешне это никак не выража­ется. Я ищу еду там, где другие ищут лекарство. Потому что такие продукты, как овес, пшеница, лен, синий изюм, урюк и им подобные, обыч-*х* но покупают для приготовления какого-нибудь е лечебного снадобья. Торговцы на рынке так и м пишут: «овес для лечения». Разве кому-то при-

\* дет в голову питаться необработанным овсом в  
оболочке? На то имеются овсяные хлопья. Никто

s и не подозревает, что необработанный овес во­обще можно каким-то образом приготовить. А в

и мясные ряды я хожу для того, чтобы покупать еду для своей кошки - она у меня тоже сыроед-

s ка, разумеется. Вот и получается, что я кажусь не

\* тем, кем являюсь на самом деле (к счастью, я не  
5 вампир), - это и есть сталкинг. И это не скучно.

, Несколько слов об особенностях моих «до-

ч бавок». Масло расторошпи по своим целебным < свойствам превосходит широко известное обле-ы пиховое масло, однако об этом мало кто знает. я Расторошпа имеет уникальное свойство — она £ восстанавливает клетки печени и выводит из « организма токсины. К тому же это сильнейший

антиоксидант. Флавоноиды расторошпи про­являют в 10 раз более высокую антиоксидант-ную активность, чем токоферол, известный как витамин Е - витамин молодости. В состав этого растения входит уникальное биологически ак­тивное вещество - силимарин, которое по своим целебным свойствам многофункционально, так что расторопшу невозможно отнести к какой-либо одной группе лекарственных средств. Но опять повторяю - кому лекарство, а кому еда.

Амарант, который был известен еще со вре­  
мен ацтеков, также обладает целебными и омола­  
живающими свойствами - в еще большей степе­  
ни. Масло амаранта излечивает очень много вся­  
ких болезней и содержит 6% сквалена - мощного  
антиоксиданта, который до недавнего времени  
добывали из печени акул. В амарантовом масле  
витамин Е присутствует в своей редкой токо-  
триенольной разновидности, которая в 40-50 раз  
эффективнее обычных токоферольных форм.  
Целебное воздействие амаранта имеет настоль­  
ко широкий спектр, что перечислять здесь все  
нет никакого смысла. Недаром у инков и ацтеков  
амарант был основной пищевой культурой. А у  
современного человека это растение «почему-то»  
из рациона ушло и превратилось в лекарство. Чи­  
стое масло амаранта стоит достаточно дорого. Но  
если цена для вас не очень критична, достать его  
можно здесь: <http://www.miramart.ru> или здесь: *<*<http://diamartsu/shop/index.html> 9

Расторошпа и амарант известны еще с древ- с них времен, однако внимания ученых удостои­лись только сейчас. Причем очень пристального g внимания. И то хорошо - лучше поздно, чем ни-

310

когда. Хотя, опять же, интерес науки вызывают не сами натуральные продукты, а лекарства, ко­торые можно из них приготовить.

*«Почему в ваших рецептах нет оливкового и подсол­нечного масла?»*

Потому что льняное масло, кедровое, амаранто­вое и масло расторопши состоят в основном из полиненасыщенных (легких) жирных кислот, в том числе незаменимых, которые не синтези­руются в организме и должны поступать извне. Легкие масла хорошо очищают сосуды, подобно тому, как солярка растворяет битум. Они даже с тарелок смываются просто холодной водой, безо *х* всяких моющих средств. Вот и делайте выводы.

*S*

е

и *«Спасибо за информацию о сыроедении. С перво-*

в *го раза почему-то поверил на все сто. Вот только*

£ *отделаться от старой пищи не могу. Причем после*

*<s первого прочтения о сыроедении с мертвой пищей*

*завязал сразу, в один день, и на три месяца. Потом*« *началась жуть! После трех месяцев абсолютного*

*«невспоминания» - постоянные срывы, не понимаю, в чем дело. Я бросил курить и употреблять алкоголь, но это оказалось абсолютным пустяком по сравне­нию с пищей. Прям не знаю, что делать».*

Вот потому я и говорю, если у вас нет сильной мотивации, лучше переходить постепенно. Тише едешь, дальше будешь. К устойчивым результа-

я там приводят знания и внутренняя зрелость, не-

и жели сила воли и эмоциональная накачка. Вы

в должны дозреть, дорасти до этого.

*«Если верить Евангелию от Ессеев, то получается, что Иисус проповедовал сыроедение. А как же быть с легендой о том, как он накормил людей хлебом и рыбой? Чему верить?»*

Иисус кормил людей тем, чем они питались на тот момент. Одно дело - накормить их, другое дело - объяснить им, чего есть не следует.

*«Вы пишете о вреде молока. А как быть с Евангели­ем от Ессеев, где Иисус прямо и конкретно говорит противоположное?»*

Иисус проповедовал свое учение для людей, жи­вущих в основном скотоводством. Думаю, Он понимал, что если запретить им уже и молоком питаться, то это будет перебор.

*«Как известно, Иисус вместе со своими сподвижни­ками пил вино, ел хлеб, да еще и говорил при этом, что это суть Тело и Кровь Его».*

Во-первых, это было скорей всего и не вино во­все, а виноградный сок. Здесь имеют место быть трудности перевода библейских текстов. То, что в современном переводе звучит как «вино», на самом деле являлось виноградным соком. Сок тогда называли вином, понимаете? Просто со­рта и качества его были разные: хорошим соком считался свежий, а перебродивший - плохим. Не думаю, что Христа угощали плохим соком.

Во-вторых, хмельное вино в те времена и в той местности достаточно сильно разбавляли водой.

312

В-третьих, из рук Христа я бы и сам пил и ел все что угодно. Неужто вы думаете, что в чаше Христа находилось то, что мы сейчас понимаем под алкоголем? Таинство Евхаристии, коим, была трапеза Иисуса и Его сподвижников, заключается в том, что после освящения хлеб и вино уже не яв­ляются тем, чем были до этого, а знаменуют двуе-динство божественного и человеческого начала во Христе. Аналогично, только наоборот, жидкость в бутылках, которая продается в ширпотребных торговых точках, вобрала в себя столько негатив­ной информации, что из вина превратилась уже в конкретный яд. Представьте, сколько людей с поломанной и негативной энергетикой проходит через эти точки. Поэтому, если уж пить вино, то

| лучше домашнее или то, что продается в элитных

е магазинах, а не в шалманах.

313

маешь. На самом деле это не так. Когда цепочка логических заключений разума выстраивается в стройную схему, превращается в шаблон, - по­является *понимание.* Но это лишь иллюзия, ин­терпретация. Настоящее проникновение в суть вещей наступает только тогда, когда приходит *осознание.* А это совсем другое. В отличие от по­нимания осознание идет откуда-то изнутри, не от разума, а от души. Вот это и есть та самая яс­ность, переходящая в озарение.

\* *«Прослушал Трансерфинг полностью 3 раза (аудио-*£ *книги), причем заметил, что, когда слушал в послед­  
уя ний раз (в это время был на сыроедении), до меня  
ж дошли многие вещи, которые ну никак не доходили,*ш *когда я питался термически обработанной пищей. В*

\* *частности, мне удалось прочувствовать аналогию —  
как в осознанном сновидении нам удается управлять*

g *сном, так и в жизни получается, что можно про-*

^ *снуться. Когда я это ощутил, у меня внутри как буд-*

. *то приятная бомбочка энергетическая взорвалась —*

4 *так здорово! С тех пор мне стала больше понятна*

< *фраза «проснуться наяву».*

*к щ*

™ Вот, вы ощутили именно то, что я имел в виду,

5 когда говорил о прояснении сознания. Очень ча-  
m сто лишь кажется, что ты что-то хорошо пони-

Энергия намерения

i

*«Ни в одном из древних трактатов по йоге или цигун не написано, что для развития высокой энергетики необходимо питаться живой пищей. Тысячи лет без этого обходились».*

*К*

§ А вы прочитали все древние трактаты? Поздрав­  
ляю. Если вы только что проснулись, вам не-  
| обходимо кое-что узнать. За последнюю сотню  
£ лет ситуация в мире очень сильно изменилась  
«в и продолжает меняться с большим ускорением.  
*а* Поэтому нельзя просто так взять какую-нибудь  
и древнюю технику, в том виде, как она была для  
своего времени, и применять сейчас, в новой ре­  
альности, без учета произошедших изменений.  
g Новая реальность уже совсем не такая, как пре-  
^ жде. Если вы этого до сих пор не поняли, то очень  
. скоро «отстанете от поезда».  
ч Цивилизация сделала крутой разворот от на-

I туральной природы человека в сторону техно-u генного общества. И это очень сильно сказыва-я ется на людях - они уже не столько индивиды, £ сколько элементы системы, значительная часть | энергии и сознания которых подконтрольна этой

системе. Если человек несвободен и неосознан, о каком развитии может идти речь? Это все равно что муху, застрявшую в паутине, обучать йоге по древнеиндийским трактатам. Ведь это такое древнее учение, ему тысячи лет! Значит, и мухе должно помочь для ее здоровья и долголетия!

Сначала нужно компенсировать поворот ре­альности. Вырваться из паутины, если уж на то пошло, а потом и развитием заниматься. Живая вода, живой воздух и живая пища как раз и яв­ляются такой компенсацией, которая не только проясняет и освобождает сознание, но и повыша­ет энергетику простым и естественным образом. Но, разумеется, если вы хотите добиться больше­го, нужно еще дополнительно заниматься энер­гетическими практиками.

*«Какую энергетическую практику рекомендуете вы?»*

По моему мнению, *Школа Бронникова* превос­  
ходит все остальные подобные школы, вместе  
взятые, если судить по степени ее эффективно­  
сти и приближенности к новым реалиям, о кото­  
рых я упомянул выше. Ученики Бронникова за  
несколько месяцев осваивают такое, чего монахи  
в тибетских монастырях не могут добиться за не- ксколько лет упорных тренировок. s

Я сам пока что освоил лишь первую ступень « этой Школы, но результаты уже удивляют. Когда ■" я делаю энергетический массаж - одно из упраж- < нений Бронникова, мне не нужно касаться ладо- w нями тела. Энергия ощущается как очень плот- £ ная субстанция, причем управляемая. Спустя не- м сколько недель занятий мое энергетическое тело

**1**

316

стало так же материально ощутимо, как и физи­ческое. Это тот случай, когда вы действительно можете *потрогать руками* то, что раньше было лишь в воображении или на фотографиях ауры. И это только начало пути. Подробнее о Школе Бронникова на сайтах <http://www.bronnikov.ru> и http ://[www.bronniko](http://www.bronniko) v.org

Управление энергетикой - самая малая часть из всего, что дает метод Бронникова. Вы може­те научиться видеть тонкоматериальный мир — пространство вариантов. Фактически такое *ви­дение* есть не что иное, как сон в бодрствующем состоянии. В сновидениях вы уходите в неуправ­ляемое и беспорядочное путешествие в про­странстве вариантов. А здесь вы учитесь видеть я то, что намерены видеть: прошлое, будущее или е то, что скрыто от глаз в настоящем. Возможно-1 сти поистине фантастические. Однако для этого = придется хорошо потрудиться. Сверхспособно-£ сти не даются так же легко, как Трансерфинг в « повседневной жизни. Хотя многие и здесь ис-« пытывают значительные трудности. Книги, как

оказалось, не всегда и не всем помогают.  
| В таком случае поможет Школа Трансерфин-

га <http://www.transiirfing.ru> - там вы научитесь *управлять сновидением повседневности.* Для этого необходимо *взломать замок, на который* . *заперто ваше сознание,* из-за чего вы никак не ч можете пробудиться, хоть даже и понимаете, что < спите. Зачастую одного лишь прочтения книг м и понимания мало — требуется снести человеку я «крышу», или, точнее, сдвинуть «точку сборки», *а* в терминологии Кастанеды, чтобы он *увидел,* в « какой глубокой коме пребывал всю свою жизнь.

Вот такой «рефреш сознания» вы получите в Школе Трансерфинга.

*«По поводу энергетических потоков. Я такой чело­век, что хочу понять все до мелочей, а еще постоян­но думаю: вдруг делаю что-то неправильно? В связи с этим такие вопросы. Вот вы пишете, у человека есть два центральных потока - восходящий и нис­ходящий, один проходит в нескольких сантиметрах от позвоночника, второй вплотную, то есть, полу­чается, ширина потока порядка одного сантиметра, что ли? Потоки проходят прямо или изгибаясь вдоль позвоночника?»*

Не нужно ломать голову над тем, где и как имен­но проходят эти потоки и какая у них ширина. Главное - представлять, что вдоль центральной оси тела один поток поднимается, а другой опу­скается. А уж как они пойдут, организм сам раз­берется. Вообще, необязательно даже потоки представлять. Достаточно просто обратить вни­мание на себя и почувствовать некую субстан­цию, например, тепло, которое растекается по всему телу. Энергия сама найдет себе каналы.

*«Мне никак не удается запустить потоки именно в этой полярности: восходящий спереди, а нисходящий сзади, сразу возникает неприятное ощущение «по­глаживания против шерсти».*

Действительно, у некоторых людей полярность может быть другой. Тогда и вращение в Оке Воз­рождения следует делать против часовой стрел­ки. Если при вращении вы испытываете диском-

форт и явное сопротивление, смените направле­ние и впредь крутитесь обратно.

Если же направление вращения здесь ни при чем, тогда, возможно, это связано с тем, что вы просто так представляете себе потоки. Как имен­но они проходят - не столь важно, главное, чтобы вы не испытывали дискомфорта. Представляйте так, как вам удобней.

*«В вашей энергетической гимнастике восходящий поток идет спереди, а нисходящий сзади. Я знаком с цигун, там, в малом небесном круге, энергия враща­ется в другом направлении: по спине вверх, по груди вниз. Хотелось бы уточнить, как правильно пред­ставлять потоки?»*

Потоки проходят намного сложнее, чем это мо­жет представить себе любой адепт. Я привел два основных потока для элементарной и при­митивной иллюстрации, чтобы неподготовлен­ный человек мог хотя бы с чего-то начать. И «малый небесный круг» - такая же упрощенная схема, не отражающая полной картины. Повто­ряю, как именно проходят эти потоки - совер­шенно неважно. Представляйте их так, как вам чувствуется комфортней. Главное - обратить внимание на то, что, кроме физического тела, у вас есть еще и энергетика. Принцип простой: куда внимание, туда и энергия. А по каким уж там потокам эта энергия пойдет, она сама раз­берется.

*«Можно ли самому снять с себя порчу, если подозре­ваешь, что тебя сглазили?»*

Порча и сглаз - это деструктивные програм­мы, внедренные в ваше морфологическое поле (сверхсознание). Для того чтобы избавиться от них, необходимо заняться своей энергетикой. Они сами отвалятся, как клопы, если вывести свою энергию на должный уровень. Однако бы­вает, что внедряется очень сильная программа, которую может снять только специалист. Если вы чувствуете, что в вашей жизни присутствует что-то патологическое, например, настолько то­тальное невезение, что никакой Трансерфинг не помогает, тогда есть смысл найти хорошего спе­циалиста.

*«В книге «Око Возрождения» написано: «Ни в коем случае нельзя пользоваться после практики заметно прохладной и тем более холодной водой». Это зна­чит, обливание или контрастный душ после этой гимнастики делать не следует?»*

Нельзя переохлаждать организм. В этой же книге дается пояснение: *«Никогда не принимайте хо­лодную ванну, душ, обливание или обтирание до состояния, при котором холод проникает глу­боко внутрь тела, поскольку это существенно нарушит эфирную структуру, выстроенную практикой ритуальных действий. Ни перед за­нятиями, ни после, ни в любое другое время».*

Кратковременное обливание очень холодной водой или контрастный душ, наоборот, разогре­вают тело, так что умеренный контакт с холодом вполне допустим после любой гимнастики. Сле­дует только избегать холодного ветра, продуваю­щего сквозь легкую одежду, - он действует угнета-

юще на энергетическую оболочку, «сдувает ауру». Длительного охлаждения также следует избегать.

*«В методике Бронникова затрагивается тема пита­ния (сыроедения) ? Если нет, как же они без должной энергетики добиваются всех феноменов?»*

Сверхспособности можно развить и без внима­ния к своему питанию, если имеются незауряд­ные задатки. И Трансерфинг, конечно, тоже бу­дет работать. Но эффективность значительно по­вышается, когда организм свободен от шлаков и колоссальной работы, которая затрачивается на переваривание мертвой пищи и последующего очищения, с коим он еле управляется.

| *В чистом же организме энергия течет сво-*

*& бодным мощным потоком.* Это означает, что вам потребуется гораздо меньше усилий для управ­ления реальностью и развития сверхспособно­стей, если вы будете питаться осознанно, а не

*s* бездумно. Эту истину прекрасно понимают те, кто серьезно занимается энергетическими прак-

■" тиками. Например, особое питание входит в ка­честве неотъемлемой части в такие направления, как йога и цигун. Но даже адепты, как ни стран-

* но, страдают невежеством в области питания в
* силу исторически сложившихся стереотипов.

, Дело в том, что интенсивные занятия энерге-

д тикой (и целительство в том числе) стимулируют

< размножение раковых клеток. Существует также

3 опасность разрыва сосудов головного мозга. Та-

я кие махатмы, как Джидду Кришнамурти, Рамана

£ Махариши, Вивеканда, Рамакришна, Шри Ауро-

I биндо, Е. Блаватская, Е. Рерих, Ванга, Ошо, Ка-

станеда и многие другие, умерли от рака или ин­сульта. А ведь этого можно было избежать, если питаться именно живой натуральной пищей и пить живую воду.

Живая пища, во-первых, сдвигает рН организ­ма в щелочную сторону, то есть куда положено. Вследствие этого усвоение кислорода значитель­но улучшается. (Спортсменам на заметку - ника­ких допингов не надо.) Раковые клетки неспособ­ны развиваться в щелочной среде, насыщенной кислородом. Во-вторых, живая пища значитель­но повышает эластичность сосудов. От мертвой пищи среда организма, напротив, превращается в кислую, а сосуды становятся подобны старой сантехнике. И тут никакая вегетарианская диета не поможет, если пищу *готовить на огне,* а не есть в натуральном виде.

Вы можете питаться «полезной» овсянкой, не­шлифованным рисом и другими «правильными» продуктами, но что толку? Организм от вареной еды засоряется, закисляется, а клетки страдают от кислородного голодания, как там «правильно» ни дыши. Зачем йоги непрестанно чистят язык, промывают кишечник, носоглотку и делают про­чие умопомрачительные процедуры? Ничего этого не потребуется, если пища живая. Чисто на входе - чисто на выходе, и внутри чисто.

Академик Бронников проповедует раздель­ное питание и считает, что этого достаточно. Воз­можно, в рамках своей теории он прав, потому что его методика, будучи самой эффективной из всех энергетических практик, уделяет при этом особое внимание технике безопасности. Одна­ко мое мнение таково, что береженого все-таки

11 Апокрифический трансерфинг

**1**

322

Бог бережет. Сила Кундалини, если уж очень настойчиво будить ее всякими энергетически­ми «экзерцициями», однажды ведь может и про­снуться! И если она проснется в невежественном и грязном теле, то попросту убьет его. Вот тогда и отзовется мое постоянное и «надоедливое» на­поминание о сыроедении.

*«Чтобы воспользоваться этими знаниями, нужны*

*душевные силы, а у меня какой-то упадок, апатия,*

*даже физически ощущаю сон наяву. К сыроедению*

*еще не готова перейти, правда, исключила из пищи*

*некоторые вредные продукты. А каким еще образом*

*раскрыть свои энергетические потенциалы, пока не*

*знаю. Хочется отформатировать свой мозг от та-*

*х раканов, которые мешают просто радоваться жиз-*

е *ни. Знаю же, что во многом мне везло и везет, но*

м *тем не менее охватывает меня хандра своей пеленой*

\* *и не дает насладиться чистыми красками жизни.*

£ *Мне очень близко то состояние, которое вы описы-*

« *ваете в начале первой книги. Неужели и мне нужно*

*ждать своего Смотрителя, чтобы встрепенуться в*

« *этой жизни?»*

S

е

Чтобы обрести душевные силы, нужно увлечь

\* душу, найти Свою цель. Но в то же время, если

1 вы во власти апатии, цель отыскать не удастся.

. Получается замкнутый круг: для пробуждения

ч сил нужны силы. Вот поэтому я и предлагаю вам простой и естественный путь высвобождения энергии, которая чуть ли не полностью задействована на поддержание жизнеспособности, и одновременного освобождения от паразитов сознания (тараканов) - *путь перехода к натураль-*

*ному питанию.* Вы не понимаете, насколько это просто и эффективно, потому что не пробовали. Сквозь пелену, в которой вы пребываете, вам *кажется,* что я говорю о вещах каких-то отвле­ченных и несущественных. На самом деле я по­казываю вам выход, а у вас не хватает сил даже сбросить оцепенение, проснуться и увидеть, что это действительно выход. Поэтому вы читаете эти строки и все равно продолжаете меня спра­шивать: ну где же он, выход? Покажите!

Поймите хотя бы умом, если не получается осознать. Допустим, если взять пьющего челове­ка: он чувствует себя постоянно разбитым физи­чески, он во власти паразитов сознания, которые заставляют его пить, поэтому он и морально раз­бит тоже, ему тяжело так жить, тяжело пить, а не пить тоже невозможно, он вынужден это делать опять и опять, чтобы хоть немного поднять свой тонус, потому что без этого жизнь, как ему кажет­ся, просто невыносима. На самом деле ему лишь *кажется,* что круг замкнутый. С потреблением мертвой пищи абсолютно такая же картина. По­вторяю, поймите это хотя бы разумом, разорви­те порочный круг, и появится у вас энергия. Не сразу, но уйдут тучи из слоя вашего мира, и на­сладитесь вы «чистыми красками жизни», как того хотите. *«Просто радоваться жизни»,* как вы пишете, *действительно возможно.* Для этого нужна *свободная энергия и свободная воля.* Вот и попробуйте войти в дверь, где мною написано слово «Выход». Я ведь уже побывал там и знаю, о чем говорю.

Намерение здоровья

i

Как ни странно, ко мне приходит много писем с просьбами помочь в выздоровлении. Очевид­но, если нет здоровья, тут не до управления ре­альностью — вопрос жизнеобеспечения выходит s на первое место и занимает все мысли. И опять е мне приходится поднимать «апокрифическую», ы как некоторым кажется, тему, то есть вроде бы 1 не имеющую отношения к Трансерфингу. А как £ вам нравится такой факт: сейчас в России уже в *треть* призывников признаются негодными к к службе. Но даже из числа «годных» берут и тех, « кого бы раньше сразу отправили в клинику. Ина-s че просто служить будет некому. Это имеет отно-•= шение к Трансерфингу? Если нет, тогда вопрос: g к *чему вообще имеет отношение Трансерфинг?* ^ Вы понимаете, что реальность меняется на гла-. зах, в то время как многие так и продолжают ка­ст титься по инерции со «старыми пластинками» в < голове?

5 Вы можете прочитать гору литературы по чу-

я додейственным методам избавления от болезней, Л но так и будете всю жизнь лечиться. Все зависит m от цели: если цель - лечение, оно не кончится

никогда; если цель - здоровье, оно будет у вас уже очень скоро. Поэтому моя задача состоит не в том, чтобы помочь вам избавиться от каких-то болезней, а в том, чтобы ориентировать ваше на­мерение на изначальное здоровье, присущее са­мой природе организма.

Я не медик и не обладаю обширными знания­ми о лечении болезней. Все, что мне известно и что хочу донести до вас, - это простая истина о том, как болезней избежать. Всяких видов забо­леваний очень много, а как их лечить - вообще большая, грандиозная наука. Как все сложно, да? Маятники увели людей далеко от истока - Знания изначальной причины всех болезней. Эта истина очень простая, и, я бы сказал, чистая. Если под­няться к истоку и следовать простой истине, то необходимость в замысловатой науке о лечении заболеваний отпадает. *Надо пить живую воду, дышать живым воздухом и есть живую пищу.* Вот и все, что требуется знать и делать.

Чтобы не создалось впечатления, что все, о  
чем я пишу, это «глас вопиющего в пустыне» или  
же частное мнение диссидента (каковым я фак­  
тически и являюсь для матричного общества),  
приведу здесь одну статью, которая выражает  
мнение стороннее и даже (почти) «квазиофици- «  
альное», если можно так выразиться. ™

CU

О

*«Обнародованы данные о самом опасном* £

*фастфуде.* w

Как известно, перекус на скорую руку, столь а

удобный для вечно спешащих жителей мега- *\**

полисов, занесен врачами в список врагов здо- s ровья номер один. Стремительный набор, веса, к

н

i

326

инфаркты и диабет, все чаще встречающиеся у европейцев, побудили диетологов из британско­го графства Гемпшир составить рейтинг самых вредных видов фастфуда.

з\*

Изучив состав и калорийность наиболее по­пулярных среди британцев блюд быстрого пита­ния, ученые пришли к неутешительному заклю­чению: всего в одной порции фастфуда, будь то кебаб, фиш энд чипе (жареная рыба с картошкой фри), пицца или гамбургер, содержится дневная норма жиров. Причем звания главного «убийцы» удостоился кебаб, известный в Москве под назва­нием «шаурма». Оказывается, в одном кебабе со­держится в среднем 120 г жира, при том что днев­ная норма потребления жиров не должна превы-*х* шать 70-80 г. Съесть кебаб - это то же самое, что е выпить бокал растопленного кулинарного жира. м Регулярное же употребление этого гастрономи-« ческого шедевра приведет к стремительной при-£ бавке в весе. Но действительно шокирующим « является тот факт, что, съедая по одной шаурме всего два раза в неделю, любитель перекусить на ходу в несколько раз повышает риск возникно-\* вения инфаркта и гарантирует себе через десять s лет такого питания возникновение сердечно-

ье

\* сосудистой патологии.

5 Дело в том, что жир, содержащийся в фаст-

. фуде, состоит преимущественно из насыщен-

et ных жирных кислот, которые при попадании

< в организм откладываются на стенках сосудов  
и способствуют развитию атеросклероза, а так-

я же повышению уровня холестерина в крови.

5 «Мясо, которое используется при приготовлении

со фастфуда, больше чем наполовину состоит из

1

327

жира, - отмечает в беседе с РБК daily кандидат медицинских наук, доцент кафедры биохимии медико-биологического факультета РГМУ Ни­колай Адрианов. - Причем особо опасны про­дукты окисления жира, возникающие после его обжаривания. Эти вещества повреждают мем­браны клеток сердца, печени и сосудов, изменя­ют состав крови и нарушают липидный обмен, что в конечном итоге приводит к поражению сердечно-сосудистой системы. Кстати, вредные жиры содержатся не только в пережаренной кот­лете и шаурме, но и в картошке фри, пропитан­ной многократно использованным растительным маслом. Так что аппетитные на вид сосиски, кол­басы, гамбургеры и кебабы - первый шаг на пути к инфаркту».

Еще одним риском для людей, регулярно пи­  
тающихся фастфудом, называют необратимые  
изменения в печени. Такая диета способствует  
резкому увеличению доли печеночного фермен­  
та аланинаминотрансферазы. «Повышение ала-  
нинаминотрансферазы обычно наблюдается у  
больных гепатитом, - рассказала РБК daily док­  
тор химических наук, профессор химического  
факультета МГУ Наталья Угарова. - В норме этот  
фермент находится внутри клеток печени. Когда «  
же этот орган серьезно поражен, мембраны его ™  
клеток истончаются, клетки лопаются, и фер- £  
мент попадает в кровь». ^

Специалисты Британской медицинской ас- и социации провели эксперимент, во время кото- *х* рого участников регулярно кормили жареной, \* сладкой и очень калорийной пищей. Уже после первой недели эксперимента у добровольцев, за- *к*

**328**

фиксировали повышение количества аланина-минотрансферазы, накопление жира в клетках печени и скачки уровня инсулина. Через четыре недели у участников опыта было выявлено про­грессирующее снижение чувствительности к инсулину, что приводило к метаболической дис­функции и вызывало ряд биохимических откло­нений, способствующих формированию предпо­сылок возникновения диабета и ишемической болезни сердца. На этом этапе, опасаясь за жизнь добровольцев, ученые решили прекратить экс­перимент.

Но даже зная о вреде фастфуда, отказаться от

него не так-то просто. Исследования ученых из

Принстонского университета в Нью-Джерси по-

*х* казали, что продукты быстрого приготовления

о.

е вызывают у человека зависимость сродни нар-£ котической. Доктор Джон Хебель выявил, что s питание жирными и сладкими продуктами акти-

£ визирует выработку вещества допамина, которое « связано как с ощущением удовольствия, так и с

Ял. тт

ж чувством сильнейшего влечения к чему-то. На­пример, подопытные крысы, выбиравшие между жирной и сладкой нищей и нормальным, сба-

\* лансированным питанием, отказывались от при-

в.

| вычной для них еды и переходили на фастфуд.  
Причем *разорвать порочный круг зависимости  
от фастфуда проблематично,  
п* Так, эндокринолог из Вашингтонского уни-

< верситета Михаэль Шварц обнаружил, что, на­бирая вес, любители шаурмы и картошки фри развивают невосприимчивость к лептину — гор­мону, контролирующему аппетит. Именно по­этому одной из причин пандемии ожирения и

329

увеличения частоты заболеваний булимией (не­контролируемым поглощением пищи) являет­ся широкое распространение полуфабрикатов и фастфуда, перегруженных жирами, сахаром, усилителями вкуса и консервантами. А исследо­вания британского Фонда психического здоровья доказали, что фастфуд повинен и в увеличении числа страдающих от психических отклонений. Была установлена тесная взаимосвязь между воз­никновением депрессии, болезни Альцгеймера, шизофрении и высоким уровнем употребления полуфабрикатов и «быстрой еды». В связи с этим в психиатрических клиниках Великобритании одним из основных методов лечения стала дие­тотерапия, предусматривающая *частое употре­бление рыбы, овощей, фруктов, орехов, злаков и обязательное исключение рафинированных и пережаренных продуктов.* По свидетельству диетолога клиники города Родерем графства Южный Йоркшир, уже через месяц подобного лечения пациенты гораздо реже жаловались на депрессию, у них улучшился сон и общее состоя­ние. Поэтому отказ от очередной порции шаур­мы вносит вклад в сохранение не только физиче­ского, но и психического здоровья».

ЕКАТЕРИНА ЛЮЛЬЧАК, «Еда для вреда», 28.05.2008 <http://www.rbcdaily.ru>

Конечно, фастфуд - это уже крайний случай,

который едва ли стоит вообще принимать на рас- ы

смотрение. Но я привел здесь эту статью уже лишь к

затем, чтобы обратить ваше внимание на то, что °-

даже официальная наука начинает признавать причастность такого рода пищи к наркотикам. ж

1

330

Хотя должно быть очевидно, что большой прин-ципиальной разницы между фастфудом и прочей мертвой пищей фактически не существует.

*«Могу ли я как-то повлиять на здоровье своего де­душки (в сторону выздоровления) путем, например, визуализации его здоровым? Что я могу сделать, чтобы помочь человеку выздороветь?»*

Убедить его, чтобы он зафиксировал свое внима­ние на выздоровлении, а не на болезни. Его на­мерение должно быть направлено не на лечение как процесс, а на оздоровление как цель. Сами вы едва ли сможете помочь.

*и. X S*

е

р.

ы и

Я < а. н

•X S *х* и ы ЕГ S

в

S о-*X О*

с

<

*«Что делать, если я боюсь сойти с ума? Обращаю много внимания на посторонние звуки в комнате, мо­жет быть, потому, что осталась жить одна. Боко­вым зрением вижу движение какого-нибудь мелкого предмета».*

Не сойдете вы с ума - для этогаиужны очень силь­ные воздействия. Включайте радио, телевизор. Мозг человека так устроен, что ему необходимо общение и поток информации. В информацион­ном вакууме могут начаться галлюцинации.

*X*

*<*

ы «

S

я ч в, *со*

*«Подскажите, пожалуйста, как быть, если вообще ничего не хочется. Нет мотивации к каким-либо дей­ствиям, все кажется серым и неинтересным».*

Это свидетельствует о том, что нет свободной энергии - маятники всю забрали. Нужно за­няться своим здоровьем, телом. Гимнастика,

331

контрастный душ, побольше свежей расти­тельной пищи, спать ложитесь пораньше. Эле­ментарно.

*«Визуализация может помочь избавиться от неиз­лечимой болезни?»*

Единственная неизлечимая болезнь нашего века -невежество. Необходимо пройти курс антипара­зитарной чистки, затем почистить все выдели­тельные системы и одновременно отказаться от вредных продуктов, перейти на раздельное пита­ние с последующим постепенным переходом на натуральное сыроедение. Болезнь уйдет сама.

*«Я не верю в чудеса, но ваша теория вселила в меня лучик надежды. Дело в том, что у меня - ребенок-инвалид, девочка, она не ходит с рождения, пото­му что у нее врожденная аномалия спинного мозга. В реальности это не лечится. Но вашей теории, су­ществует пространство вариантов, в котором воз­можно все. То есть там возможен и вариант, что моя девочка абсолютно здорова. Как соединить мою больную девочку с ее здоровым вариантом и сделать ее по-настоящему здоровой?»*

я *О а.* О Ч со

и

S

я

ы

Рн

w

2 <

s

Теоретически такое возможно. Но практиче­ски - требуется сильное, несгибаемое намерение и систематическая работа с целевым слайдом. В пространстве вариантов находится «проект» организма человека. С помощью целенаправ­ленной визуализации в него можно вносить ис­правления. Это непросто, но возможно. Вообще свой «проект» исправить гораздо труднее, чем

132

окружающую действительность. Все зависит от упорства и веры в свои силы. И делать это долж­ны не вы, а ваша дочь сама. У вас мало шансов изменить чужой мир. Ваша дочь имеет прямой доступ к слою своего мира. Но ей нужно знать, что есть такая вещь, как Трансерфинг, и что он работает. Если вы попробуете ей объяснить, мо­жет быть, это вызовет у нее интерес, и тогда все в ее руках.

*х*

5

е

ы и

*X*

< *а.*

«в

S *ж* и *из* S\* S в S а.

*о*

<

*«Мне 22 года, при росте 168 вешу 45 кг. Чувствую, что у меня очень мало энергии, хотя делаю каждый день гимнастику от сколиоза и катаюсь на велоси­педе, гуляю в парке. Но, несмотря на это, сил очень мало. Хочу перейти на сыроедение. Я читала, что при таком переходе очень сильно сбрасывается вес. Учитывая то, что я и так достаточно худенькая, не хочется еще сильнее худеть».*

Вам нужно прежде всего обратиться к остеопа­ту, вылечить позвоночник. Если вес не норма­лизуется, обратиться к эндокринологу. Пройти антипаразитарную программу. На сыроедение переходить резко не советую. Просто исключи­те из рациона вредные продукты, но питайтесь полноценно и разнообразно. Переходить нужно постепенно.

X

*<* к и

СП

2

к

(О

я

*«Восемь лет назад (я работал руководителем) у меня на нервной почве случился ишемический ин­сульт. Не такой он был сильный, но я сильно испу­гался. Я всего потом боялся, все эти годы занима­юсь с психотерапевтом, стало получше, но остался еще СТРАХ: боюсь мерить давление, оно у меня*

*мгновенно подскакивает при одной только мысли, боюсь один куда-то далеко поехать. Если немно­го плохо, то у меня начинается мандраж. Меряю давление маятником (гаечка на нитке) и задаю ему разные вопросы о своем самочувствии, и так по не­сколько раз в день. Не могу избавиться от мыслей, которые меня преследуют. Посоветуйте, как мне выйти из всего этого, используя Трансерфинг? (Ви­дел в Интернете комментарии на вашу книгу, что таким, как я, ее нельзя читать, а то крыша поедет, может, и правда?)»*

Вы зависли на своих болезнях. Надо переклю­  
читься с мыслей о болезни на здоровье. Переве­  
сти стрелку намерения. Не давление мерить, а  
делать то, что ведет к здоровью. Установка долж­  
на быть не на лечение, а на оздоровление. Раз­  
ницу понимаете? Методов оздоровления — целая  
куча. Например, очищение организма, живая  
вода, живой воздух, живая пища, движение. А от  
инсульта спасут такие продукты, как цветочная  
пыльца и льняное масло. Замените сахар медом  
с пыльцой, а животные и тяжелые растительные  
жиры льняным маслом. Сосуды очистятся и ста­  
нут эластичными, так что никакой инсульт не  
страшен. Ведь это так просто. R

и

о *«Можно ли с помощью силы намерения изменить воз-* £

*можности своего тела? Занимаюсь танцами, нужна* ^

*хорошая растяжка, а я словно деревянная». и*

s

X

Намерение нужно транслировать во время заня- о, тий, тогда они будут намного эффективней. Про- s сто так крутить слайд о каких-нибудь возможно- я

334

стях своего тела бесполезно. Нужно совмещать физическое с метафизическим. Когда занимае­тесь, думайте о том, как ваше тело становится все более совершенным. Это визуализация про­цесса: *сегодня я все делаю лучше, чем вчера, с каждым днем все лучше и лучше.*

*«Я читала книги Поля Брегга, и по ним выходит, что все ишаки, поступающие через пищу, воздух и воду, можно вывести только с помощью регулярного голо­дания, т.к. даже овощи и фрукты сейчас практиче­ски невозможно найти без обработки химией. Меня хватило почти на полгода еженедельных голоданий, но после сделанного перерыва не могу себя заста­вить. Считаете ли вы, что голодание - единствен-*

*х ный выход и действительно необходимо для поддер-*

е *жания чистоты тела?»*

а. ы

\* Вам это может показаться странным, но я не сто-

£ ронник голодания. Считаю, что голодать без опа-

« сений можно только в том случае, если организм

ж здоровый и чистый. Но тогда вопрос - зачем?

м Лучше не засорять организм, питаясь натураль­  
ными продуктами. Голодать нужно грамотно и

« осторожно, иначе можно получить непредвиден-

5 ные осложнения.

" Нельзя голодать в случае, если в организме

. присутствуют паразиты. Лямблии, например,

4 просто съедят вашу печень - они ведь не догова-  
< ривались с вами о голодании. Прочие паразиты  
н также будут активно питаться вашими внутрен­  
ними органами, не получая обычной пищи, и

5 также выделять свои токсины. Если сюда доба-  
m вить еще токсины самого организма, которые

335

выводятся при голодании, то можно получить такое отравление, что выделительные системы просто не справятся. И что будет?

Так что, прежде чем голодать, необходимо пройти антипаразитарную программу и сделать генеральную уборку кишечника, печени, почек, а также избавиться от отложений солей. Все это производится известными проверенными мето­дами, с помощью натуральных живых растений. Как именно, вы можете прочитать в книгах по очищению организма - таких сейчас достаточно много. Выбирайте метод, который придется по душе.

Ну, а после очистки можете уже голодать, если хотите. Только не по-дилетантски, как в го­лову взбредет, а грамотно. Лучшее руководство по голоданию, на мой взгляд, -книга профессора А.П. Столешникова «Как вернуться к жизни». Ее можно найти в Интернете.

*«Уже лет б страдаю депрессиями, причем появля­ются они периодически, как только существенно снижаю дозу или прекращаю пить таблетки вооб­ще. Помогите, пожалуйста, разобраться в пробле­ме. Я уже не знаю, что делать».*

ы К S

много помогают, а затем, когда прекращаешь их ™ пить, организм начинает очищаться и выводить 2 токсины, образовавшиеся от этих препаратов. я

Вы подсели на какие-то таблетки? Конечно, будут g депрессии. Надо прекратить это дело. Перетер- £ петь очередную депрессию, очистить организм, £ побольше натуральной пищи. Пить антидепрес­санты нет никакого смысла. Сначала они не-

336

Вот тогда и возникает наркотическая абстинен­ция - ломка. Получается, состояние становится еще хуже, чем было до приема таблеток. Что же, принимать их снова? Так ведь не может продол­жаться всю жизнь.

*«Дело в том, что просто так перетерпеть де­  
прессию я не могу. И приходится прибегать к та­  
блеткам, так как возникают на ее фоне паниче­  
ские тревоги и страхи. Доктор ставит диагноз:  
астено-невротический синдром. Два раза уже  
лежала в клинике неврозов в Москве. Однажды  
начала чистить организм вместе с известной  
госпожой М., но стало хуже. И она сказала, что  
мне надо сначала излечиться от депрессии. Была  
х на встрече с господином С. (все эти люди широко*

в *известны). И когда сказала, что уже б лет стра-*

и *даю, все перепробовала, столько книг прочитала,*

\* *он мне только рассмеялся в лицо. До слез стало*

£ *обидно. Я ни в коем случае не хочу осуждать этих*

в *людей... Помогите! Я готова поменять сознание,*

я

*х но не пойму, с чего начинать».*

*и*

Осуждать таких людей можно и нужно, раз они того заслужили. Начинать следует не с измене­ния сознания. И не заниматься лечением самой

*\** депрессии, конечно, а устранять ее причину.

. Врачи опускают руки потому, что они не в состо-

*х*

1. янии помочь вам - вы должны помочь себе сами. < Вам следует очистить организм от шлаков и па-ы разитов, это однозначно. Подавленные состояния я возникают по трем возможным причинам: пара-g зиты тела, зашлакованность организма, парази-
2. ты сознания. У каждого человека эти признаки

присутствуют в различной степени и приводят к разным последствиям, в том числе к депрессив­ным состояниям. Начните с антипаразитарной программы. Паразиты тела могут влиять и на сознание." Антипаразитарную программу лучше выбирать по книгам: сходите в книжный магазин и найдите то, что придется вам по душе. Кто-то предпочитает народные средства, как у Н. Семе­новой, а кому-то больше нравятся традиционные медицинские, как у Б. Медведева. Затем нужно почистить кишечник, печень, почки, кровь - в этой последовательности. Как это делать, есть масса литературы. Попробуйте, например, мето­ды Щадилова или Малахова.

От таблеток все равно придется отказываться, потому что это только усугубит ситуацию. Нужно буквально *перетерпеть.* Хоть вам и очень плохо, вы должны осознавать, что будет еще хуже, если станете и дальше принимать стимуляторы и ре­лаксанты. Ешьте бананы, пейте свежевыжатый грейпфрутовый сок - вот лучшие антидепрес­санты. Одновременно с чисткой необходимо пе­рейти на раздельное питание — это обязательно, и на питание преимущественно натуральными продуктами, постепенно наращивая в своем ра­ционе долю свежих фруктов и овощей, вытесняя мертвые продукты. Никакой синтетики. Голодать не рекомендую. Обязательно каждый день есть цветочную пыльцу или пергу, а также морскую капусту (не вареную только, а размоченную). Очищение может I сопровождаться временным в ухудшением состояния - это нормально: таков эффект вывода токсинов, скоро пройдет. Когда организм очистится, паразиты сознания, если я

они есть, отвалятся сами собой. Если вы проник­нетесь идеей очищения, вам будет не так уж и сложно пройти этот путь.

*«Вот уже полтора года пытаюсь завести второго ребенка, мы с мужем лечились, я делала операцию и прочее. Ребенка хочу очень сильно, и это стало как наваждение. С помощью Трансерфинга стараюсь пересмотреть свое отношение к миру. Верю, что по­лучится. Скажите, как добиться своей цели, какие слайды визуализировать?»*

S

Целевой слайд - картина о рождении ребенка, как вы будете с ним жить, ухаживать, гулять и т.д. Но кроме метафизики необходимо заняться сво-х им физическим здоровьем: очистка организма от в шлаков и паразитов, переход на живую воду, жи­вую пищу и живой воздух. Только Природа мо­жет вернуть вам данные ею функции. Поэтому £ нужно самой сделать шаги в этом направлении -в вернуться к натуральному питанию.

*«У меня есть проблема. Я прекрасно понимаю, что употребление алкоголя очень вредит мне и моему*

*окружению. Когда я не пью какое-то время, в семье становится все хорошо. Полная идиллия. У меня замечательная жена, сейчас она беременна, ждем*

. *второго ребенка. Вроде бы нужно задуматься о по-*

<=г *следствиях, которые очень часто были для меня пла-*

< *чевными. То я разобью чужую машину, отчего влезу в*

ш *долги, то ругаюсь на жену в пьяном состоянии. И по-*

*ру*

*стоянно, стоит мне выпить, как сразу начинаются*5 *серьезные проблемы, касающиеся всех сфер жизни.*

| *Вот вчера я в очередной раз напился, и меня забрали*

*в милицию, где я просидел всю ночь. Опять серьезные проблемы, хочется просто плакать от того, что на­ступаю на те же самые грабли и не могу сделать вы­водов, чтобы не повторять этих ошибок. Пьянство фактически губит меня, я могу потерять все в один прекрасный день. Я хочу полностью отказаться от алкоголя. Я не знаю, что мне делать. Я боюсь. Мне плохо. Мне сейчас очень плохо на душе, просто невы­носимо. Почему повторяются такие ситуации?»*

Причины скверного, почти невыносимого состо­яния я уже называл: кредиторы-маятники и ток­сины. Но помимо этого в сознании на постоянной основе сидят паразиты, которые получают свою долю энергии от всех ваших проблем и пережи­ваний, связанных с употреблением спиртного. Они так просто не отпустят. Вы будете наступать на те же самые грабли до тех пор, пока не очи­стите свой организм и сознание. Если вы этого не сделаете, вас будут цеплять за крючки снова и снова. Крючками служат, с одной стороны, ста­рые токсины в организме. От них вы избавитесь, когда встанете на путЬ'\*натурального питания и оздоровления. А другой стороны, это деструк­тивные программы в вашем сознании.

Вот пример такой программы: «Сейчас я вы- « пью немного, в меру, как пьют все нормальные ™ люди, и у меня все будет хорошо». На самом £ деле ничего хорошо не будет - все произойдет ^ по старому сценарию. Паразиты сознания неза- ш метно выведут вас, как на привязи, за ту границу, *х* которую вы сначала не хотели переступать. Так получается даже независимо от вашей воли. Есть s такая категория людей, которые «заводятся». х

341

Им недостаточно выпить рюмку, они чувствуют энергию и подъем - кредит маятника, отчего хо­чется выпить еще, чтобы было больше энергии, больше подъема.

Так вот, я вам скажу, что такие люди, как вы,  
которых «нормальные» считают алкоголиками,  
на самом деле гораздо *нормальнее* их. Все абори­  
гены, например, как индейцы, эскимосы и про­  
чие народы, которые ближе к натуральному об­  
разу жизни, склонны к алкоголизму. Вы думаете,  
«пить в меру» - это нормально? Ничуть не бы­  
вало! Это совершенно глупое и бессмысленное  
извращение. «Нормальный» человек скажет: я  
выпил рюмку, и все, мне больше не надо, а вот  
алкоголик - он пьет до тех пор, пока не ужрется.  
х Но ЗАЧЕМ этот нормальный человек выпива-

| ет рюмку? Какой в этом смысл? Можете объяс-м нить? У пьяницы смысл есть — больше энергии, болыпе^нодъема. Пусть не в хорошую сторону, £ но смысл есть. А у «нормального»? Ну выпил « ты чуть-чуть, тебе от этого ни холодно ни жар-\* ко. Зачем? За компанию? По традиции? Ерунда! *» Культурное употребление дихлофоса* - вот на-s стоящая, подлинная сущность такой традиции. На самом деле *никакого смысла в умеренном пи-*I шье *нет.* В неумеренном - есть. Таково реальное 5 положение вещей, если взломать идиотские сте-. реотипы и поставить все с головы на ноги.

4 Наоборот, если вас удовлетворяет небольшое  
в

< количество спиртного и вам не хочется оттянуть­ся на полную катушку, тогда вот это как раз и есть а *ненормально.* Значит, вы не чувствуете вкуса

5 энергии, он у вас притуплён куда более сильной  
я зависимостью от мертвой пищи. И напротив, у

«заводных» людей имеется обостренное чувство энергии, отсюда и жажда этой энергии, желание оттянуться, «испить чашу до дна». Только они не знают, что оттягиваться от избытка натуральной, не маятниковой энергии - это гораздо круче, им просто незнакомо такое ощущение.

Итак, получается простая и ясная картина: пить не в меру - будут проблемы, а пить в меру смысла нет. Ну зачем? Ни то ни се. Правда ведь? Вот вам и выход из ситуации - *не пить вообще.* Когда вы это осмыслите, осознаете и прочув­ствуете, деструктивные программы в вашем со­знании сотрутся и заменятся новыми, жизнеут­верждающими, направленными на *радостное существование и развитие в радостном мире.* А чтобы окончательно прозреть, обязательно послушайте лекцию профессора В.Г. Жданова «Алкогольный: и наркотический террор против России», ее можно найти в Интернете, напри­мер, здесь: <http://www.samohin.ru/video/zhdanov/>zhdanov-download.html#\_alk\_terror

Не пить вообще — это классно!

*«Я не знаю, как прекратить курить. Меня это уже достало, прям плакать хочется. Please!»*

Чтобы бросить курить, необходимо переключить g

внимание на альтернативный маятник. Напри- g

мер, на улучшение своего физического и энер- "

гетического состояния. Нужно заменить одну и

Йббтруктивную программу другой, конструктив- я

ной. А для этого требуется именно *переключить* g

*внимание,* как с одной мелодии на другую. Вы- s

брать себе *новую установку* - цель. Задайтесь к

1

целью не бросить курить, а сделать из себя со­вершенство. Ведь если вы хотите отказаться от этой привычки, значит, ваше здоровье, жизнен­ный тонус и внешний вид вам не безразличны. Вот и займитесь своим *здоровьем и физическим совершенством.* Для этого нужно окунуться с го­ловой в книги по этой тематике, начать переход к натуральному питанию, завести себе прави­ло делать гимнастику, бегать, плавать, ходить в фитнес-клуб и т.д. Обратите внимание: намере­ние направлено не на то, чтобы бросить старые привычки, а на то, чтобы обзавестись новыми. В противном случае это будет борьба с собой и за­хватившим вас маятником. Когда внимание пе­реключится на маятники здорового образа жиз­ни, вредные маятники отвалятся сами собой.

s в

*«Как похудеть? Ну, все, что касается физической*

*стороны этого вопроса, я вроде бы знаю. Знаю, ка-*

£ *кую диету надо соблюдать, про физические нагрузки*

в *и т.п. Но у меня не хватает силы воли. Как выдер-*

к *жать диету? Уже все пробовал, но не получается.*

*Постоянно срываюсь. Может быть, есть какие-*

1 *нибудь психологические приемы, которые помогут*

\* *не срываться с диеты?»*

*Щ* о

*%* Могу предложить один очень эффективный при-

# ем - ле мучишь *себя диетами вообще.* Диеты, как  
« правило, основаны на снижении калорийности

пищи, вплоть до ограничения ее биологической

ценности. Например, питаться только овощами,

s или только фруктами, или только молочными

5 продуктами, или кашами. Другими словами, пи-

m таться неполноценно. Для организма это стресс.

1

Для него это примерно то же самое, как если бы вам запретить гулять и смотреть телевизор. В ответ на такой стресс организм «пугается» и начинает накапливать энергетические ресурсы на случай еще больших ограничений. Такая вот у него «психология». Причем накапливается в основном жир, как самый оптимальный источ­ник энергии. Одновременно с такой «заготовкой на зиму» происходит снижение веса, поскольку питание все-таки ограниченное, неполноценное. Но это снижение осуществляется как раз за счет нужных - белковых тканей, и в том числе за счет мозга и внутренних органов. В итоге получается так, что соотношение жира и мышц изменяется не в лучшую сторону. А при срыве с диеты (кото­рый неизбежен) организм, догадываясь, что этот срыв временный и его снова будут морить голо­дом, принимается за накопление с еще большим рвением. Так что, как видите, метод ограниче­ния не только не работает, но и дает обратный эффект.

Выход лежит совсем в другой плоскости: не в старании удержаться от срывов на глупой диете, а в изменении принципов питания. Принципы эти очень просты и понятны.

1. Принцип раздельного питания. Не смеши- \* вать несовместимые продукты, как, например, g белки с углеводами. Не пихать все в одну кучу, £ как в ширпотребовском комплексном обеде, а *Щ* есть один вид продуктов, или хотя бы однотип- » ные, в один прием. Фрукты - только в первой в половине дня, и желательно в первой половине | дня - только фрукты, потому что в это время про­ходит цикл очищения организма. Десерты, если к

344

не можете от них отказаться, - только до приема основной пищи. Напитки - тоже перед едой, а не во время и не после.

2. По возможности заменить конкретно вред­  
ную пищу менее вредной. Например, сахар - ме­  
дом, пирожные и торты - 72%-ным шоколадом  
или сладкими сухофруктами, копченое - варе­  
ным, сковородку — пароваркой, жирное — пост­  
ным, оливковое и подсолнечное масло - льняным  
или кедровым, каши - пророщенными бобовы­  
ми и злаками, изделия из белой муки и все виды  
консервов и хлопьев быстрого приготовления  
вообще исключить и заменить чем угодно на­  
туральным. Обратите внимание, здесь произво­  
дится не ограничение, а замена одних продуктов

*х* другими, более ценными и безвредными.

3. Питаться по возможности в одно и то же  
время, без «перекусов» в перерывах между едой,  
чтобы организм успевал выполнять свои очисти­  
тельные функции.

« 4. Пить не менее полутора-двух литров чи-

стой воды в день, желательно живой. От напит­ков, кроме свежевыжатых соков, лучше вообще

\* отказаться.

5. И, наконец, последнее: постепенный пере-

I ход на питание живой пищей.

5 Все. Никаких диет не надо.

н *«Уменя неизлечимая болезнь* — *хроническая почечная*

■й *недостаточность, гпомерулонефрит. Более четырех*

w *лет хожу на процедуры очищения крови (гемодиа-*

g *лиз), 3 раза в неделю по 4 часа. За это время пере-*

5 *читал и перепробовал много систем и техник. Все*

m *они были признаны мной неэффективными. В Тран-*

*серфинге очень мало внимания уделяется именно ис­целению. Не могли бы вы написать некий алгоритм исцеления тяжелых болезней: хронических, злокаче­ственных, неизлечимых. Я визуализирую правильную работу своих почек, мысленно представляю диурез, делаю транзакцию, энергетическую гимнастику, фи­зические упражнения, по возможности ем здоровую пищу (нам не все можно, без мяса нельзя)».*

Лечением болезней я не занимаюсь - это долж­но быть в компетенции профессионалов. Меня интересует совсем другое - устранение причин болезней.

Кто это вам сказал такую глупость, что «без мяса нельзя»? Арнольд Эрет, основоположник сыроедения, болел тем же, что и вы. Еще в на­чале прошлого века он писал, что одним из сим­птомов этой болезни является наличие белка (альбумина) в моче. Врачи считали эту болезнь неизлечимой и пытались остановить выделение белка лекарствами и мясо-молочной диетой, в результате чего она только усугублялась.

Так они что, до сих пор этим занимаются?  
Устраняют следствие? Вам известно, что белки  
животного происхождения дают сильную на­  
грузку на почки? ^

Арнольд Эрет, будучи в безвыходном положе­нии, как и вы, решил сам заняться своим лечени- £ ем. Вернее, не лечением, а устранением причи- i ны. Открытие Эрета состояло в том, что *причина » его заболевания, как и множества других болез-* s *ней, заключается в неправильном питании.* Это было и по сей день остается великим открытием, 2 потому что официальная медицина как раньше к

этого не понимала, так и сейчас не желает знать и понимать. Эрет сделал простой вывод: *«если неправильное питание является причиной, значит, питание правильное будет лечением».* Он перешел на питание живой пищей, сам изба­вился от своей болезни, а затем и многих других, «неизлечимо больных» и брошенных докторами, спас.

К стыду отечественной медицины, Арнольд Эрет (Ehret] до сих пор не переведен на русский язык. Если вы владеете английским, найдите и прочитайте его книги: «Mucusless diet healing system» и «Rational fasting». Еще недавно они продавались на [ozon.ru](http://ozon.ru).

Переведу здесь небольшой отрывок из его *х* книги. *«Неописуемое и до сих пор незнакомое* е *мне чувство отличного здоровья, жизненной* и *энергии, высочайшей производительности, вы-*« *носливости и силы пришло ко мне и принесло* £ *огромную радость и счастье уже лишь отто-*« *го, что я живу. Это было не только физическое ощущение. Сильные изменения произошли в* » *моем менталитете, что проявилось в обостре-*

к

* *нии восприятия, памяти. У меня появилась на-*я *дежда, спокойствие и даже смелость, какое-то*
* *духовное просветление и озарение, буквально* я *как восход солнца. Все мои физические возмож-*. *ности вдруг резко увеличились, намного* пре­сс *восходя те, что были у меня в годы здоровой* < *и полной сил юности. Я легко преодолел путе­шествие на велосипеде в 800 миль из Алжира в Тунис. Представьте, ведь я был кандидатом в покойники, приговоренным и отвергнутым док­торами. Теперь же я просто ликовал от обре-*

347

*пленных сверхспособностей и от того, что мне удалось миновать эту «бойню человеческую», именуемую «научной медициной».*

Арнольд Эрет, как и Поль Брэгг, умер не сво­ей смертью, от несчастного случая. Но это уже другая история.

Я не призываю< вас теперь огульно отвергать все, что предлагает медицина, и конечно же, не имею намерения обобщать нерадивый опыт от­дельных докторов на всех медицинских специа­листов. Однако опыт Арнольда Эрета дает надеж­ду тем, кого медицина занесла в черный список «неизлечимых». Обратитесь к Природе - она луч­ший лекарь. Переходите на питание натуральной живой пищей, и Природа сама все поправит.

\*\*\*

л

m о

о, О

*т* ш

*X X* Ы о, Ш

2

*< X*

И последнее, о чем хотелось бы сказать. Я не рассчитываю, что все, кто прочтет эту книгу, проникнутся ее идеями. Слишком это все нео­бычно и даже, скажем так, неудобно для привыч­ного образа жизни. Однако те, кто уже начинает прозревать, что с нашим миром творится нечто неладное, все поймут. К сожалению, замутненйе нашей осознанности и управление нашим созна­нием производится очень легко и просто - через воду, пищу и воздух. То, что в человека входит непосредственно, то и является тем самым крюч­ком, за который его потом можно повесить куда угодно, как тряпичную куклу. И одновременно такой способ управления оказывается настолько «естественным» и завуалированным, что «кук­ла» ничего не замечает и думает, будто все идет нормально, как надо. Так вот, я обращаюсь к

тем, *кто все понял.* Вы должны осознавать, что перейти со старого, закрепощенного и сонного, на новый, свободный и осознанный образ жизни далеко не так просто, как кажется. Поэтому не торопитесь, не насилуйте себя и не старайтесь следовать всем данным в книге рекомендациям с фанатизмом. Фанатизм в любом проявлении, даже если речь идет о хороших и полезных ве­щах, - это обратная сторона инфантильности, где вы по-прежнему спите и не понимаете, что делаете. Помните: все должно быть в меру, гар­монично и в охоту, а не в принуждение. Не за­ставляйте себя делать то, к чему душа не лежит. Если еще не «дозрели», лучше погодите с круты­ми переменами. Действуйте осознанно и в един­стве души и разума. Удачи вам!

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

ЛИЧНОЕ ИНТЕРВЬЮ

*(Скомпилировано из нескольких интервью, взятых разными изданиями в разное время.)*

Творчество

*Как вы пишете свои книги? Где? Сколько времени ушло на каждую? А по сколько страниц в день?*

Это может показаться странным, но книги я пишу не последовательно, от начала до конца, а парал­лельно - все главы одновременно. Обычно! мне в голову самопроизвольно приходят отдельные мысли, которые я записываю. Когда накопится достаточное количество таких вот обрывков, они как-то сами собой складываются в общую карти­ну. Остается их связать вместе и отредактировать. Вот так, из разрозненных фрагментов, составля­ется вся книга, буквально как мозаика. На книгу обычно уходит год - полтора. Производитель- *°* ность не измерял, но бывает, что по нескольку о недель не удается записать ни страницы. И, ви- ™ димо, это не зря. Как только пытаешься работать о от разума), то есть мыслить логически, - ничего |

не получается, словно какая-то сила держит и не пускает до тех пор, пока до тебя не дойдет то, что ты должен понять. Истинное знание приходит само, без предупреждения, откуда-то из глубины души. Выдумывать я не умею.

*Все ли примеры в ваших книгах реальны? Это не ил­люстрации в стиле «театр одного режиссера»?*

S

*а* интуитивные знания и чувства всерьез.

Если вы подозреваете, что я все это выдумываю, то напрасно. Такое выдумать просто невозмож­но, потому что все приемы реально работают. Трансерфинг -не умозрительное учение, а прак­тическая техника управления реальностью. Это Знание пришло ко мне из пространства вари-к антов - информационного поля, откуда берутся I все предчувствия, озарения и открытия. Каждый и из нас в той или иной мере «подключен» к не-= исчерпаемому банку данных, только не каждый £ обращает внимание на еле слышный шепот под-« сознания и не всякий осмеливается принимать

и

В"

я *Кто ваши Учителя?*

Если вы имеете в виду Трансерфинг, то, как я уже говорил, это Знание было передано мне и про­должает передаваться трансцендентным путем. ч Меня этому никто не учил, и я об этом нигде не

< читал. Информация сама приходит в голову. Как

*ы* это получается, объяснить не могу. Я обыкно-

I венный человек, с инопланетянами и духами не

5 общаюсь. Единственная личность, которую я мог

и бы назвать своим Учителем, - это Смотритель -

один из хранителей древнего Знания, который однажды явился ко мне в сновидении, после чего и "пошел поток информации. Встреча ссРСмо-трителем описана в начале книги «Трансерфинг реальности», и это не было похоже на обычный сон. К тому же после той встречи вся моя жизнь резко переменилась: вдруг, ни с того ни с сего, бывший физик, не отличавшийся никакими осо­быми способностями, начал писать книги. Пусть тот, кому удобней считать, что я занимаюсь ми­стификацией, остается при своем мнении. Сам же я убежден, что хранители древнего Знания существуют, хоть и не могу этого доказать. Судя по всему, они, находясь в другой реальности, пытаются нам помочь выжить в мире, который стремительно превращается в матрицу. Недаром время от времени в разных концах земли, неза­висимо друг от друга, появляются разные интер­претации древнего Знания, одной из которых яв­ляется и Трансерфинг.

*А давление мерили? А пульс учащается?*

Ну, до сердцебиения не доходит, однако очень ча­сто я бываю буквально поражен тем, что только что написал. Такое ощущение, будто я работаю ретранслятором чьих-то - не своих - мыслей.

*Что было «спусковым крючком» Трансерфинга?*

Наверно, перелом произошел, когда накопилась

критическая масса дров, которых я наломал в *"*

жизни. Мне бы прочитать свою книгу «Траисер- о

финг реальности» лет двадцать пять назад! Вот н

тогда моя жизнь была бы совсем другой - намно­го легче и правильней. Но в таком случае я бы не смог написать эту книгу... А так, после того как я прошел через все тяжкие, отворился какой-то канал, через который повалила информация. Вообще, могу открыть один простой секрет, как получить доступ к информации. Для этого не­обходимо всего лишь перестать искать истину в чужих книгах, другими словами, перенаправить вектор намерения. До тех пор, пока ваше намере­ние направлено на то, чтобы учиться, вы будете пребывать в положении вечного студента и всю жизнь ходить за дядей, который, как вам кажет­ся, умнее вас. Но стоит вам отвернуться от при­знанных авторитетов и взять на себя смелость от-х ныне самому отвечать на поставленные вопросы, в как ответы не заставят себя долго ждать. Букваль-ы но, столкнувшись со сложной проблемой, нуж-

* но сформулировать вопрос и дать себе время на
* его решение. Увидите, ответ придет сам - он уже «в есть в пространстве вариантов, ваша задача co­se стоит в том, чтобы вознамериться получить его и самостоятельно. Разум формулирует вопрос, а я душа, имея доступ к пространству вариантов,

находит ответ. Нужно только прислушиваться к

£ голосу сердца, которое говорит на языке интуи-

^ ции. Так, подключившись к соответствующему

. сектору пространства вариантов, можно делать

1. открытия, творить новое, создавать шедевры. < Единственное требование — для того чтобы «на-1 строиться» на нужный сектор, необходимо по-\_ лучить элементарные знания и навыки в данной
2. области. Я тоже некоторое время увлекался эзо-и терикой, но сам стал писать только тогда, когда

353

перестал искать истину в чужих книгах. Кстати, багаж прочитанного у меня весьма невелик. Кру­гозор многих моих читателей гораздо шире.

*Почему, на ваш взгляд, Смотритель выбрал именно вас транслировать Знание?*

Вероятно, потому, что до этого я всю жизнь за­нимался анти-Трансерфингом, то есть делал все с точностью до наоборот. Умные учатся на чужих ошибках, а дураки на своих. В этом смысле я был очень ярко выраженным дураком. Однако, как по-вашему, чей урок усваивается лучше: свой или чужой? Умный - он имеет лишь осведомлен­ность о том, что правильно, а что нет. Другими словами, имеет информацию, но не осознает. Дурак же, в отличие от умного, - каждой своей набитой шишкой чувствует и понимает саму суть совершенных им ошибок, а значит, облада­ет подлинным знанием. Очевидно, только дурак способен стать проводником Знания.

*Когда и где появилась идея Трансерфинга?*

Трансерфинг - это не идея, и она не появилась,  
что должно быть понятно из вышесказанного.  
Книгу «Трансерфинг реальности» я начал пи­  
сать в январе 2002 года, сразу после упомянутой  
встречи со Смотрителем. Где именно я тогда на­  
ходился - не скажу. *°*

и  
*Как вы думаете, миллионеры становились таковы- \*г  
ми, обладая Знанием Трансерфинга, или слепо, не по­  
дозревая, что существует Знание?* ь

12 Апокрифический трансерфинг

354

Трансерфинг - очень древнее Знание. А мы -люди - очень древние души. Мы знаем все обо всем. Но знания эти едва пробиваются сквозь мощный заслон ментальных шаблонов и лож­ных стереотипов, навязанных социумом. Тот, кто доверяет больше голосу сердца, нежели ра­зуму, добивается ошеломляющих успехов. Под­робней об этом - в книге «Трансерфинг реаль­ности».

Я долго не мог понять, в чем секрет успеха этой книги. Но наконец до меня дошло. Дело в том, что ко мне приходят сотни писем, содержа­щих одну и ту же мысль. Люди пишут, что Тран­серфинг - это то, о чем они смутно догадывались, но не могли выразить в ясной форме. А теперь *х* они получили четкое изложение своих смутных е догадок, неосознанных предчувствий. Все разло-м жилось по полочкам. Вот это людям и нравится.

\* Они воспринимают это Знание как свое.

£ Миллионерами становятся те, кто имеет дер-

\* зость *знать,* то есть слушать свое сердце, а не  
чужие советы; следовать своим путем, а не копи-

» ровать чужой.

S

е

\* *Что несовершенно в Трансерфинге?*

*ж* О

*%* Знание Трансерфинга как таковое - совершен­но. Это самая простая и эффективная техника

« управления реальностью, ориентированная на

*<* среднего человека, не обладающего никакими уникальными способностями. Несовершенным

я можно считать лишь изложение, интерпретацию

5 Знания. Я это сделал, как смог.

*Назовите основные тезисы Трансерфинга, азы, для тех, кто, прочитав книгу, растерялся от объема неожиданной информации. С чего нужно начинать, чтобы изменить жизнь по Трансерфингу?*

Лучшее, с чего можно начать, - это техника амаль­гамы. Заключается она в следующем. Мир - это зеркало. Он ведет себя буквально как отражение ваших мыслей. Как вы думаете о мире и о себе, так и будет. Разница между миром и обыкновен­ным зеркалом только в том, что зеркало отража­ет изменения сразу, а мир отвечает с задержкой, иногда в несколько дней, а то и месяцев.

Своим отношением вы формируете свою ре­альность. Вот и поиграйте в это «зеркало мира». Попробуйте взять себе, например, такую установ­ку: «Мой мир заботится обо мне». Встречаясь с лю­быми, даже самыми незначительными обстоятель­ствами, твердите себе эту формулу - в любом слу­чае, что бы ни происходило, плохое или хорошее.

Если встречаетесь с удачей - не забывайте подтверждать себе, что мир действительно забо­тится. Констатируйте это подтверждение в каж­дой мелочи. Когда сталкиваетесь с досадным об­стоятельством - все равно твердите, что все идет как надо. Ваш мир лучше знает, как о вас поза­ботиться.

Техника амальгамы, несмотря на всю свою простоту, обладает такой мощью, о которой вы не подозреваете. Если у вас хватит терпения пре- *°* вратить эту технику в привычку, через некоторое „ время вы будете буквально поражены, насколько £ реальное воздействие оказывают мысли на окру- S жающую действительность. Стоит попробовать. ™

S

X

е

Ш

и

X

*<*

«Е

S

(J

*ш*

Э\* S

е s

а.

*О*

С

< X

*<*

и *m*

*Я*

ЕВ И

СО

pa

*Как определить единственно правильную цель? Очень часто душа горит в порыве, а потом перего­рает. Как распознать настоящую?*

Настоящая цель - это та, которая «не перегорает». Душе свойственно увлекаться и впадать в эйфо­рию. Но разве можно всерьез принимать цель, к которой вы через некоторое время охладеваете? Подлинная - ваша Цель - не дает покоя до тех пор, пока не будет достигнута. И определяется она в единстве души и разума. Это такое состоя­ние, когда при мысли о Цели душа поет, а разум с удовлетворением потирает руки. К своей Цели вы стремитесь и сердцем, и умом.

*Как остановить мыслемешалку и внутренний диа­лог - главные препятствия для Трансерфинга?*

Я не считаю внутренний диалог препятствием для занятий Трансерфингом. Не надо его оста­навливать. Просто нужно следить за тем, что­бы этот диалог шел в нужном направлении. А именно: одергивать себя всякий раз, когда в го­лову лезут негативные мысли и реакции; не за­бывать напоминать себе, что мир заботится; не спать наяву, поддерживать осознанность, не по­зволять маятникам навязать вам свою игру; пом­нить о соблюдении основных принципов Тран­серфинга (координация намерения, движение по течению вариантов, зеркальные принципы); и, наконец, систематически крутить в мыслях целевой слайд - в явном или фоновом режиме. Управляя ходом своих мыслей, вы управляете реальностью.

357

*Легко ли вам было издаться в первый раз? Как это происходило?*

История издания книги «Трансерфинг реально­сти» наглядно иллюстрирует принципы, в ней изложенные. В июле 2003 года была закончена работа над рукописью. Я разослал свои предло­жения в двадцать ведущих московских и питер­ских издательств. Но, как и следовало ожидать, все мои предложения потонули в корзинах ре­дакторов. Прошло несколько месяцев - скорбное молчание.

В соответствии с принципами Трансерфинга, я не стал страдать, как водится у начинающих ав­торов, которые должны ждать годы, издавать на свои средства, мучиться проблемами своей не­востребованности, ненужности, непонятости... Мне с самого начала было откровенно наплевать на все эти переживания. Я был абсолютно убеж­ден в силе древнего Знания, а потому сразу вы­брал самую высокую планку - сделать свои кни­ги мировыми бестселлерами.

Все очень просто: что в мыслях, то и в ре­  
альности. Если автор склоняет голову перед  
фактом, что на книжном рынке сейчас трудно  
пробиться, так оно и будет - *для него.* Но если  
он намерен войти в число лидеров и, что бы ни  
происходило, поддерживает в себе это намере­  
ние твердо и непреклонно, опять же — так оно  
и будет. Этот принцип работает в *любой* сфере °  
деятельности.

Так вот, не рассчитывая более на внимание " издателей, я организовал рассылку на subscirbe. о ги, где начал потихоньку выкладывать главы ™

359

из своей книги. Конечно, эта рассылка вызвала всплеск интереса. Заинтригованные читатели, потеряв терпение, стали уговаривать меня вы­ложить всю книгу целиком и сразу. Вообще-то я противник электронных книг, однако натиск чи­тателей был настолько силен, что меня наконец уломали.

В течение месяца я рассылал всем желающим электронный вариант книги за умеренную пла­ту - 100 рублей для россиян и 5 долларов для за­рубежья. Я не считал, сколько экземпляров от­правил, могу лишь сказать: настолько много, что это позволило мне оставить прежнюю работу и вплотную заняться новыми книгами.

Может показаться странным: неужто люди *х* платили такие деньги за электронный текст? *t* Ведь все давно привыкли к тому, что многие кни-5 ги в Интернете доступны бесплатно. Тем более

\* что надо было тащиться в банк, стоять в очереди,  
£ заполнять длинный бланк денежного перевода...  
« А для зарубежных читателей стоимость перевода  
к в несколько раз превышала саму сумму.

« Секрет в том, что здесь я использовал один из

принципов Трансерфинга: *откажитесь от на-*

I *мерения получить, замените его намерением*

\* дашь, *и вы получите то, от чего отказались.*5 Условия были такими: вы присылаете мне заказ,  
. я сразу же отправляю вам книгу, а вы платите,  
я когда вам будет удобно. При этом подтвержде-  
<• ния оплаты не требуется. Ведь вы себя уважаете?  
I Тогда я вас тоже.

а Вы не представляете, какой это вызвало ре-

5 зонанс! Люди все равно присылали мне квитан-I ции. Они никак не могли взять в толк, что такое

доверие возможно. А многие потом говорили: если бы не такие условия, я бы и не подумал платить.

Тем временем Трансерфинг приобрел уже до­статочно широкую известность в эзотерических кругах, и его уже вовсю обсуждали в Интерне­те. Издатели наконец заметили, что происходит *нечто.* Теперь они сами начали присылать мне свои предложения.

Вот так работает Трансерфинг. Мир - это зеркало. Если будешь стоять перед ним, ожидая чего-то, - в отражении получишь то же самое, то есть просто факт самого ожидания. Но стоит лишь самому сделать первый шаг с определен­ным намерением, как мир начинает двигать­ся тебе навстречу. Трансерфинг объясняет, как формировать такое намерение.

*Сами-то вы используете все свои приемы? И как ваши «маятники», не режут по горлу?*

Разумеется, если бы я не проверил Трансерфинг на своем опыте, то не сумел бы объяснить дру­гим, как это делается. Техника работает безуко­ризненно, и результаты, как правило, превос­ходят все ожидания. Очень часто случается то, что никак не укладывается в рамки обыденного опыта. И хотя все эти чудеса вполне объяснимы с точки зрения Трансерфинга, я до сих пор не могу к ним привыкнуть и всякий раз удивляюсь: ° неужели такое возможно?! Те же самые чувства и удивления и восторга - испытывает любой, кто I пробовал управлять реальностью силой своего о намерения. Удивление оттого, что обыденный ™

разум привык принимать реальность за нечто внешнее и существующее независимо от нашей воли. Восторг оттого, что перестаешь ощущать себя маленьким человечком, зависимым от об­стоятельств, и начинаешь сам формировать свою реальность.

Что касается маятников - энергоинформаци­  
онных сущностей, которые, в свою очередь, ста­  
раются управлять людьми, то с ними все далеко  
не так просто. Для того чтобы противостоять их  
влиянию, необходимо поддерживать осознан­  
ность на высоком уровне, а именно - в каждый  
момент отдавать себе отчет: что я делаю, зачем  
и почему. Иначе жизнь захватывает, как сно­  
видение, в котором ты опять превращаешься в  
бумажный кораблик и оказываешься во власти  
обстоятельств.  
*ш* Я тоже, бывает, теряю осознанность, и тогда

я маятники «катают меня на качелях» очень весело. £ За подъемами следуют спады, как и у всех Hop­es мальных людей. И я продолжаю делать ошибки. Безупречных личностей не существует. Недаром и есть такая пословица: не смотри, что учитель де-s лает, - слушай, что он говорит. Только теперь, я конечно, ошибок и проблем гораздо меньше.

о

^ *Не используете ли вы какие-нибудь наркотические*

. *препараты для «выходов» в иную реальность? А*

4 *раньше использовали? Ведь вы явно «знакомы» с Кар-*< *лосом Кастанедой.*

ы

я Наркотических препаратов не использую, хотя

5 пробовать доводилось. В действительности ea­  
rn мый сильный психоделик - это полное отсут-

ствие каких бы то ни было средств, вызывающих привыкание, а таковыми, между прочим, явля­ются все продукты, произведенные маятниками. Взять, например, гамбургер. Помимо, собствен­но, его физической формы, которую мы отправ­ляем в рот, существует метафизическая форма -энергия, затраченная на его производство. (Здесь имеется в виду не та сила, которая приводит в движение механизмы, а свободная энергия жи­вых существ, которую поглощают маятники.) Представьте, сколько людей и машин участво­вало в процессе производства гамбургера: это замысловатое сплетение труб и резервуаров химических заводов, выпускающих удобрения; лязгающие железные монстры, собирающие трактора и комбайны; множество промежуточ­ных производств, позволивших собрать самих железных монстров, начиная от винтика и кон­чая краской; далее культурные поля и пастби­ща, которые нужно.вспахать, засеять и собрать урожай; мясомолочные фермы, где животных содержат в буквально скотских условиях; чудо­вищные скотобойни, о которых нежный ротик, обожающий вкусную колбаску, предпочитает не думать; заводы пищевой промышленности; на­конец, обширная торговая сеть, реклама, и так далее. Видите, какой конгломерат производств, завязанных друг на друга, работает над создани­ем скромного бутерброда? И над каждой произ­водственной единицей стоит маятник как энерге- *%* тическая надстройка. На физическом уровне мы £ наблюдаем движение материальных предметов, а на метафизическом плане идут невидимые, но такие же объективные процессы энергообмена.

362

Вы думаете, энергия маятников, затраченная на производство гамбургера, исчезает бесследно? За физическую форму вы заплатили деньги, а за энергию придется расплачиваться своей сво­бодной энергией. Питаясь синтетической, мерт­вой пищей, человек теряет энергию и здоровье; заряд жизненной силы, данный ему с рожде­ния, расходуется, как в батарейке. В отличие от мертвых, натуральные, живые продукты, не подвергавшиеся тепловой и химической обра­ботке, «батарейку не сажают». Потребитель же мертвой еды становится пищевым наркоманом и включается в запрограммированный цикл са­моуничтожения. Любой искусственно создан­ный продукт вызывает привыкание. Сравните *х* синтетический суп в пакете и бабушкин борщ, I приготовленный из натуральных продуктов. м Бросить курить или пить - раз плюнуть. А вы

\* попробуйте перестать есть пищу, к которой  
£ привыкли, живя в матрице.

в Так вот, я не призываю всех отказываться от

благ цивилизации и возвращаться к натурально­му существованию. Но, пользуясь услугами тех-s ногенного общества, которое стремительно пре-s вращается в настоящую матрицу, необходимо

* отдавать себе отчет, что это засасывает, ввергает
* в зависимость, погружает в сон, где ты - не хо-

\* зяин своей судьбы, а куколка в ячейке, не пони-

4 мающая, что ее используют.

< Сам я стараюсь потреблять как можно мень-

5 ше ненатуральных продуктов. И здесь дело не  
в том, что они «вредны для здоровья», - речь

3 идет о свободной энергии, а следовательно, и о и личной свободе. Уменьшая количество синтети-

ки в рационе, не говоря уже о наркотических средствах, тем самым увеличиваешь свой энер­гетический потенциал, что означает повышение жизненного тонуса, раскрытие творческих спо­собностей, заметное улучшение качества жиз­ни, и главное - превращение из фишки в того, кто бросает кости, - обретение Силы, о которой так загадочно и туманно намекали джедаи из «Звездных войн».

*Ваш комментарий: «Воины никогда не смогут по­строить мост для соединения с людьми мира. Но если люди захотят сделать это* — *именно им придет­ся выстроить такой мост, который связал бы их с воинами», — так чего же книги писать?*

Я не знаю, чья это цитата, но думаю, здесь имеется в виду то, что задача воинов - дать понять людям, что в конце тоннеля свет есть. Однако мало уви­деть этот свет - для того чтобы выйти из тоннеля, необходимо топать своими ножками. Есть кате­гория людей, которые перерывают горы литера­туры в поисках какой-то спрятанной истины, не предпринимая конкретных действий. А другим, которых, кстати, большинство, и вовсе никакого света не надо - они в темноте жить привыкли. Но имеется и небольшой процент тех, для кого нужен лишь начальный толчок, чтобы они сами вступи­ли на путь Воина. Вот для них и пипгутся книги.

Кстати, «путь Воина» - это далеко не Тран- £ серфинг, а в корне противоположное учение | толтеков, известное по книгам Карлоса Кастане- з-ды и Теуна Мореза. И если кто-то пытается срав- о нивать эти два учения, то значит, не понимает ™

±

толком ни одно из них. Несмотря на то, что и то, и другое ведет к одной и той же цели, а именно -к свободе, когда не ты повинуешься миру, а он тебе, - дороги к этой свободе идут в разных на­правлениях: последователи толтеков пытаются *заставить* мир повиноваться, а трансерферы -*позволить* ему это. Очевидно, методы достиже­ния цели различаются в ~~прин~~ципе.

*Есть ли последователи* — *ведь вы уже явно ощущаете себя гуру? Как вы с ними занимаетесь: регулярно или прогоняете, дав наставление* - *плыви по воле волн и управляй своим серфером?*

Вот уж, честно скажу, в роли гуру я себя абсолют-

*х* но не ощущаю, поскольку действительно считаю

е себя всего лишь ретранслятором древнего Зна-

м ния. Правда, было одно время нехорошенькое

= такое чувство собственной значимости, когда

£ пошел поток восторженных писем от читателей.

« Но я быстро справился с этой болезнью. Сейчас

и я лишь трезво отдаю себе отчет, что читатели ви-

м дят во мне если не Учителя, то, во всяком случае,

* признанного эксперта в области Трансерфинга.
* И это не вызывает у меня никаких самолюбивых ^ мыслишек. Чувство ответственности — это да.
* Если ко мне обращаются с вопросом илипрось-*т* бой о помощи, я отвечаю только так, чтобы, не ct дай бог, не навредить. Хотя еще ни разу не слы­шал, что Трансерфинг кому-то навредил.

р

со

, *Нужен ли вам PR? И почему.*

Я

*п*

*щ* Трансерфинг еще не достиг широкой известно-

сти. Это только начало. Все впереди. К сожале­нию, большая часть читателей даже не прибли­жается к книжным полкам с эзотерикой - это не входит в круг их интересов. Возможно, многим людям Трансерфинг бы очень пригодился, но они понятия не имеют, что в мире существует нечто, способное значительно облегчить их су­ществование и решить целый ряд проблем. Если реклама (в любой форме) поможет распростра­нению идей Трансерфинга, так почему бы ее не использовать?

Ко мне приходит много писем от читателей, которые хором утверждают, что Трансерфинг значительно и конкретно повышает качество жизни. Результаты у всех разные - кто что зака­зывает, то и получает: работу, высокую зарпла­ту, машину, квартиру, находит свою половину, избавляется от комплексов, проблем и так далее. Очень жаль, что многие люди и не подозревают о том, как легко могут быть реализованы их же­лания. Просто не знают, что, помимо общепри­нятых, существуют другие, более действенные пути достижения целей. Надо сделать так, чтобы они *узнали.*

*«Куда» посылаете поклонников? На все письма отве­чаете? На сайте что-то нет личной информации...*

Очень надеюсь, что поклонников у меня нет, а

есть последователи - и не мои, а Трансерфинга. 2

На письма стараюсь отвечать, насколько позво- £

ляет время. Иногда мне задают вопросы личного ™

плана - любопытно ведь, однако, как правило, о

люди ведут себя корректно. Всем понятно, что н

широкая известность не несет с собой ничего хо­рошего. Когда личная жизнь выставляется на все­общее обозрение, она перестает быть личной.

*В своих книгах, помимо предлагаемой новой модели восприятия мира, вы затрагиваете множество пси­хологических проблем, хотя вы не психолог по образо­ванию. Как вам удалось так тонко прочувствовать то, что беспокоит умы многих людей?*

Отвечая на вопросы людей, обращающихся ко мне за помощью, я абстрагируюсь от своего жиз­ненного опыта, а также от методов психоанализа. Другими словами, я пользуюсь не психологиче­скими приемами или какими-то мудрыми сен­тенциями, а принципами Трансерфинга приме­нительно к той или иной жизненной ситуации. Принципы эти универсальны и служат своего рода «математическим аппаратом» для решения прикладных проблем.

*Школа Трансерфинга в Санкт-Петербурге — это ваше «детище» или инициатива ваших сторонни­ков?*

Школа была основана при моей поддержке. 5 Санкт-Петербурге находится центральный офис Школы Трансерфинга, где создается единая ме­тодология преподавания. Лично я занятий не провожу и никаких доходов с этой деятельности не имею. Занятия проводят квалифицированные тренеры, прошедшие серьезную подготовку.

Личная жизнь

*Современные мистики, то ли смущаясь, то ли «соз­давая легенду» в стиле Кастанеды, не дают точных биографических сведений: родился там-то (вдруг это провинция...), родители... (простыелюди— о!)-и так далее. Надеюсь, вы не из их числа? Понимаю: легко написать «да» или «нет» — надеюсь на хотя бы банальную анкету. Пожалуйста.*

Моя биография не может и не должна представ­лять интереса, поскольку я не создатель Трансер­финга, а всего лишь «ретранслятор» этого древне­го Знания. Интерес представляют те личности или силы, которые передали мне это Знание, хотя и они тоже, как видно, не желают себя раскрывать. Мне уже близко под пятьдесят. До распада Совет­ского Союза занимался исследованиями в области квантовой физики, потом - компьютерными тех­нологиями, сейчас - книгами. Живу в России. По к национальности - русский. Остальное не имеет к никакого значения, впрочем, как и все это.

<

*X*

*Вы считаете себя достаточно образованным чело-* |  
*веком? ч*

Смотря что понимать под образованностью. Если эрудицию, тогда я - полный невежда. Если же умение решать проблемы, тогда - может быть. Стараюсь не загружаться лишней информацией, голова - не мусорный ящик.

*Где выучились? Что вам дало стандартное образо­вание? Ваша профессия?*

Я бывший физик, а также бывший компью­терный специалист. Надеюсь не стать бывшим писателем. Стандартное образование мне мало что дало. Однако я считаю, что в этой жизни все не зря - каждая ступенька ведет к тому, чего ты достиг.

*Что дало вам настоящее образование? Книги? Филь­мы? Жизнь?*

Моим настоящим образованием можно считать мои наблюдения, а также то, о чем я говорил выше, - пространство вариантов, где содержится все, что было, есть и будет. Надо внимательнее слушать голос своего сердца - оно расскажет обо всем, что необходимо знать, а то, что знать не дано, - не важно.

*Какие сверхъестественные способности вы при­обрели, познав Трансерфинг? Попадаете ли в За­зеркалье?*

Никаких исключительных способностей у меня нет. Трансерфинг ориентирован на среднего ци­вилизованного человека. В «Зазеркалье», в про-

странстве вариантов то есть, я путешествовал, когда занимался осознанными сновидениями. Это было интересно, но не особо практично. Сей­час предпочитаю управлять осознанным снови­дением наяву - реальностью. Собственно, это и есть Трансерфинг.

*Вы стремитесь к славе, популярности?*

Известность не несет с собой ничего хорошего. Взгляните, как жарятся на сковородках желтой прессы несчастные, которым «посчастливилось» стать знаменитыми. Когда личная жизнь стано­вится достоянием общественности (а это неизт бежно, если ты засветился), она перестает быть личной. Я предпочитаю свободу. Даже мои дру­зья не знают о том, что я пишу какие-то книги. А зачем им об этом знать? Я не хочу, чтобы их отношение ко мне изменилось.

*Что изменилось в вашей жизни, когда вы познали Трансерфинг? Вы наверняка могли стать миллио­нером, влиятельной особой. Вам это интересно? Политики знают о силе Трансерфинга? О маят­никах?*

Качество моей жизни значительно улучшилось. Я перестал биться, как муха в стекло, и вылетел в открытую форточку. Трансерфинг - это техника управления реальностью, которая делает чело­века хозяином своей судьбы. Это потрясающее чувство - проснуться в сновидении наяву и осо­знать, что теперь твои возможности ограничены только твоим намерением.

370

Мой мир дает мне все, на чем зафиксирова­но мое внимание. Если я что-то намерен иметь, я это получаю. Более того - мой мир заботится обо мне, потому что я так решил. Ведь это же зер­кало! Каков образ мыслей, таково и отражение в реальности.

Насколько мне известно, в Администрации Президента есть люди, которым Трансерфинг при­шелся по *руте.* Конкретных имен назвать не могу.

*Есть ли среди последователей Трансерфинга извест­ные люди? Кто? Вы поддерживаете контакт?*

Конечно, известные люди есть. Называть кон­кретные имена не считаю возможным. Контак-*х* тов с ними не поддерживаю.

s *щ*

*О чем в своей прошлой жизни вы жалеете? Что бы*я *хотели изменить?*

*м а.*

(■л

« Менять ничего не хочу и проживать прошлое за-« ново тоже не желаю. В жизни ничто не пропа­жа дает даром. Любой опыт, особенно негативный, служит фундаментом будущих достижений. Во­обще, успех подобен вершине пирамиды, кото-

* рая одинаково сложена из верных и неверных
* ступеней. Поэтому никогда ни о чем не следует

\* жалеть. Все идет на пользу, если относиться к  
кс этому соответственно.

*X*

*<*

5 *Как и где отдыхаете? Как мечтаете отдыхать?*

*т*

Z

\* Отдыхать и работать люблю рядом с морем.  
» Вообще, у меня каждый день - рабочий, и каж-

дый день - праздник. Предпочитаю не мечтать. Если я что-то намерен иметь, я это получаю, а мечтать - бесполезно.

*Где вы обедаете? Чем?*

Как уже говорил, я стараюсь избегать продуктов, которые вызывают привыкание. Все человече­ство состоит из пищевых наркоманов, и это не гипербола. Большое заблуждение - считать, что зависимость возникает только в результате дей­ствия особых веществ - алкоголя, табака, нар­котиков. Продукт, созданный маятниками, - это энергетический кредит. Потребляя его, человек испытывает временный подъем энергии. Сте­пень этого подъема, в зависимости от величины кредита, колеблется, начиная с ощущения ком­форта и кончая эйфорией. За подъемом неиз­бежно следует спад, причем расплата всегда идет с процентами, опять же в зависимости от объема ссуды: тяжесть в животе, сонливое состояние, тя­желое похмелье или ломка. Во время расплаты маятник сосет из человека свободную энергию. Дефицит свободной энергии вызывает чувство сильного дискомфорта и парализует волю, по­скольку воля, собственно, питается энергией. Маятник ставит условие: либо надо принять еще, либо пытка будет продолжена. Вот эта тяжкая расплата за кредит и является главным факто­ром, вызывающим наркотическую зависимость. Вообще, для того чтобы загнать человека в матрицу, необходимо опутать его сетью, постро­енной на зависимости. За последние несколько лет появилась масса новых зависимостей: пища

превратилась в корм, от которого страдают ожи­рением; виртуальная компьютерная реальность породила игровую и интернет-аддикцию; мо­бильные телефоны - без них теперь люди испы­тывают приступы тоски и одиночества. Самое страшное, что человек, порабощенный систе­мой, не просто утрачивает свободу выбора - он начинает хотеть именно то, что выгодно системе. Вот так и выстраивается матрица. А вы думали, это фантастика? Фантастика, как правило, имеет тенденцию воплощаться в реальности, и эта тен­денция со временем ускоряется.

Конечно, я тоже пользуюсь продуктами ци­вилизации, от этого никуда не денешься. Но, по крайней мере, от пищевой зависимости я изба­вился. Питаюсь преимущественно натуральной растительной пищей, которая не подвергалась тепловой обработке. Что это мне дает? Высокий уровень свободной энергии, причем безо всяких изнурительных занятий спортом, йогой, меди­тациями и т.д. Чем больше энергии, тем выше жизненный тонус и, соответственно, способ­ность творить и управлять реальностью. Теперь, вырвавшись из зависимости, я могу иногда и на­рушить свои правила, поскольку являюсь хозяи­ном своей реальности. Это все равно что зайти в какой-нибудь банк, взять кредит и уйти, не рас­платившись. Правда, нужно иметь чувство меры, чтобы не залезть в долги.

Взгляды на мир

1

*Существует ли, на ваш взгляд, различие в понятиях духовности и эзотерики? Если да, то в чем?*

Духовность, по определению, это свойство души, состоящее в преобладании духовных интересов над материальными. (Хотя лично я так толком и не уяснил, что же такое духовность.) Эзотери­ка, по определению, это некое тайное знание, доступное узкому кругу посвященных. Мне ка­жется, душа точно так же заинтересована в ма­териальных благах, как и разум. Разница в том, что разум, порабощенный системой (матрицей), не осознает своих истинных потребностей. Эзо­терическое Знание указывает путь соединения души и разума, дает конкретные рекомендации, как отыскать свою стезю и добиться реализации сокровенных желаний. Можно сказать, эзотери­ка (по крайней мере, определенная ее часть) от­крывает глаза на реальное положение вещей и ведет к подлинной духовности.

*Во что вы больше верите: в свой личный духовный опыт или в тех, кого цитируете?*

Мне не нравится такое определение: «личный духовный опыт». Я бы назвал это практикой на­блюдения и управления реальностью. Конечно, свой опыт всегда более ценен, поскольку за­частую дается с трудом или дорого обходится. А цитирую я очень редко - только лишь потому, что кто-то о чем-то сказал так, что лучше ска­зать невозможно.

*Зачем вам Трансерфинг?*

Для того, чтобы не чувствовать себя элементом матрицы; для того, чтобы вообще сохранить спо­собность чувствовать; для того, чтобы иметь спо­собность самостоятельно распоряжаться своей

х судьбой, а не плыть, как бумажный кораблик, по

е воле волн.

Ои

3 о

х *Может, гораздо спокойнее было бы проводить дни в*

*кругу семьи (?) с детьми (?), имея простую «челове­ческую» работу?*

А я и так провожу дни в кругу семьи, поскольку работаю дома. И эту работу считаю самой чело­веческой. Знаете, как здорово получать благо­дарные письма и осознавать, что сделал чью-то жизнь хоть немного счастливей?

Трансерфинг вообще приносит подлинное спокойствие, дарит уверенность в завтрашнем

< дне.

в

2 *Как вы начинаете день: смотрите на мир или он*

S *смотрит на вас? Все ли, что он вам предлагает, вы*

I *принимаете?*

Мир - это зеркало, оно не может смотреть, на­против, это в нем отражается наш взгляд на него. Обычно, глядя на мир, люди фиксируют все внимание на отражении, отчего оказываются во власти иллюзии, будто реальность существу­ет независимо и на нее нельзя повлиять иначе, как работая локтями в этом, физическом мире. Трансерфинг учит делать наоборот: оторвать внимание от отражения и направить его на образ своих мыслей. Например, если я беден и в моих мыслях постоянно констатируется данный факт, тогда я никогда не стану богатым. Каков образ, таково и отражение. Однако стоит мне проснуть­ся, оторвать внимание от зеркала и намеренно пустить ход мыслей в ином направлении, как действительность начнет меняться соответствен­но. Вот это и есть управление реальностью. Поэ­тому, глядя на мир» я смотрю на себя.

*Есть ли, на ваш взгляд, связь между судьбой и кар­мой? В своей теории вы практически не используете этих широко принятых понятий.*

Человек всегда получает то, что выбирает. Если вы принимаете всерьез предсказания астрологов, они сбудутся. Если верите в неотвратимость судь­бы, ваша жизнь будет подобна кораблику, отпу­щенному на волю волн. Но стоит вам взять управ- \* ление судьбой в свои руки, как обстоятельства s тут же утрачивают свойство фатальной неизбеж- *<* ности. Кораблик можно направить в какую угодно а сторону от той участи, которая будто бы предна- £ чертана. Все очень просто: жизнь - как река. Если 5 вы гребете сами, то имеете возможность выбирать

376

направление, а если просто отдаетесь течению, то вынуждены плыть в русле потока, в котором оказались. Например, верите в карму - будет вам карма. Думая о том, что ваша участь зависит от каких-то неумолимых обстоятельств или ошибок прошлых жизней, вы тем самым реализуете соот­ветствующий вариант. Воля ваша, ведь вы - дитя Бога. Ну, а если желаете быть Вершителем своей судьбы, то и это в вашей власти.

*Ваше отношение к психологии на ее «прикладном» уровне. Какова ее роль в процессе самосознания, в определении человеком своих истинных целей и на­мерений?*

В Трансерфинге как раз имеется раздел, посвя­щенный прикладной психологии, - Фрейлинг. Это очень обаятельная технология человеческих отношений. Вы хотите научиться оказывать влияние на людей, чтобы добиваться успеха? Это наименее эффективный и весьма сомнительный способ. Не нужно давить на окр**ужающий мир в стремлении добиться своих целей. Мир** сам пойдет к вам на­встречу с распростертыми объятиями, если вы будете следовать принципам Фрейлинга.

*Необходимость образования как этапа формирова­ния личности в процессе духовной реализации человека.*

Конечно, образование необходимо, поскольку расширяет рамки представлений об окружаю­щем мире. Но, с другой стороны, само образо­вание как раз может увести человека в сторону

от его собственной личности. К любому знанию необходимо относиться отстраненно - прини­мать его к сведению, но внимательно прислуши­ваться к голосу своего сердца, всегда иметь свое мнение, не слишком доверяться авторитетам, не создавать себе кумиров, не бояться взламывать стереотипы, не ходить чужими проторенными тропами - повсюду искать свои пути.

*Что такое мораль в вашем понимании?*

По-моему, мораль все понимают одинаково. Как хорошие, так и плохие мальчики и девочки пре­красно знают, что такое хорошо и что такое пло­хо. Однако понимание - это одно, а поступки -совсем другое. Суть одна - не желай и не делай другим зла. Любые рассуждения на тему морали будут производными этой формулы, так что го­ворить здесь практически не о чем. К этому мож­но еще только добавить первый принцип Тран-серфинга: *позволь себе быть собой, а другим быть другими.* Люди, как правило, не позволя­ют - ни себе, ни другим, - отсюда и большинство проблем в межличностных отношениях. Если же следовать этому принципу, проблемы просто ис­чезают сами собой.

*Любовь есть? Что она — в терминах Трансерфинга* — *такое, если она существует?*

Конечно, она есть. И я знаю, что это такое. Но что это такое - я не знаю. Точнее, не могу объяснить -ни в терминах Трансерфинга, ни в любых дру­гих. А разве кто-нибудь смог? Да и есть ли смысл

объяснять, что такое любовь? Это один из тех великолепных детских вопросов, на которые от­ветов не существует. Точно так же бессмысленно отвечать на вопрос, что такое Бог, душа или кто Я такой есть. Попробуйте на мгновение остановить ход мыслей, чтобы в голове была полная пусто­та - *безмолвие вечности.* Вот в этом безмолвии и заключается ответ на подобные вопросы.

*Что такое ложь?*

Обман является вполне нормальным способом ре­шения некоторых проблем, если это никому на­прямую не вредит. Прибегая к обману и уловкам, вы занимаетесь сталкингом, в том смысле, как это *х* понимали Карлос Кастанеда и его сподвижницы ~ е Тайша Абеляр и Флоринда Доннер-Грау. В основе м сталкинга лежит осознанность. Это когда вы игра\* к ете роль стороннего наблюдателя, то есть отдае­те себе отчет в том, какая ведется игра, и выпол-я няете свои действия намеренно и осознанно. Тот, кого вам удается обмануть, в данный момент, по ы сравнению с вами, ведет себя неосознанно, то есть пребывает в бессознательном сновидении наяву. Осознанность - важное преимущество.

*Щ* о

\* *Какой будет жизнь в матрице? Матрица* - *это же*

# *не конец света? А что такое конец? И будет ли он?*

Наш мир в самом деле превращается в *матрицу.* Под матрицей я понимаю цивилизацию, где человек, порабощенный системой, утрачивает способность распоряжаться судьбой по своему усмотрению.

Конец света, а точнее, цивилизации, предви­деть *никто* не способен. Нельзя верить никому -ни ученым, ни ясновидящим. Наука пока еще находится в зачаточном состоянии. А ясновиде­ние... В пространстве вариантов есть бесконеч­ное число вариантов будущего. Ясновидящий, подключаясь к определенному сектору простран­ства, видит лишь один из множества вариантов. Но *нет никакой гарантии, что это именно тот сектор, который будет реализован.*

То же самое можно сказать о толковании снов. Бессмысленное занятие. Хотя, если человек ве­рит в *чужие* предсказания *своей* судьбы и прини­мает сновидения всерьез, он невольно запускает мыслеформу, которая - для него - вполне может быть реализована как программа. Реализация происходит лишь потому, что человек действи­тельно верит во всю эту чушь. Мы всегда получа­ем в реальности то, во что верим. Но до чего же все-таки это по-детски глупо и наивно - ходить ко всяким дядями тетям, которые якобы способ­ны предсказать, что вас ждет в будущем, - вместо того чтобы самим творить свою судьбу, *на свое усмотрение.*

*Что нужно людям на самом деле? И что бы вы по­советовали?*

Иметь дерзость оставаться самим собой. Подлин­ного успеха добиваются только те, кто имеет та­кую дерзость. Быть хозяином своей судьбы. Не превращаться в куколку в ячейке матрицы, не отдающую себе отчет, что ее используют. Не впа­дать в зависимость от *маятников.*

*Чего ни в коем случае нельзя делать и что нужно де­лать обязательно для того, чтобы жить и посту­пать правильно?*

Все очень просто. Необходимо следить за тем, что творится у вас в голове - *думайте, что думаете.* Контролируя ход своих мыслей, вы управляете реальностью. Мир *-* это зеркало, следовательно, чего не стоит делать, так это посылать в него не­гативные мысли. Это крайне невыгодно. Любой негатив, исходящий от вас, вернется к вам бу­мерангом. И вам потом будет невдомек, откуда в вашей жизни появились проблемы. Одергивайте себя всякий раз, когда говорите или думаете об окружающем мире и людях плохо.

вариантов. То же самое имел в виду Иммануил Кант, когда отвечал на вопрос, что такое просве­щение: *«Просвещение* - *это выход человека из состояния своего несовершеннолетия... причи­на которого заключается не в недостатке рас­судка, а в недостатке решимости и мужества пользоваться им без руководства кого-то дру­гого. Sapere aude!* — *имей мужество пользовать­ся собственным умом! - таков, следовательно, девиз Просвещения».*

е *Что ожидает общество, если оно сможет освоить*

*ш Трансерфинг?*

Все общество не сможет освоить Трансерфинг. *х* Это Знание не для всех. Как уже проверено, \* Трансерфинг воспринимают лишь те, кто спо-w собен проснуться. Большинство же пребывает

в глубоком сновидении, хоть им и кажется, что = они не спят.

с *Кто из философов кажется вам интересным и по-*

# *чему, чьи идеи вы находите остроумными?*

< Я перестал искать истину в чужих книгах с тех

5 пор, как открыл для себя Трансерфинг. Все

" мы - древние души. Душа человека знает отве-

\* ты на любые вопросы, поскольку имеет доступ к  
н неограниченному банку данных - пространству

Отношение к критике

*Например на сайте* [www.ozon.ru](http://www.ozon.ru) *обозреватель Яна  
Соколова назвала одну из ваших книг «образцовой  
кашей из топора». Считаете ли ее слова критикой?  
Задевает ли вас такое отношение к вашему творче-  
х ству? Радуют ли подобные публикации?*

S

*'ё*

« К критике в свой адрес я отношусь отрица-

и тельно, как и любой нормальный человек, если £ не лукавить. Но в данном случае это не критика « (каковая должна быть, по крайней мере, по суще­ству), а просто безответственный пассаж, плюс » пренебрежение к читателям. Мои книги ведь == особо никто не раскручивал, и бестселлерами = они стали благодаря признанию самих читате­лей - не только в России, но и за рубежом.

\* Со своей стороны, могу лишь выдвинуть не-

# сколько предположений о причине такого от-  
*п* ношения со стороны критика. Первое, что при-  
| ходит на ум: критик, так скажем, «немножко за­  
рвался». Это бывает, когда, выступая в роли су-

я дьи, входишь во вкус и начинаешь воображать 5 себя последней инстанцией истины. Дескать, и сколько уж я скушала этих графоманов с их

писаниной надоело из зубов выковыривать. Следовало уже давно открыть читателям глаза. А то они, наивные простаки, не выслушав пре­жде мнение компетентных людей, ударились, понимаешь, в этот Трансерфинг, так его, и те­перь пребывают в эйфории от восторга, что их жизнь на глазах меняется в лучшую сторону. Вот знали б заранее, что хлебают кашу из топо­ра - не попались бы на удочку ловкого мисти­фикатора и жили бы себе, как прежде, в сво­их суровых, но реальных буднях, по принципу «...за ними другие приходят, они будут тоже трудны».

Второе предположение - критик относится к той категории людей, которые «знают все, и даже немного больше». Для таких уже весь этот мир § прочитанная книга, а не то что какое-то там бумажное изданьице. «Всезнающий» чита­ет книги по диагонали, надев очки с фильтром «мне все и так давно известно», не утруждаясь вникнуть в суть изложенного. Я стараюсь из­бегать общения с такими людьми, потому что с ними ужасно тоскливо. Сам я смотрю на мир широко раскрытыми глазами и не устаю удив­ляться.

Третье предположение. (Что-то я разошелся ^ - уже сам выступаю в роли критика. Но ведь надо же кому-то заступиться за бедные книжеч- £: ки, которые обидели! Да и потом, не мешало \* бы и на самих критиков других критиков на- ^ пустить. А то, ишь ты, привыкли безнаказанно g шкодить, и никакой управы на них нет, а без- В защитные писатели вынуждены смиренно тер- *х* петь все их бе-зобразия.) Так вот, я хотел ска-

385

зать, что это Знание - не для всех, и не каждый готов принять его, поскольку Трансерфинг не укладывается в рамки обыденного мировоззре­ния. Эти книги, как правило, вызывают у од­них читателей бурный восторг, а у других - ре­шительное отторжение. Хотя многочисленные благодарные письма свидетельствуют о том, что вторых - ничтожное меньшинство. Так что пусть себе ругают, главное, чтобы не было рав­нодушных.

*Судя по всему, вы активно переписываетесь по элек­тронной почте с читателями. Возможно, нередко к вам приходят резкие письма. Как вы реагируете на них? Что вызывает раздражение ваших корреспон-*

*х дентов?*

s

*Щ*

ы Негативные письма если и приходят, то очень к редко, и они не резкие, а холодно-враждебные. У авторов этих писем свое устоявшееся мировоз-ес зрение, которое они не хотят менять, Собствен-» но, раздражение вызывает успех учения, которое и они не приемлют, что и побуждает писать не­доброжелательные письма, провоцирующие на полемику. Напрасно тратят время. Спорить, от­стаивать свою точку зрения, что-то кому-то до-^ называть я не собираюсь — на кой мне это надо? # У меня есть много других, более интересных ее занятий. Как я уже говорил, не все готовы при-< нять это Знание. Поэтому я никому ничего не 5 навязываю и вообще никого с собой не пригла-я шаю, а просто даю информацию. Неблагодарное 3 это дело - нести людям добро. Лучше положить £ добро на видное место и тихонько отойти в сто-

ронку - кому надо, тот сам возьмет. Или, други­ми словами: кто готов — того книги сами найдут и все объяснят, а тому, кто не готов, ничего не втолкуешь. Однако я вовсе не хочу сказать, что те, кто отвергает Трансерфинг, «не доросли» до него. Это их выбор, а любой выбор, сделанный осознанно, достоин уважения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Базовые принципы повышения энергетики

i

Может показаться странным, но практиче­ски треть приходящих ко мне писем относится в к вопросам здоровья и энергетики. Люди просят в помочь вернуть здоровье, спрашивают, как это можно сделать с помощью Трансерфинга. Сра-к зу предупреждаю: нельзя повторять типичную £ ошибку, возлагая все надежды только на силу в мысли. Мы живем в дуальном мире, поэтому не-

\* обходимо учитывать и использовать как метафи-  
« зический, так и физический его аспекты. Здоро­  
вье не получишь одним лишь самовнушением.

s К тому же вы не сможете заниматься мета-

* физикой, то есть Трансерфингом, если на фи-
* зическом плане все *запущено.* В связи с этим я

\* принял решение изложить *основные* принципы  
ы повышения энергетики. Здесь не будет ничего  
< сложного - только элементарные вещи. Это то,

с чего можно начать, если вы пока не считаете  
а нужным переходить на сыроедение.  
5 Нельзя отделять друг от друга энергетику и

« здоровье, эти вещи тесно взаимосвязаны, поэто-

му необходим комплексный подход. Односто­роннее отношение, типа «в здоровом теле здоро­вый дух» или, наоборот, «плоть немощна, дух же бодр», ущербно, и я не считаю необходимым это доказывать.

Ключи к здоровью скрываются не в медицин­ских учреждениях, а в повседневном образе жиз­ни. Точно так же и слой мира отдельного челове­ка формируется не в умозрительных медитациях на диване, а в *отношениях с повседневной ре­альностью.* Поэтому Трансерфинг следует вос­принимать *как холистическую* (полную, целост­ную) систему. Отношения с реальностью здесь проявляются в трех основополагающих формах:

*Как мыслим.*

*Как питаемся.*

*Как двигаемся.*

Только в таком целостном аспекте Трансер­финг как инструмент управления реальностью будет работать на вас в полную силу. Если же вы для себя по каким-то причинам рассматриваете вторую и третью формы как второстепенные, можете пока пропустить следующий материал. Вернетесь сюда как-нибудь в другой раз. Ведь здоровье - это временное явление, - оно рано или поздно кончается.

Вернуть здоровье

1

Каждый человек, наверное, мечтал вернуть годы, упущенные возможности, здоровье. Годы и *упу­щенные* возможности на пройденных линиях жизни вернуть невозможно, а вот здоровье -*х* вполне реально, причем какое хотите (если, ко-е нечно, все органы вашего тела пока еще при вас). м Хотите вернуться к тому уровню здоровья, koto­s' рый был у вас, скажем, в 14 лет? Не правда ли, £ заманчиво вот так взять, сбросить секундомер на « ноль и заново пустить стрелку.

Представьте себя, несущегося с воплями по коридору школы, и себя, поднимающегося по лестнице с одышкой, сердцебиением и тяжестью в животе. Так вот, все можно вернуть. Заметьте, £ я постоянно с полной уверенностью заявляю со-§ вершенно невозможные с обыденной точки зре-, ния вещи. Однако имею на это право, потому что на моей собственной шкуре стоит печать «Про­верено». Выбор только за вами. Предупреждаю, все ваши скептические возражения я сразу же s отвергаю. Постановка вопроса здесь делается не £ с точки зрения «возможно или нет», а «намерены « или нет».

Если вы уже опробовали на практике приемы Трансерфинга, значит, убедились, какие чудеса способны творить. *Ваши возможности ограни­чены только вашим намерением.* На самом деле, конечно, никаких чудес здесь нет. И в этом слу­чае тоже никакой магии не будет. От вас потре­буется *намерение* отказаться от некоторых ста­рых привычек, а взамен приобрести новые. Имея лишь желание вернуть здоровье, вы останетесь на прежнем уровне. Работает только намерение, то есть решимость иметь и действовать.

Стадион в ванной

Бытует ошибочное мнение, что для достижения здоровья необходимо заниматься изматывающи­ми тренировками, придерживаться жесткой дие­ты, ограничений, в общем, истязать свою душу и я тело по полной программе. Эта игра в различных модификациях носит одно и то же название: «Я болею, а меня лечат». *Любое* насилие над собой ведет не к здоровью, а к спортивным рекордам, да и то не всегда. Если рекорды вам не нужны, все ваши действия должны быть результатом свободного намерения. Другими словами, следу-w ет действовать не по принуждению, а по убежде-\* f шло. Если вы говорите себе «Надо!», значит, это •= принуждение. Если вы говорите себе «Хочу!»,

\* значит, это убеждение. Все оздоровительные  
° действия должны быть не только полезными, но

# и приятными. *Не боритесь за свое здоровье. Впу-  
п стите его в себя.*

< Контрастный душ является наиболее простой

5 и эффективной профилактической и оздорови-

*х* тельной процедурой. Эта процедура заключается

5 в чередовании горячей и холодной воды. Снача-

m ла несколько минут горячей воды, затем полми-

нуты или меньше холодной, и так не менее трех раз. Потом растирание жестким полотенцем.

Несмотря на всю простоту, эффективность такого воздействия очень велика. Казалось бы, бегать и поднимать штангу - это очевидная тре­нировка. А что может дать душ? Дело в том, что душ интенсивно воздействует практически на все органы нашего тела. В результате получается колоссальный эффект.

Активизируются все биологические процес­сы.

Раскачиваются застои в организме. Прочищается и возрождается кровеносная

система.

Все внутренние органы и кожа получают за­ряд здоровья.

Исчезает аритмия сердца.

Увеличивается количество лейкоцитов и красных телец в крови.

Увеличивается мышечная масса.

Восстанавливается работоспособность.

Укрепляется нервная система.

Улучшается обмен веществ.

Весь организм интенсивно очищается и омо­лаживается.

Нормализуется электрический заряд тела. \*

Повышается энергетика. g

Тренируется сердце, как при беге трусцой. |

*ах*

Никаких особых усилий над собой делать не я

приходится. Это не только необременительно, но s

к тому же приятно. Неужели вы можете от всего <

этого отказаться; и

Секрет эффективности контрастного душа очень прост: непосредственному воздействию подвергается самый большой орган тела - кожа. Кожа составляет 20% от общего веса человека. Можно, руководствуясь внутренним намерени­ем, напрягать себя, нагружать отдельные мыш­цы, испытывать организм на прочность. А можно безо всякого напряжения воли предоставить телу самому о себе позаботиться. Вы не тренируетесь, а наблюдаете, как тело тренируется само.

Что при этом происходит? Горячая вода сна­чала расширяет кровеносные сосуды, а холодная потом сужает. В результате кровь подвергается интенсивной циркуляции, застойные области раскачиваются, организм получает хорошую встряску£\*Движение крови в организме играет е решающую роль. Стоит сердцу остановиться, на­ступает смерть. В нормальном состоянии крово­обращение обеспечивается сердцем. Но кровь те-£ чет быстро только по крупным сосудам. В осталь-« ных сосудах она движется очень медленно. А в ж капиллярах, как ни странно, находится 80% всей « циркулирующей крови. Общая протяженность

\* капилляров - около 100 тысяч километров. Лю­  
бой болезнетворный процесс - это прежде всего

\* нарушение капиллярного кровообращения. Кон-  
5 трастный душ активизирует капиллярное кро-

\* вообращение, а следовательно, все жизненные  
ы процессы.

< Кроме того, при обливании нагретого тела ле-

дяной водой происходит кратковременный ска-s чок температуры - она резко прыгает вверх. Что g это дает? Во-первых, одномоментно появляется в огромное количество свободных электронов, об-

разуется прилив свободной энергии, и вы это сразу чувствуете. Во-вторых, эти электроны ней­трализуют свободные радикалы, что разворачи­вает процесс старения вспять. В-третьих, резкое повышение температуры приводит к уничтоже­нию вирусов. Моржевание, как более длительное охлаждение, в этом смысле не столько полезно, сколько экстремально для организма. Если нет возможности принимать контрастный душ, мож­но заменить его простейшим вариантом - обли­ванием ведром ледяной (или просто холодной) воды.

Теперь несколько советов. Обливаться не обязательно с головой, но всегда начиная с верх­ней части тела. Если обливаться водой снизу вверх, тогда кровь волной устремляется в голо­ву, что может вызвать нежелательный перепад давления.

Многие ошибочно полагают, что принимать контрастный душ - это значит просто чередовать горячую и холодную воду, стучать зубами и на­силовать себя необходимостью закаляться или чем-то в этом роде. Сначала необходимо хорошо прогреться под горячей (или не очень) водой. За­тем следует кратковременное обливание холод­ной. Воздействие горячей воды должно длиться несколько минут, а холодной - полминуты или максимум минуту. Холодную воду следует вклю­чать только тогда, когда вы почувствовали, что тело хорошо прогрелось. Ни в коем случае нель­зя доводить себя до замерзания. Процедура долж­на приносить удовольствие, а не испытание. Не обязательно выполнять несколько десятков че­редований — достаточно трех раз, а дальше смо-

394

трите по самочувствию. Не приказывайте себе, а следите за своими ощущениями - тело само ска­жет вам «довольно», если вы будете его слушать. Начинать занятия с контрастным душем нуж­но умеренно, постепенно, с каждым днем увели­чивая разность температур горячей и холодной воды. Если хочется визжать, &то хорошо, но пом­ните, что вы не должны испытывать резкого дис­комфорта и явно неприятных ощущений. В та­ком случае разность температур следует сделать более умеренной.

Душ лучше всего принимать каждое утро по­сле гимнастики. Горячая вода не должна быть обжигающей, иначе получите озноб, как о? про­хладной воды. В течение месяца можно довести и температуру холодной воды до минимальной -какая течет из крана. При такой разнице темпе­ратур вы будете получать приятное ощущение,

\* как будто миллионы иголочек покалывают вашу

£ КОЖу.

« Особо стоит отметить, что холодной водой

можно обливаться только после физических

£ упражнений или после нескольких минут горя­чего душа. Если вам и так холодно, а вы еще об-

* лзшаетесь холодной водой, то получите элемен-
* тарную простуду.

3 Под душем нужно не стоять, а топтаться на

\* месте, чтобы ступни ног больше соприкасались

4 С ВОДОЙ.

< Выполняя процедуру, вы должны думать о том,

ы чего вы хотите этим добиться. Можно крутить

я в мыслях слайд примерно такого содержания:

5 «Шлаки выводятся из организма. Мой организм  
m очищается, обновляется и омолаживается. Я впу-

1

395

екаю в себя энергию. Энергетические каналы про­чищаются и расширяются. Мой энергетический потенциал возрастает». Не забывайте,, что вам не­обходимо все это представлять (как умеете) и со­провождать слова ощущениями. Весь комплекс ощущений можно интегрировать в один фрэйм и озаглавить его: «Энергия и Здоровье».

Если после контрастного душа вы чувствуете озноб, значит, либо стоит уменьшить продолжи­тельность обливания холодной водой, либо вода была недостаточно холодная. В последнем слу­чае защитная реакция организма не активизиру­ется, и поэтому становится просто холодно, а в этом ничего полезного нет. Короткое воздействие, очень холодной воды разогревает, а длительное воздействие не очень холодной - охлаждает.

ЛучЬпе контрастного душа может быть только чередование купания в горячем бассейне и в сне­гу. Если вы преодолеете предубеждение и страх замерзнуть или заболеть, вы получите ни с чем не сравнимое удовольствие. Если не валяться в сне­гу долго, то это не холодно и не опасно. На Кам­чатке есть бассейны геотермальных источников под открытым небом. Там я наблюдал, как люди плавали в горячей воде, затем валялись в снегу, а потом опять прыгали в бассейн. Сделав для себя это удивительное открытие, они никак не могли \* остановиться и визжали от удовольствия, как по­росята. Какого рода это удовольствие, можно по­нять, только попробовав. Правда, я бы не совето- *&* вал этим заниматься людям с болезнями сердца. s

После душа полезно интенсивно растереть все тело жестким полотенцем. Это одновременно и < массаж, и активизация капиллярного кровообра- и

щения. Желательно также сделать энергетическую гимнастику (см. «Трансерфинг реальности») - на­помнить телу об энергетических фонтанах и за­фиксировать их в сферу. В итоге вы будете испы­тывать приятное тепло и бодрость, что говорит о повышении энергетического тонуса.

Эффект от этой процедуры достигается толь­ко постоянством. Если вы прекратите это заня­тие, все вернется на круги своя. Это не времен­ное оздоровление, а привычка - занятие, рассчи­танное на всю жизнь, образ жизни.

Вредные привычки

i

Что касается вредных привычек, каждый человек может бросить пить или курить в любой момент. Так называемая физиологическая зависимость, или привыкание, здесь играет далеко не глав­ную роль. В энергетическом смысле привыка­ние означает настройку на частоту линий жизни, где человек имеет эти вредные привычки. Есть слабые линии жизни, где человек курит (пьет) умеренно, а есть более интенсивные линии. Вы в данный момент находитесь на той или иной ли­нии. Если привычка становится способом ухода от проблем, а проблем много, излучение стано­вится более чистым, что влечет за собой переход на более интенсивные линии.

Чтобы вернуться на линии жизни без этих привычек, необходимо просто перестать излу- ^ чать энергию на данных частотах. Можно при- ^ вести один очень характерный пример того, как g это делается. Когда самые отъявленные куриль­щики отправляются в поход на подводной лодке, и они нисколько не тяготятся отсутствием возмож- а ности покурить. Как только люк задраен и дана 2 команда на погружение, мысли о курении про- й

1

398

падают напрочь, поскольку объективно всякая возможность покурить отсутствует. Курильщик с этой объективной необходимостью полностью смирился и просто даже не думает об этом. Он не огорчается и не радуется по этому поводу. Нет мыслей - нет излучения, а значит, курильщик переходит с прежней линии жизни на другую, где он не курит. Куда девалась физиологическая зависимость? Но вот лодка возвращается из по­хода, и, если у курильщика не было намерения бросать, он вспоминает, что неплохо бы и поку­рить. Опять появляется излучение, и он вновь возвращается на прежние линии.

Физиологическая зависимость на самом деле проявляется как захват маятником часто-*х* ты мысленного излучения. Если человек выпил в алкоголь или принял наркотики, маятник на w время ссужает ему энергию, поэтому человек х испытывает прилив сил, эйфорию. Так захва-£ тывается частота. Но маятник не отдает энер-сс гию безвозмездно. За кратковременным подъ-*т* емом следует тяжелая расплата - похмельный " синдром или ломка. В этом состоянии человек напрямую подключен к маятнику, и тот сосет из него энергию. Та часть энергии, которую ма-\* ятник сначала отдает, ничтожна по сравнению 3 с тем, что он потом забирает. Поэтому ломка . проходит так тяжело. Человек ощущает совер-*п* шенно буквально, как будто кто-то вцепился < клешнями в его энергетическое тело. Маятник I ставит условие: либо надо принять еще, либо s пытка будет продолжена. Если человек прини-g мает еще, ему опять ссужается часть энергии, m но за этим следует еще более тяжелая расплата.

1

399

Маятник оставит человека в покое, только когда с него больше нечего взять. Если человек, пере­живший ломку, продолжает висеть на нитке у маятника, история повторяется заново. Ниткой маятника служит воспоминание о кратковре­менной эйфории и желание повторить данное переживание.

Почему же так трудно избавиться от вредной привычки? Обратите внимание, как обычно ста­вится вопрос: не «отказаться», а «избавиться». Привычка рассматривается как вредный пара­зит, которого в принципе можно уничтожить, или как болезнь, которую можно вылечить. Такая постановка вопроса привела к появлению раз­личных методик лечения и фармакологических препаратов. Общеизвестно, что лечение иногда помогает, иногда нет.

Вы, наверно, думаете, я сейчас хочу gcro эту медицину обругать и предать анафеме? Не уга­дали! Если человек играет в игру «Лечение», медицина ему поможет. Вера в эффективность лечения - это хороший способ настроить свое излучение на частоты здоровых линий. Если же пациент выбрал игру «Болезнь», никакие передо­вые методы не вытянут его из трясины вредных линий.

Чаще всего люди сначала сами пытаются ре- ^ шить свои проблемы. Если человек решил «от- | казаться» от вредной притычки, у него получа- « ется. Если же он пытается «избавиться» от нее, \* начинается канитель с «бросанием» и срывами. *ш* Канитель может длиться годами, потому что, на- к пример, курильщик думает, что выполняет бла- 2 городную миссию: «Курить вредно для меня и и

1

400

окружающих. Я избавлю себя и общество от этой пагубной привычки!» А на самом деле курить-то хочется. «Вот я сейчас еще одну, последнюю, и все, с этим покончено!» Ну, а если в один момент курильщик делает над собой насилие, в дру­гой момент он обязательно себя пожалеет или даст слабину. Догадываетесь, какой механизм здесь работает? Это равновесные силы стремят­ся устранить избыточный потенциал. Насилие уравновешивается послаблением. Марк Твен говорил: «Бросить *курить?* Нет ничего проще! Я делал это сотни раз».

Эта игра в «бросание», как вы понимаете, на­  
зывается «Я болею, а меня лечат». Намерение не  
чисто, но разум говорит, что необходимо бро­  
сить, поэтому привычке объявляется война - ее  
в ненавидят, ставят ей ультиматумы, устраивают  
S на нее охоту, даются торжественные клятвы - в  
к общем, целый драматический театр с мощным и  
£ чистейшим излучением на частоте вредной ЛИ­  
СТ НИИ ЖИЗНИ.

Чтобы перестать излучать на частотах вред­ной привычки, необходимо прежде всего иметь чистое намерение. Если отказ от привычки — это убеждение, а не обязанность, то шансов уже боль-£ ше половины. Однако, как правило, привычка

\* имеет связь с определенным образом жизни че-

# ловека. Например, курильщик привык к «Пере­  
се курам» в перерывах между работой, и это стало  
< непременным атрибутом работы. Или, напри-  
м мер, в жизни имеется слишком много поводов  
2 выпить, особенно если люди из близкого окру-  
5 женил занимаются тем же. Так привычка стано-  
п вится частью образа жизни.

Привычка еще удобнее встраивается в жизнь еще потому, что она связана с эмоциональными переживаниями или психологической защитой. Как известно, пить начинают с радости или с горя, затем находится все больше поводов, а по­том и поводов уже не нужно - просто есть жела­ние вернуть прежние эмоциональные пережива­ния.

Разорвать эту связь привычки с эмоциями и образом жизни очень трудно. Если связь уже прочно укоренилась и вы не представляете себе, как будете без этого жить, тогда не пытайтесь, по крайней мере, играть в игру «Я болею, а меня ле­чат», так как это не принесет результатов, а толь­ко усложнит вам жизнь. Если с привычкой еще можно жить, то есть если она не зашла слишком далеко, тогда более разумным будет просто от­пустить ситуацию, чем продолжать бесполезную борьбу. Отпустив себя, вы вздохнете свободней и, скорей всего, перейдете на линии, где привыч­ка будет более умеренной.

Если же вы уверены, что ваша привычка  
сильно портит вам жизнь, тогда весьма вероятно,  
что вам удастся заиметь чистое намерение. Тогда  
первым делом необходимо разорвать связь при­  
вычки с вашими эмоциональными переживани­  
ями и с образом жизни. Это означает устранить ^  
всякие поводы. *Z*

Поводы можно устранять постепенно, один за другим. Например, раньше любую проблему вы привыкли «закуривать» сигаретой - замените w это методом провала или гашения проблемного маятника. Окончание работы всегда венчалось ы хорошим перекуром - лучше покормите себя £

1

402

своим любимым лакомством. Общение с куря­щими приятелями всегда сопровождалось «ри­туалом» - пусть они вам позавидуют. Сигарета перед сном - притворитесь перед собой, что за­были. Ну и так далее, вам лучше знать ваши по­воды.

Когда связь привычки с образом жизни устра­нена, ей больше не на что опираться. Тогда може­те спокойно и уверенно сказать себе: «Я от этого отказался». Не избавился, а отказался! Вот в этот момент вас подстерегают две ловушки.

Первая ловушка — это мысли о том, что вы отказались от привычки. Вы помните об этом, с удовольствием рассказываете всем, что бросили. Вы думаете об этом, а значит, излучаете энергию !с на частоте привычки. *Любые мысли* о привычке е совпадают с ней по частоте. В таком *случае* будет очень трудно оборвать нитку маятника и удер жаться на новой линии жизни.

Вторая ловушка - это делать из факта броса­ния событие. Если вам все-таки жаль расставать­ся с привычкой, это будет драма. Если вам, на­оборот, радостно расставаться с ней - это будет восторг. *Любые эмоции* по этому поводу создают ~ избыточный потенциал, который равновесные \* силы тут же попытаются устранить, и вы знаете *%* как.

*9* Единственно правильно будет просто мах-

н нуть рукой и забыть, без сожаления и без радо-

1. сти, будто ничего и не было. Нет важности, нет
2. мыслей, нет эмоций, нет излучения - и вы бук-я вально сваливаетесь с вредной линии, так как 5 больше не соответствуете ее параметрам. В этом

весь секрет,

Но если перестать думать о привычке так просто не удается, следует заиметь другую. Это означает повернуть флюгер внимания к другому, альтернативному маятнику. Например, поста­вить себе цель улучшить свое здоровье и повы­сить энергетику. Как известно, вредные привыч­ки отнимают и здоровье и энергию, поэтому они не смогут ужиться вместе с поставленной целью. Скажите себе: теперь вы не курите, а занимае­тесь совершенствованием своего физического и энергетического тела. Внимание уже направлено в противоположную сторону. Точно так же мож­но избавиться от назойливой мелодии в голове, начав прокручивать другую. Как только внима­ние звалось переключить, привычка прекраща­ет вас беспокоить.

Дерево жизни

\_\_\_\_\_\_\_

Чтобы активно усваивать энергию Вселенной, необходимо иметь здоровый позвоночник. И не только потому, что центральные энергетические потоки проходят вдоль позвоночника. Внутри *х* позвоночника находится спинной мозг, от кото-е рого отходят нейронные ветви ко всем органам. Эти ветви отвечают за нормальное функциони-

\* рование органов.

£ Здоровый позвоночник будет только в том слу-

« чае, если вы ежедневно занимаетесь хотя бы эле-

* ментарной гимнастикой. Вы живете в своем теле, поэтому необходимо за ним ухаживать. Мышцы перестают нормально вьшолнять свои функции, если про них забыть. Это все равно что не заботить-
* ся о детях - они станут беспризорными, грязными

\* и голодными, со всеми вытекающими последстви-  
] ями. Гимнастика так же необходима, как чистка зу-  
*п* бов. Особое внимание следует уделять упражнени­  
ям для мышц спины. Эти мышцы, в отличие от рук  
и ног, обделены нашим вниманием в наибольшей

s степени. На ногах мы ходим, а руками выполня-£ ем повседневные функции. Тем не менее без рук и I ног жить можно, а без позвоночника нет.

Если вы с трудом достаете руками до пола, ваш ресурс исчерпан. Восстановить ресурс по­могут упражнения на растяжение. Если же у вас болит спина, ни о каком здоровье речи быть не может. Со временем болеть она не перестанет, бу­дет только хуже, причем не только для спины. Вы можете вести здоровый образ жизни, даже интен­сивно заниматься спортом, и в то же время иметь больной позвоночник. Многие профессиональные спортсмены жалуются на боли в спине. Почему так происходит? Целенаправленная тренировка отдельных групп мышц так же, как и недостаток движения, оставляет без присмотра и внимания мышцы спины. Людей это, как правило, не очень беспокоит: голова в трусы не падает, и ладно. Но это до поры до времени. Вскоре заброшенные мышцы спины деградируют и дают о себе знать.

На самом деле болит не позвоночник, а имен­  
но мышцы спины. Вы можете ощупать больные  
места - они твердые, потому что мышцы напря­  
жены. Мышцы устают от постоянного напря­  
жения и поэтому болят. Отчего же мышцы не  
расслабляются? А они забыли, как это делается.  
Малоподвижный образ жизни обычных людей  
или неравномерные нагрузки у спортсменов, а  
также нервные стрессы ведут к тому, что мыш­  
цы пребывают в состоянии спазматического на­  
пряжения. Крайний случай такого напряжения -  
это судорога. Мышцы спины трудно расслабить  
сознательно. В здоровом теле они расслабляются  
сами, рефлекторно. Но если мышцы излишне \*  
перегружать или, наоборот, оставлять их без ра- °  
боты, они со временем теряют свои способности £  
нормально расслабляться.

Если же больное место не твердое, значит, боль вызвана не спазмом мышц. Чаще всего при­чина кроется в отложениях неорганических со­лей в пояснице или суставах. Тогда нужно очи­стить организм от солей.

Вернемся к напряженным мышцам. Боль -это еще полбеды. Постоянно напряженные мышцы искривляют позвоночник. Позвонки выходят из своих нормальных положений и за­жимают нейронные ветви, исходящие из ство­ла спинного мозга. Это может вызывать боли в руках, ногах и других местах. Может болеть в груди, и вы будете думать, что болит сердце, а на самом деле это не так. Энергетика органов, к которым идут зажатые ветви, нарушается. Ор­ган, недополучающий энергию, отбирает ее у е соседей. Таким образом, нарушается нормаль­на ное функционирование не только спины, но и = других органов. Вдобавок ко всему начинают £ лечить там, где болит, не понимая причины. с Борьба со следствием без устранения причины

\* наносит еще больший ущерб.

м Болезни позвоночника имеют тенденцию

прогрессировать и порождать болезни других органов. Лечатся болезни позвоночника слож­но и часто неэффективно. Важно уяснить себе,

\* что изначальная причина одна: *мышцы спины*

\* *разучились нормально расслабляться и своим*rt *спазматическим напряжением давят на позво­  
ночник и деформируют его.* Лечить последствия

*ш* такого давления необходимо, особенно если бо-я лезнь зашла далеко. Но если вы сами не возьме-5 тесь за главную причину, всякое лечение прине-м сет только временное облегчение.

Так что делать гимнастику необходимо, даже если вам лень. В данном случае даже игра «Я бо­лею, а меня лечат» приносит пользу. Времени по­требуется совсем немного, хотя бы *минут* пятнад­цать в день. Мышцам спины нужно постоянно на­поминать, что необходимо не только напрягаться, но и расслабляться. Упражнения для мышц спи­ны вы найдете в книгах, если захотите. Отберите для себя те, которые вам понравятся и покажутся наиболее эффективными. Лучшая, на мой взгляд, это - Томас Ханна, «Искусство не стареть». Вы даже сами можете изобрести для себя упражне­ния. Принцип здесь простой: надо подобрать такие движения, чтобы напряжение мышц сменялось расслаблением. Например, можно порекомендо­вать такой комплекс: древняя тибетская (и очень простая!) практика «Око Возрождения», которая описана в одноименной книге Питера Келдера. Даже если соответствующие книги не продаются в книжных магазинах, сейчас их можно найти и заказать в Интернете, например, на [www.ozon.ru](http://www.ozon.ru).

Вы должны обязательно концентрировать  
свое внимание на том, как мышцы напрягаются  
и расслабляются. *Выполнение движений без та­  
кого внимания бесполезно!* Внимание обновляет  
и поддерживает внутреннюю память о том, как  
напрягаться и расслабляться. Смотрите своим  
внутренним взором на мышцы во время упраж­  
нений. Вашим вниманием вы не только трениру- \*  
ете тело, но и показываете, что заботитесь о теле. g  
Оно будет вам благодарно.

В идеале, при выполнении упражнений было £ бы очень полезно обращать внимание на централь- £ ные энергетические потоки. Выполняя движения, ч

1

408

представляйте себе эти потоки. Поначалу это мо­жет вызвать затруднение. Стараться не нужно. Сле­дует лишь без напряжения обращать внимание на потоки. Со временем, выполняя любое движение, вы будете свободно владеть своим вниманием.

Перед тем как приступить к упражнениям, необходимо снять боль. При наличии боли вы не только не сможете выполнять упражнения, Но и сделаете себе еще *хуже.* Если позвоночник не очень запущен, снять боль достаточно просто, и сейчас вы в этом убедитесь.

Если мышцы напряжены в нижней части спи­ны, сядьте на край кровати, поверхность которой подобна дивану и не сильно прогибается. Из это­го положения лягте на спину, подтяните ноги к *х* груди и обхватите их руками. Это должно быть е комфортное положение, при котором вы не ис-м пытываете боли и не напрягаетесь. Сохраняйте к это положение в течение двух минут, а затем, не торопясь и не напрягая мышцы, встаньте с кро­ет вати. Если, вставая, вы чувствуете, что мышцы

\* напрягаются, вставайте быстрее, как неваляшка.  
и Д&результате вы убедитесь, что можете, наконец,  
s свободно распрямить спину.

Если в определенном положении боль исче-q зает, это означает, что мышцы расслабляются. *%* Здесь важен один момент. Когда вы возвращае-

\* тесь в нормальное положение, делайте это осто-  
и рожно, так, чтобы мышцы опять не вернулись в

напряженное состояние. Осторожно - не значит 5 медленно. Главное, чтобы мышцы не напряга-*Z* лись. Найдите способ вернуться в нормальное

\* положение, не напрягаясь. Не забывайте концен-  
х трировать внимание на мышцах.

Сделайте так несколько раз с небольшими пе­рерывами, пока боль не исчезнет. Снова примите положение лежа, колени согнуты и ноги стоят на кровати. Выгните спину и смотрите внутренним взором на мышцы спины. Затем слегка подтяни­те колени к груди, сгибая спину. Так покачай­тесь, сгибая и выгибая спину. Чтобы не напря­гаться, можно подтягивать ноги руками. Попро­буйте покачать ногами вправо и влево. Это одно из упражнений, возвращающих мышцам спины память о том, как нужно напрягаться и рассла­бляться.

Если мышцы напряжены в верхней части спины или в плечах, сядьте свободно, откинув­шись на кресло, с руками за головой. Посидите так минуты две и осторожно опустите руки, сле­дя за тем, чтобы мышцы не напряглись опять.

Может быть, вам потребуется поискать дру­  
гие положения, в которых мышцы расслабля­  
ются и боль исчезает. Например, если боль в  
бедре, можно лечь на живот, подтянув ногу ко­  
леном к груди. Или стать спиной к столу, опер­  
шись на него руками. В общем, надо повертеть­  
ся и так, и эдак, *найти положение, в котором  
вы чувствуете комфорт, задержаться в нем  
на полторы-две минуты, а затем, не спеша и  
не напрягаясь, вернуться в нормальное поло­  
жение.* Повторяйте упражнение, пока боль не  
исчезнет, только помните, что усердием рас- ^  
слабления не добьешься. Здесь предпочтитель­  
ней осторожность и умеренность. Данный ме- \*  
тод разработал доктор Дейл Андерсон. Есть его 2  
книга на русском «Как снять мышечную боль  
за 90 секунд». ^

После этого заведите привычку каждый день утром делать простую гимнастику. Известно, что кошка очень ленива. Она никогда добровольно не сделает ни одного лишнего движения. Но она обя­зательно каждый день по нескольку раз потягива­ется. Для нее это привычка, а не обязанность.

И еще непременно в течение дня время от вре­мени обращайте внимание на мышцы спины - в напряжении они или нет. Напряжение также по­может снять «ключ», запускающий энергетиче­ские потоки (см. книгу «Трансерфинг реально­сти»).

Оздоровительные упражнения вообще не тре­буют напряжения и заметных усилий. Повышен­ные нагрузки предназначены для достижения *х* спортивных результатов. Если это вам не нужно, в то для поддержания удовлетворительной фи­зической формы достаточно просто регулярно = двигаться без напряжения. Не обязательно даже

* бегать. Полчаса ходьбы до места работы вместо « поездки в транспорте - это подарок для вашего
* тела. Движение должно доставлять удовольствие. » Если это не так, значит, тело основательно пере-
* гружено мусором.

« Не забывайте» что сами по себе движения

I никакого значения не имеют. Имеет значение

\* только концентрация вашего внимания на том,  
ф как мышцы напрягаются и расслабляются. В  
*п* перерывах между упражнениями будет полез-  
< но сконцентрировать внимание на центральных  
5 энергетических потоках. При ходьбе или беге не  
. обязательно обращать внимание на мышцы, но  
5 полезно иногда запускать центральные энергети-  
| ческие фонтаны.

Полезно висеть на перекладине, если есть та­кая возможность. Можно сделать перекладину у себя дома. Повиснув на ней, болтайтесь вперед-назад, по бокам и вкруговую. Делая это упражне­ние, концентрируйте внимание на нисходящем энергетическом потоке. Позвонки при этом стре­мятся вернуться в свое нормальное положение.

Если боли не проходят, значит, вы сильно запустили свой позвоночник. Придется идти к остеопату или мануальному терапевту, чтобы он поставил позвонки на место. Хотя это не будет лишним для любого человека, у которого когда-нибудь болела спина. Терапевт найдет отклоне­ния от нормы в позвоночнике даже у практиче­ски здорового человека. Здоровый позвоночник -очень редкое явление.

Истинные причины болезней

1

Вам приходится по жизни тащить за собой тело, в котором вы поселились. Если за ним не уха-живать, оно со временем засоряется, как сантех-х ника, и тут ни диеты, ни медитации не помогут. в Уход за телом многие понимают только поверх-£ ностно. Просто регулярно мыться, чистить зубы I и выполнять физические упражнения недоста-"• точно. К концу жизни тело человека накаплива-«е ет в себе до десятков килограммов разного мусо-

\* ра. Это камни в органах пищеварения, отложе-  
" ния неорганических солей, жир, слизь и прочая

грязь. Если все это вывалить на стол, получится большая омерзительная куча. Остается только удивляться, каким образом вообще можно жить

*\** со всем этим.

\* Ресурсы организма колоссальны, но не без-  
*п* граничны. Например, водопроводная труба сна-  
< ружи может выглядеть вполне прилично. Но со  
и временем внутри накапливается толстый слой

накипи, так что остается только узкий проход.

Такую трубу красить снаружи уже бесполезно -

I ее просто выбрасывают и заменяют новой. С ор-

ганизмом человека та же самая история, только человек просто умирает. Как может сердце быть здоровым и выдерживать прежние нагрузки, если на кровеносных сосудах толстый слой от­ложений, а печень больше не способна очищать кровь?

«si

Причина здоровья юности только одна - ре­  
сурсы органов еще далеко не исчерпаны. Когда  
ресурс подходит к концу, орган начинает рабо­  
тать на грани, с надрывом. Орган с исчерпанным  
ресурсом отнимает энергию у других органов.  
Образуются патологические связи как прямые,  
так и косвенные. Например, замученная печень  
не может очищать кровь так, как раньше. У лю­  
бого взрослого человека она буквально нашпиго­  
вана камнями. Поэтому кровеносные сосуды за­  
соряются, растет нагрузка на сердце, и так далее.  
На энергетическом уровне больная печень отни­  
мает энергию у близлежащих органов, что мо­  
жет привести к другим заболеваниям. Причина  
исчерпания ресурсов - это банальное засорение  
организма. Поэтому и решение этой проблемы  
так же банально - очищение. 2

Существует много хороших книг и методик £  
по очищению организма естественными спосо- о  
бами\* яр есть без лекарств и хирургического вме­  
шательства. Если захотите, вы их найдете. Про- к  
сто поразительно, сколько людей умирают или 1  
идут под нож хирурга, не ведая, что все пробле- £  
мы можно легко решить натуральными способа­  
ми очистки организма. з

Испробовав на себе методы натуральной очист- я ки, вы будете шокированы тем, насколько резко улучшилось ваше самочувствие. После очистки s

печени, например, ощущается необычная лег­кость и прилив сил - тело словно сбросило с себя тяжкий груз. Энергетика стала на ступень выше. Освободился большой резерв. Спустя несколько дней ощущение легкости становится привычным, но это не значит, что энергетика понизилась. Про­сто набранный уровень энергии вошел в привыч­ную норму. По той же причине после поднятия тяжестей предметы кажутся легче, чем обычно. Вот и после чистки тело несколько дней радуется облегчению, а потом привыкает. Здоровье и энер­гия вообще, как правило, не ощущаются. Это бо­лезнь постоянно дает о себе знать, поскольку не является нормальным состоянием.

После чистки главное - не засорять снова *х* свой организм. Засорение происходит из-за не-е правильного питания. Практически все болезни, и прямо или косвенно, вызваны неправильным пи-

\* танием. Даже инфекционные болезни возникают  
£ только в засоренном и ослабленном организме,  
« где есть благоприятная среда для развития ин-  
к фекции. Имеются также болезни, передающиеся  
» по наследству. Но генетическая предрасположен­  
ность - это еще не гарантия болезни.

Я не собираюсь обращать вас в другую веру -

\* неблагодарное это занятие. Ведь ваше здоровье  
5 нужно только вам, а не мне. Может быть, лично  
. вы ничего нового здесь для себя не обнаружите.  
ч Но большинство людей ежедневно делают гру-  
< бые нарушения элементарных правил питания,  
*ы* а потом жалуются на здоровье. Надо либо не на-  
а рушать правила, либо делать это сознательно. В  
*щ* последнем случае необходимо, по крайней мере,  
« знать, какие правила нарушаются. Неужели не

обидно умереть от невежества? Тем не менее большинство людей не очень беспокоятся по по­воду грязи в своем организме. Это потому, что глаза не видят, сколько лежит ее внутри тела и каким образом она накапливается. Можно при­вести множество примеров, как в организм по­падает мусор. Вот только некоторые из них.

При жарке в растительном масле образуются ядовитые вещества, поэтому лучше всего жарить на топленом сливочном, которое без раститель­ных добавок. В продуктах, богатых крахмалом, при высокотемпературной обработке образуется ядовитое вещество, вызывающее заболевания ра­ком, - это информация для любителей чипсов и жареного картофеля.

При варке ревеня, щавеля и шпината щавеле­вая кислота переходит в неорганическую форму и оседает в организме в виде кристаллов, что вы­зывает ревматизм и заболевания почек.

Хлебопекарные дрожжи, содержащиеся в вы­  
печке, угнетают микрофлору кишечника. Боль­  
шая часть работы по перевариванию пищи про- ,яизводится бактериями. Каждое живое существо "  
имеет свою особую микрофлору в кишечнике, 2  
обусловленную сложившимся рационом пита- о  
ния. Вот почему корова может питаться только  
травой, а лев только мясом. Постепенно можно я  
перейти на другой рацион, при этом тип микро- у  
флоры сменяется. Дрожжи подавляют естествен- £  
ную микрофлору, пища плохо усваивается и за­  
соряет организм. я

В кипяченом или пастеризованном коровьем я молоке нет *ничего* полезного. Вообще, великое е-заблуждение - считать молоко полезным. Это s

пища *грудных* детей. Помните бестолковый ло­  
зунг: «Пейте, дети, молоко - будете здоровы!»  
Подросшие дети здоровы не благодаря, а вопре­  
ки. Организм взрослого человека уже не в со­  
стоянии полноценно усваивать молоко. Коровье  
молоко, например, содержит большой процент  
казеина - вещества, предназначенного для фор­  
мирования рогов, копыт и шерсти. Из казеина  
получают столярный клей. Накапливаясь в орга­  
низме, казеин вызывает склеивающий эффект и  
делает живую и подвижную плазму вязкой. Козье  
молоко содержит намного меньше казеина, чем  
коровье. Однако потребление молока взрослы­  
ми - это аномальное отклонение от природной  
нормы.  
i Вареная пища способна лишь поддерживать

S

в существование. В вареной и консервированной w пище практически все полезные вещества пре-

* вращаются в неорганические, мертвые. Органи-£ ческие вещества отличаются от неорганических « на квантовом уровне. Например, органический и кальций усваивается организмом, а неорганиче-" ский нет, так и все остальные микроэлементы.
* Организм не успевает вывести все неоргани-
* ческие соли и буквально рассовывает их, куда

0 только возможно, лишь бы жизнь не подверга-  
5 лась прямой опасности. Но до бесконечности так  
. продолжаться не может.

4 Если вы едите пищу, подвергшуюся тепло-  
< вой обработке, то, по крайней мере, не готовьте

1 на несколько дней, чтобы потом подогревать и  
а есть снова. Пища с каждым новым подогревом

5 становится еще более мертвой. Однажды прово-  
« дился такой эксперимент. Одной группе крыс

давали только свежеприготовленную пищу, а другой - каждый день подогревали старую. Так вот, вторая группа вымерла через две недели. Еще более шокирующий пример - на людях. В советское время в некоторых областях России среди колхозников была заведена такая прак­тика: утром они уходили в поле на весь день, а возвращались только вечером, и если дома ни­кого не оставалось, они с утра ставили котелок с кашей и борщом в нагретую печку, чтобы к приходу все было сразу горячим. Там, где было так заведено, люди жили очень недолго и рано умирали по непонятным причинам. Теперь вам понятно почему?

Еще один важный момент. Многие продукты  
перевариваются по-разному и поэтому не соче­  
таются друг с другом. Если же несочетающиеся  
продукты свалить в одну кучу в желудке, они на­  
чинают просто бродить и разлагаться, выделяя  
вредные вещества и засоряя организм. Напри­  
мер, десерт в виде сладкого или фруктов после  
обеда - это медленное самоубийство. А в резуль- втате привычки пить после еды желудочный сок EJ3  
смывается, пища переваривается плохо и долго. 2  
Еду можно запить двумя-тремя глотками, но §  
пить следует хотя бы через полтора-два часа по­  
сле еды. 1

Ожирение возникает из-за того, что вареная *»*и консервированная пища плохо усваивается, а,  
и организм не получает нужных витаминов и  
микроэлементов в»гДостаточном количестве: в я  
вареной пище их - мизер. Организм, стремясь а  
восполнить недостаток нужных веществ, просит  
еды снова и снова. а

14 Апокрифический траисерфинг

418

Список грубых нарушений можно продол­жать и дальше. В таком случае принято скан­дальным тоном восклицать: «Что же тогда есть, если все вредно?» Так говорят маятники. Да, они забрались во все сферы человеческого су­ществования. Маятники создали стереотипы не­правильного питания и будут их поддерживать всеми силами.

S

Маятники нездорового питания - это прин­ципы и стереотипы, сформировавшиеся сравни­тельно недавно в кухнях разных народов. Маят­ники не ставят своей целью засорить организм человека. Ведь есть еще и маятники здорового питания. Цель любого маятника - выжить и на­брать побольше приверженцев. А для этого не­ге обходимо выставить себя с наилучшей стороны е и обругать других. Поэтому любитель мяса бу-« дет вам приводить такие же веские аргументы в \* свою пользу, как и вегетарианец. Я привожу вам £ аргументы маятников здорового питания, а ваше « дело - выбирать.

Большинство людей находятся в цепкой пау­тине маятников официальной медицины и ма­ятников сложившихся рецептов приготовления продуктов. Эти маятники даже сотрудничают друг с другом, потому что рецепты и представле­ния о питании порождают все известные болезни, . а следовательно, увеличивают число клиентов § медицинских учреждений. Оба этих маятника в < значительной степени деструктивны. Это прояв-ы ляется в том, что любые нарушения их канонов я всячески дискредитируются и преследуются. S Примеров можно привести очень много - они m лежат на поверхности.

*т*

419

Например, камни в почках, желчном пузыре и печени образуются от неправильного питания. Что предлагает официальная медицина? Опе­рацию или таблетки, которые еще больше засо­ряют организм. В тяжелых случаях, когда ехать уже дальше некуда, медицина может запретить пациенту употреблять некоторые продукты, но об изменении всей системы питания речь, как правило, не идет. Таким образом, маятник фар­макологии получает поддержку, маятник нездо­рового питания только слегка пожурят, а люди в результате идут под скальпель хирурга и впадают в полную зависимость от маятника медицины.

А ведь многих операций и бессмысленных  
смертей можно было избежать. Те же камни,  
причем любой величины, легко и безболезненно  
дробятся и выводятся из организма с помощью  
методов нетрадиционной медицины, основан­  
ной на использовании обычных трав, овощей и  
фруктов. Но такие методы очистки организма  
объявляются антинаучными и широкого рас­  
пространения не получают, потому что маятник внетрадиционной медицины очень слаб в сравне- |  
нии с маятником медицины официальной. 2

А посмотрите, какую бурную деятельность о развели маятники нездорового питания. Такие жуткие корма, как пицца, гамбургер, хот-дог, я чипсы, появились совсем недавно и заполо- у нили весь мир. Сплошь и рядом господствуют в, изощренные рецепты, составленные из несо­четающихся продуктов, которые поглощаются я в ужасающей нездоровой последовательности. я Все атрибуты вкусного, но нездорового застолья обставляются очень шикарно, начиная с завле- я

кающей рекламы и кончая ресторанными ритуа­лами. Из нездоровых, но вкусных блюд делает­ся культ. А тех, кто придерживается принципов здорового питания, объявляют в лучшем случае чудаками, а в худшем - опасными придурками. Между тем здоровое питание - это отнюдь не не­вкусное питание-Маятники умеют завлечь в свои сети. Это на­важдение очень вязкое, и только немногим лю­дям удается его стряхнуть и увидеть весь ужас того положения, в котором они раньше находи­лись. Знаете, как паук парализует жертву своим ядом: она еще жива, но не может сопротивляться. Примерно так же действуют и маятники, только они еще вдобавок вводят наркоз, как вампиры, и поэтому жертвам кажется, что они получают удовольствие и вообще вольны выбирать и дей­ствовать самостоятельно.

Источники мусора

1

Вовсе не обязательно становиться апологетом маятника здорового образа жизни и доходить до абсурда в педантичном следовании каким-то принципам. Но главные правила здорового пита­ния лучше соблюдать, иначе тело доставит вам массу неприятностей.

*Главным источником мусора* для организма служит смешение в один прием не сочетающих­ся друг с другом продуктов. Как альтернатива, существует Один очень хороший маятник: раз­дельное *питание.* Вы наверняка слышали об этом. Принцип заключается в том, чтобы не сме­шивать в желудке несочетающиеся продукты. Например, мясо есть только с зеленью, сладкое и фрукты есть отдельно, не менее чем за полчаса до основной еды, не смешивать белковую пищу 2 с крахмалистой, и так далее. Литературу о пра- и вильном питании при желании можно найти s (например, книги Майи Гогулан). Не обязатель- s но придерживаться жестких правил, но грубых s нарушений делать не стоит. Раздельное питание з\* намного облегчит жизнь вашему телу, а значит, н у вас появится масса свободной энергии на дру- я

422

гие дела. Ну и конечно, *раздельное питание является единственным действенным спосо­бом избавления от избыточного веса.* Любой другой способ даст только временное незначи­тельное улучшение, не говоря уже о побочных эффектах.

*Второй источник* мусора - продукты из бе­лой муки - исключительно произведение де­структивного маятника. Все ценное, что есть в зернах, находится в зародыше и оболочке. Белая мука высшего сорта получается путем очистки зерна пшеницы от оболочки и зародыша. Таким образом, все ценное удаляется, а остается лишь мертвая часть, состоящая в основном из крах­мала. Потом в муку добавляют искусственные в витамины. Эта безжизненная часть зерна преду-е смотрена природой как строительный материал, £ своего рода бочка с жиром для зародыша. Питать-

\* ся изделиями из белой муки высшего сорта - это  
£ все равно что купить в магазине крахмал и наво-  
« рачивать его ложкой за обедом. Печень засоря-

\* ется мазутообразной массой, крахмал оседает в  
и организме в виде слизи, стенки кишок забивают­  
ся налетом. Глаза не видят, как это происходит,

я зато они видят, как соблазнительно смотрятся  
продукты из белой муки. Самый полезный хлеб -

^ зерновой, бездрожжевой, из муки грубого помо-

. ла. Чем выше сорт муки, тем выше ее вредность

*п* и тем ниже ценность для организма.  
< *Третий источник* мусора - это вообще все

2 продукты, которые подвергались тепловой и дру-

а гой обработке. В живой природе только человек

5 обрабатывает свою пищу, больше никто. Напри-

| мер, в соках, которые вы покупаете в магазине.

остается мало что полезного, даже если они «сто­процентные». Заметьте, эти соки получаются из концентрированных соков. А как получаются концентрированные? Обработкой, упариванием. Потом в них еще добавляют искусственные ви­тамины. Спрашивается, зачем добавлять витами­ны в продукт, который должен их содержать по определению? Да потому, что после обработки витаминов там уже просто нет. Полезны только свежевыжатые соки, которые вы получаете сами с помощью соковыжималки. Живые соки также содержат органическую, живую воду. Вода, ко­торая течет из крана, - мертвая. Это просто хи­мическое вещество, которое плохо усваивается клетками организма. А большинство копченых изделий — знаете, как получается? Вовсе не обя­зательно традиционным способом, который еще более-менее приемлем. Чаще всего изделия вы­мачивают в канцерогенном растворе типа «жид­кий дым», а затем подвергают термической об­работке.

*Четвертый источник* - продукты, содержа­щие гидрогенизированные, или, как их еще на­зывают, *трансжиры.* Это, прежде всего, марга­рин, спред, кулинарный жир, рафинированное растительное масло, сливочное масло жирно­стью меньше 82,5% и топленые масла на основе в, растительных компонентов («миксы»), майонез, о кетчуп. Получают трансжиры путем химической s и термической обработки рафинированного рас- к тигельного масла, которое, в свою очередь, де­лается так. Для того чтобы извлечь все масло из *г*

о

жмыха, оставшегося после холодного отжима, н применяют химические растворители (напри- к

мер, гексан, подобный бензину). Растворитель из этой жуткой смеси затем выпаривают, в ре­зультате чего получается то, что привычно стоит на полках магазинов. Этот «продукт якобы пита­ния» широко рекламируется и выдается за «очи­щенное масло», которое, дескать, «полезно», без холестерина и т.д. На самом деле растительный холестерин необходим организму, а вот транс­жиры - это настоящая бомба замедленного дей­ствия.

Трансжиры чрезвычайно токсичны и обла­дают свойством накапливаться в организме, вы­зывая целый ряд опасных недугов: стресс, атеро­склероз, болезни сердца, рак, ожирение, больные дети, ослабление иммунитета, низкая потенция и т.д. Трансжиры блокируют действие пищевари­тельных ферментов со всеми вытекающими от­сюда последствиями, главное из которых состоит в том, что пища не переваривается, а гниет там, внутри, хотя мы этого не видим. Трансжиры, по­падая в клетки организма, оседают в них надолго и перекрывают мембраны, в результате чего клетки не получают полноценного питания и накаплива­ют токсины. Трансжиры выводятся из организма только спустя два года после полного отказа от по­требления содержащей их пищи. Трансжиры по­явились сравнительно недавно, в результате тех­нического прогресса, вызванного голодом в годы войны, поэтому организм не знает, что с ними де­лать - ни как переварить, ни как избавиться.

Самый богатый источник трансжиров - жа­реный фастфуд, пирожные, печенье. Маргарин, изобретенный в голодные военные годы, — это «продукт», который не едят даже крысы и тара-каны. По своим свойствам он недалек от хозяй­ственного мыла, и даже не портится, подобно мо­ющим средствам. И вот этот химический сурро­гат, не знаешь как его обозвать, входит почти во все кондитерские изделия. Производят его следу­ющим образом. То самое «рафинированное мас­ло», полученное химическим путем, нагревают и гидрогенизируют, пропуская через него водород. В результате получается смесь неизвестных при­роде трансизомеров, имеющая консистенцию мягкого пластилина, отвратительный запах и цвет. Для того чтобы придать этому «продукту» товарные качества, туда добавляют еще кучу все­возможной химии.

Так что, если вам жить пока не надоело, кон­дитерские изделия лучше готовьте сами, исполь­зуя качественное сливочное масло. Майонез, а также кетчуп, тоже можно сделать вручную, из натуральных ингредиентов (рецепты нетрудно найти в Интернете).

*Пятый,* наиболее распространенный ис­  
точник мусора - всевозможные разновидности  
фастфуда. Это синтетические продукты, кото­  
рые можно употреблять сразу или по принципу  
«раз - и готово». Сюда входят сухие блюда типа  
«просто добавь воды», супы, бульоны, все виды  
искусственных хлопьев и завтраков, консервы,  
шоколадные батончики, чипсы, различные хру- и  
стящие лакомства, ну и, конечно, газированные s  
напитки, настолько токсичные, что ими можно  
чистить унитазы от накипи.

Однажды в США проводился такой «смеш- *г* ной» эксперимент. Одну группу крыс кормили хлопьями, а вторую — картонными коробками к

1

426

от этих хлопьев. Так вот, первая группа отпра­вилась на тот свет уже через две недели. Однако вторая прожила-таки дольше!

Еще неизвестно, насколько сократится жизнь поедателей синтетической пищи, ведь фастфуд вошел в повседневное и широкое потребление совсем недавно - всего пару десятилетий назад. Но за это время Америка, например, где наибо­лее распространен фастфуд, из бегающей нации, помешанной на натуральных продуктах, пре­вратилась в нацию, страдающую непомерным ожирением. И этому *страшному* феномену не придают особого значения. Просто нация спит. Сердобольные мамаши думают: если ребенок «полненький», значит, все в порядке - кушает . хорошо! Проснитесь, сновидящие! Маятники откармливают вас на убой, буквально как скот! ВедЁТожирение - это признак не достатка, а вы­рождения нации. И полнота - признак не здоро­вья, а патологии!

Забытые целители

1

Маятники современной медицины и питания за  
несколько десятилетий развернули бурную дея­  
тельность, оттеснив на задний план все ценное,  
что предоставлено природой изначально. Мето­  
ды маятников вам известны: аргументы автори­  
тетных приверженцев медицины, реклама, инду­  
цированный ажиотаж, мода, красивые упаковки,  
и так далее. Эффективность многих искусствен­  
ных средств оздоровления сомнительна, ну и  
вдобавок за них надо платить. Если отвернуть­  
ся от маятников и повернуться лицом к приро­  
де, можно получить намного больше по низкой  
цене. Природа совершенна, и она дает все необ­  
ходимое - остается лишь *выбирать.* Маятники,  
подражая природе, создали множество препара­  
тов для оздоровления. Однако все это не только J5  
дорого, но и далеко от совершенства. "

Витамины, приобретенные в аптеке, действу- § ют, как и положено таблеткам, только в течение g нескольких часов. Искусственные витамины, в и отличие от натуральных, являются мертвым хи- | мическим веществом, поэтому организм стре- и мится от них избавиться. Какая -то часть этой хи- m

I

мии выводится, но часть непременно остается в виде отложений на стенках кровеносных сосудов и в тканях организма. Натуральные живые вита­мины, поступающие в организм в виде свежих овощей и фруктов, выполняют свою функцию так, как положено, и к тому же накапливаются в виде резерва.

Вообще, прием любой химии из аптеки в те­чение жизни человека дает грандиозные залежи минеральных солей в организме. Особенно эф­фективны в этом отношении внутривенные инъ­екции - наряду с лечебным действием они на­прямую создают накипь на стенках сосудов.

Маятниками создан непререкаемый стерео­тип: современная медицина шагнула далеко ж вперед в сравнении с натуральными методами е и средствами. Натуральные средства оздоров-м ления - это слишком просто, чтобы быть целеб-к ным. Все целебное или труднодоступно, или про-£ дается в аптеках и стоит очень дорого. Молодые «в маятники в битве за приверженцев используют *ж* все средства, чтобы всячески оттеснить своих » постаревших и не столь активных конкурентов.

* Так что созданный стереотип прочно укоренил-
* ся в сознании людей.

о К счастью, маятники натуральных оздорови-  
5 тельных средств еще не совсем погасли. При же-  
. ланий можно найти массу рецептов, эффектив­  
ен ность которых намного превосходит медицин-  
*<* ские препараты. Лекарственные травы трогать  
*ы* не будем - надо знать, как ими пользоваться, а  
*х* таких специалистов сейчас очень мало. Вообще  
S цель Трансерфинга - это не выбор лечения, а  
*к* выбор здоровья. Для здоровья вполне достаточ-

но просто не нарушать природные принципы питания. Поэтому рассмотрим всего несколько натуральных средств, которые по своей эффек­тивности превосходят искусственные медика­менты. Не говоря уже о том, что они абсолютно безвредны.

Начнем с того, что организму ежедневно необ­ходимо получать определенное количество вита­минов и микроэлементов. Если у вас нет возмож­ности или желания включить в рацион преобла­дающее количество сырых овощей и фруктов, значит, ваше тело не будет получать все, что ему требуется для нормального функционирования. Восполнить этот недостаток поможет такой про­стой продукт, как морские водоросли - фукус и ламинария (морская капуста). Они содержат наивысшую концентрацию практически *всех* витаминов и микроэлементов, особенно фукус. Если нет возможности достать их в свежем виде, можно купить сушеные в магазине пищевых до­бавок, у корейских торговцев на рынке, в аптеке или в Интернете.

Ценность водорослей заключается еще в том, что они по своему химическому составу почти идентичны живой плазме организма. Жизнь за­родилась в море, так что данный препарат «раз­рабатывался» природой миллионы лет и имеет •? сертификат качества от Бога. Потом, водоросли £ содержат такой настолько ценный, насколько § и редкий микроэлемент, как йод. Как известно, EJ недостаток йода приводит к раку щитовидной « железы у взрослых и отклонениям от нормы в н умствеином развитии у детей. В водорослях так- ш же содержатся некоторые полезные элементы, |

1

130

отсутствующие в наземных растениях. Ваш ор­ганизм; сам позаботится о своем здоровье, если получит все это.

Проблема только в том, что вкус у водорос­лей весьма специфический, поэтому, если они неправильно приготовлены, вы вряд ли сможете их есть. Понятно, что употреблять их в вареном, а уж тем более в консервированном виде не име­ет никакого смысла — все ценное уничтожено. Я приведу один простой рецепт приготовления су­шеного фукуса.

Необходимо насыпать сто грамм сушеных во­дорослей в 0,7-литровую банку (предварительно просеяв через сито, чтобы избавиться от песка), добавить чайную ложку приправы для «корей-*х* ской моркови», перемешать. На мелкой терке в натереть маленькую головку чеснока и малень-w кую луковицу. Добавить две столовые ложки к яблочного уксуса, столько же соевого соуса, за-

* лить на три четверти водой, перемешать и оста-« вить на полчаса. Если вода впитается вся, мож-
* но добавить немного еще, но так, чтобы лишней и воды не оставалось. За час водоросли впитывают
* всю воду, которую могут впитать. Затем долить сверху две-три столовые ложки нерафинирован-
* ного подсолнечного масла (а лучше льняного) и

\* перемешать. Две столовые ложки в день этого  
, замечательного корма обеспечат организм всем  
ч необходимым набором витаминов и микроэле-  
< ментов.

ы Еще один забытый целитель - пророщенные  
а семена. Достаточно большая часть нашего pa­  
il; циона состоит из семян - это злаки, бобовые и  
« другие. Семена состоят из полуфабрикатов - за-

консервированных строительных материалов. В основном это крахмал, белки и жиры. Когда семена прорастают, в них происходят резкие перемены: крахмал превращается в солодо­вый сахар, белки - в аминокислоты, а жиры — в жирные кислоты. То же самое происходит при переваривании пищи в организме. Получается, большая часть работы в пророщенных семенах уже выполнена. Болевитого, синтезируются ви­тамины и другие полезные элементы, накапли­вается энергия и мобилизуются все силы, чтобы бросить всю эту энергию на развитие растения. Законсервированные и дремлющие силы семян оживают и высвобождают колоссальный потен­циал для рождения новой жизни.

Маятник фармакологии прекрасно осведом­лен о наличии этого потенциала. Такое невозмож­но игнорировать. Поэтому пророщенные зерна кукурузы?, пшеницы и других семян используют­ся для приготовления целебных препаратов. Сто­ят они достаточно дорого. В таком случае почему нельзя употреблять в пищу пророщенные семена вместо обыкновенных? Конечно, можно - даже вкусовые качества пророщенных семян лучше! Но маятники традиционного питания вовсе не заботятся о здоровье своих приверженцев.

Пророщенные семена обладают высокими ле- § чебными и биостимулирующими свойствами. Я 2 затрудняюсь перечислить все эти свойства - здесь § есть все. Прежде всего, это витамины и микроэ­лементы, улучшение обмена веществ, очищение w организма, укрепление иммунитета, повышение н работоспособности, излечение многих болезней, ш и так далее. Пророщенные семена имеют все, что со

1

132

заботливо предусмотрено природой для развития новой жизни и выживания в агрессивной среде. Это прекрасно сбалансированная, легко усвояе­мая пища и одновременно эффективное лекар­ство. Проростки - это не просто живая пища, но и энергия зарождающейся жизни. Больше тут до­бавить нечего.

Среди всех семян пророщенная пшеница об­ладает наиболее ярко выраженными целитель­ными свойствами. Это универсальная пища и эффективнейшее лекарство. Пророщенная пшеница содержит весь набор витаминов и ми­кроэлементов. Лечебные свойства проростков пшеницы проявляются не сразу, а в результате систематического и длительного употребления. s При этом излечивается множество болезней, очи-е щаются такие заброшенные уголки организма, м до которых другими средствами не добраться. и Через две недели питания проростками, а ино­гда и раньше, наблюдается заметное улучшение в самочувствия, что свидетельствует о повышении энергетики организма. Фундаментальные изме­нения наступают через более длительные проме­жутки времени, иногда через полгода, год.

Ежегодно тысячи людей умирают от голода. \* Миллионы жизней уносит голод во время войн 5 и стихийных бедствий. Люди умирают не от го-. лода, а от невеж^ётва. Точнее, убивает людей « не недостаток продуктов, а недостаток того, что 1 нужно организму для жизни, то есть витами­нов и микроэлементов. Представляете, сколько g жизней можно спасти мешком пшеницы? Если £ смолоть зерно в муку высшего сорта и сделать *щ* дрожжевой хлеб, этого хёатит совсем ненадолго

433

горстке людей. Белый хлеб содержит мизерное количество веществ, необходимых для существо­вания. А теперь возьмите сто грамм пророщен-ного зерна - это более чем достаточно на целый день не только для поддержания существования, но и для полноценной жизни. Пятьдесят человек могут полноценно жить с мешком зерна целый месяц, если будут есть пророщенное зерно, а не выпекать хлеб.

Для практически здорового человека глав­ное достоинство проростков пшеницы состоит в очищении организма от мусора. Происходит это только в случае систематического и длительного употребления. Ведь организм засорялся десят-летиями. Среди сравнительно краткосрочных ре­зультатов можно отметить заметное улучшение внешнего вида волос - такого изменения не до­биться никакими шампунями. Далее: эффектив­ная профилактика рака и кариеса, нормализация обмена веществ, повышение общего тонуса и со­противляемости организма, укрепление нервной системы, улучшение сна, очищение кишечника и многое другое.

Особо следует отметить благотворное влия­ние проростков на зрение. Если вы носите очки, но в принципе способны обходиться без них, -можете их выбросить, потому что через несколь- \* ко месяцев питания проростками очки вам боль- " ше не понадобятся. (Особенно если выполнять \* упражнения по системе Бейтса, *см.* Приложение EJ 4.) В зависимости от текущего состояния, сто- ы процентное зрение восстанавливается в срок от одного месяца до года, если вы смирились с вре- н менным неудобством обхождения без ОЧКОВ, КЗЖ" со

434

дый день жуете проростки и делаете упражнения для глаз. Спустя несколько месяцев или раньше вы однажды с удивлением обнаружите, что рез­кость зрения значительно улучшилась. Потом за­метите, что краски стали более сочными и ярки­ми. Наконец, наступит день, когда окулист вам скажет, что у вас стопроцентное зрение.

К проросткам можно добавлять любые при­правы, орехи и добавки, кроме сладкого. Всякая тепловая обработка сведет полезные качества на нет. Жевать зерна нужно до тех пор, пока они не превратятся во рту в кашицу. В этом случае бу­дет достигнут максимум эффекта. Если жевать вы не в состоянии, можно прокрутить пророст­ки через мясорубку. В крайнем случае, можно а делать настой из такого фарша и пить. Кстати, © такой настой - это наилучший бальзам, какой « только можно придумать, особенно для детей,

\* вместо кипяченого (т.е. мертвого) молока.

£ Ежедневную норму определяйте для себя

■к сами. Небольшая чашка проростков вполне мо-

*•■е* жет заменить обед. Правда, жевать придется ми-

| нут сорок. После проростков не ешьте и не пейте

\* ничего в течение часа, дайте организму полно-  
s стью насладиться целебными свойствами этого

а.

\* бальзама. Если у вас тяжелые заболевания, нуж-  
^ но есть как можно больше проростков, не сме-  
, шивая за один прием с другой пищей.

4 Ну и конечно, помимо пшеницы можно про-  
< ращивать кукурузу, бобы, фасоль, горох (вме-

5 сто обычного лучше брать маш или нут), сою,  
чечевицу и другие семена. Они также обладают

5 целебными свойствами и очищают организм. Я ю приведу еще одну технологию проращивания

крупных семян. Семена промыть проточной водой, поместить в емкость и залить так, чтобы вода была с верхом. Горох достаточно вымачи­вать двенадцать часов, фасоль подольше, а бобы не менее суток. Затем откинуть на дуршлаг, про­мыть водой, сверху накрыть мокрой марлей и поставить дуршлаг в темное место с доступом воздуха. Промывать проточной водой через каж­дые восемь часов. Длина ростков у бобов долж­на быть один-полтора сантиметра, у фасоли и гороха меньше. Их можно есть и в сыром виде, добавляя в салаты. А можно несколько минут от­варить. Обычно сухие бобы варятся несколько часов, а пророщенные и очищенные от кожуры развариваются уже за три минуты. Видите раз­ницу?

Генератор намерения

i

Еще в первой книге, во введении в Трансер-финг, я обещал, что никаких упражнений не будет. Действительно, техника Трансерфинга работает даже в том случае, если вы не прила-*х таете* никаких усилий для самосовершенствова-

1 ния; но эффективность ее намного возрастает,  
« если вы обладаете, помимо физического здоро-

\* вья, еще тремя дополнительными ресурсами.  
Первое - это сильная энергетика: повышенный

« жизненный тонус и способность активно воз-м действовать на реальность. Второе - интеллект:

умение легко разрешать сложные проблемы. s И третье - личное обаяние: дар притягивать и

располагать к себе людей. Успех в карьере и g личной жизни напрямую зависит от этих трех = составляющих. Если вас не вполне удовлетво-, ряют ресурсы, которые вы имеете, могу пред-н ложить конкретные способы их повышения.

\* Надо сказать, физическое здоровье является

2 необходимым, но не достаточным условием вы­  
сокой энергетики. Можно иметь крепкое тело  
и одновременно слабый жизненный тонус из-

m за того, что энергетические каналы заблокиро-

ваны. Интенсивные занятия спортом, тяжелые нагрузки тоже не столько развивают, сколько изнашивают организм. Самый оптимальный огонь жизни разжигается и поддерживается умеренными физическими упражнениями в сочетании с концентрацией внимания на энер­гетических потоках. Своими мышцами чело­век еще более-менее управлять умеет, посколь­ку двигаться ему приходится каждый день, так или иначе. На энергию же внимания, как пра­вило, никто не обращает, поэтому она не толь­ко не поддается управлению, но и ощущается лишь в виде кратковременных вспышек бодро­сти, сменяющихся более продолжительным упадком сил.

Для того чтобы восстановить атрофиро­  
ванную способность управлять своей энерге­  
тикой, необходимо энергетическим потокам  
уделять столько же внимания, сколько и мыш­  
цам. Без такого внимания всякая гимнастика  
теряет половину своей эффективности, а то  
и вовсе превращается в бесполезную трату  
сил и времени. Между тем любое физическое  
упражнение можно трансформировать в энер­  
гетическое. Рассмотрим, как это делается, на  
примере тибетского комплекса «Око Возрож- 1  
дения», известного по одноименной книге Пи- w  
тер а Келдера. w

Я не буду повторять описания движений - их *<* можно взять из первоисточника. Остановлюсь лишь на ощущениях, о которых практически *°* ничего не сказано. Если вам приходилось за- *£* ниматься этой гимнастикой, вспомните, что jj» вы чувствовали? Наверно, ничего. А потом вы, £

скорей всего, забросили эту практику, потому что никаких особых подвижек она не принес­ла. А все потому, что в книге говорится лишь о том, как надо двигаться и дышать, но ни словом не упоминается о внимании. Куда оно должно быть направлено? Какова цель этой гимнасти­ки? О чем необходимо думать? О проблемах на­ступающего дня?

У меня всегда вызывает усмешку харак­терная манера некоторых гуру. Раздутые соб­ственной важностью, они излагают свое уче­ние в книге, но при этом подчеркивают, что есть некоторые нюансы, которые учитель мо­жет передать ученику лишь непосредственно. Это как? На ушко шепнуть, что ли? Я считаю, *х* не существует такого тайного знания, которое е невозможно было бы объяснить обычными м словами, в том числе на бумаге. В противном к случае нужно честно признаться в том, что £ либо сам толком не понимаешь суть своего « знания, либо намеренно что-то скрываешь. | Ну, это к слову.

Не знаю, по какой причине в книге «Око Воз-s рождения» упущено самое существенное. Начнем

\* с того, что движения там именуются не упражне­  
ниями, а ритуальными действиями. Почему бы

J\* это? Действительно, сами по себе движения не

\* содержат в себе ничего такого особенного, что  
« значительно повышало бы энергетику и, более  
< того, претендовало на роль средства омоложе-  
ы ния. Важно другое - *на чем сконцентрировано*

*внимание* во время выполнения этих действий.

\* Я расскажу вам, как следует заниматься данной  
и гимнастикой.

*Действие первое.* Вращение целесообразно  
разбить на три подхода в двенадцать, пятнад­  
цать и восемнадцать оборотов. Эти числа не  
фиксированы и ничего не значат - вы можете  
варьировать их на свое усмотрение, как под­  
сказывает интуиция и тело. Целесообразность  
трех подходов в том, что ускорение энергети­  
ческих вихрей индуцируется именно резкой  
остановкой после вращения. Вращаться следует  
свободно, расслабившись, обращая внимание,  
как руки оттягивает центробежной силой. Оста­  
новившись, закройте глаза и ощутите, как вих­  
ри по инерции продолжают крутиться. Почув­  
ствуйте свою энергию. Направьте свое намере­  
ние на следующую установку: *«У меня мощная  
энергетика. Энергия прочищает все каналы,  
все сосуды, весь организм. В чистом организме  
энергия течет свободно. Моя энергетика по­  
вышается».* Повторяйте эту аффирмацию, пока  
не пройдет головокружение. Вращение вихрей  
у большинства людей направлено по часовой  
стрелке. Но у отдельных индивидов может быть  
наоборот. Поэтому, если при вращении вы ис­  
пытываете дискомфорт и явное сопротивление,  
смените направление и впредь крутитесь про­  
тив часовой стрелки. I

*Действие второе.* Старайтесь выполнять м его качественно, не спеша, с прямыми ногами. » Тяните пятки. Если двадцать одно повторение *<* сделать трудно, делайте меньше - главное, ка­чественней. При каждом повторении, опустив ноги, расслабляйтесь и, выдыхая, на пару се- *<* кунд отдавайтесь ощущениям. Почувствуйте, Ц2 как энергия наполняет все тело, переливаясь. Е

440

<

Очень важно в момент расслабления обратить внимание на это ощущение. Необходимо не про­сто работать, напрягая мышцы, а именно нака­чивать себя энергией. Если физические данные позволяют, можно это действие выполнять, по­виснув на перекладине. Вдохнув в начале подъ­ема, поднимайте прямые ноги до самого верха на задержке дыхания. Опустив, выдыхайте и расслабляйтесь. Вы обязательно почувствуете характерное ощущение наполнения энергией. Главное - *обратить внимание.* Без фокусиров­ки внимания это будут даже не ритуальные дей­ствия, а просто бессмысленные движения. За­вершив действие, энергично вставайте на вдо­хе, выбрасывая руки вверх. Ощутите движение энергии. Затем без паузы выдыхайте, разводя руки по сторонам и вниз. (Обратите внимание, вставать можно и на выдохе, а опускать руки на ж вдохе. Попробуйте и то, и другое, что вам боль­ше подойдет.) Утверждайте при этом мыслефор-му: «У меня мощная энергетика». Почувствуйте к прилив энергии. Таким же образом заканчивай­те и последующие три действия.

*Действие третье.* Это действие может пока­заться вообще бессмысленным. Действительно, так оно и будет, если выполнять его просто как ^ движение, без внимания. Выгибаясь назад, так . же, как и наклоняясь вперед, концентрируйте и внимание на основных энергетических потоках. < Потоки проходят через центральную ось тела. *ш* Восходящий находится чуть спереди, нисходя-" щий чуть позади оси. Если в первом действии вы определили для себя вращение против часовой 1 стрелки, направление потоков может быть об-

ратным. Слушайте свое тело - оно подскажет. В книге «Трансерфинг реальности» рассказы­валось, как можно ощутить эти потоки. Пред­ставьте себе, что из самого центра«вашего тела выходят две горизонтальные противоположные стрелки: одна направлена вперед, другая - назад. Стрелки выходят из тела и выступают сантиме­тров на двадцать-тридцать или больше. Теперь мысленно поверните стрелки одновременно -переднюю вверх, а заднюю вниз так, чтобы они встали вертикально вдоль позвоночника. Вы сра­зу почувствуете, как энергетические потоки за­метно оживились. Вы как будто поворачиваете *ключ,* который запускает центральные потоки. Так вот, выполняя третье действие, гоняйте эти потоки, представляйте, уже без «ключа», как не­кая субстанция прокачивается одновременно в двух направлениях вдоль центральной оси ваше­го тела.

*Действие четвертое.* Если выполнять его в точности, как предписывается, может возникнуть ощущение дискомфорта. Однако надо сказать: каким бы полезным ни было упражнение, если тело при этом испытывает неудобства, никакого подъема энергии ожидать не следуем Напротив, неудобное движение может заблокировать кана­лы. Поэтому, если у вас возникает дискомфорт, преобразуйте это действие так, чтобы вам было удобно его выполнять. Например, постановку ки­стей рук можно изменить - расположите их так, как хотите. Если приземляться на пол вам тоже не хочется, не распрямляйте ноги до конца и не касайтесь пола. Главное в этом движении - об­ращать внимание на центральные потоки, когда

спина выгибается. Так, выгибаясь параллельно полу, запускайте потоки, а вслед за этим возвра­щайтесь обратно в «подвешенное состояние», словно качаясь на качелях.

*Действие пятое.* Когда тело выбрасывается вперед, направляйте намерение на ускорение центральных потоков. Одновременно с энергич­ным броском тела «бросайте» энергетические по­токи, заставляйте их разгоняться, представляйте, как мощная сила пронизывает вас.

Собственно, намерение (воля) питается имен­но этой силой - свободной энергией. Низкий уровень энергетики является главной причиной вялости, упаднического настроения, хрониче­ской усталости, депрессии, болезней. Причина *я* слабой энергетики кроется в зашлакованности е организма, в блокировке и атрофии энергети-u ческих каналов, а иногда в скрытых проблемах в с позвоночником. Сам человек не вырабатывает энергию - он берет ее из космоса, сколько смо-« жет. Тело человека (физическое, астральное и х т.д.) служит приемником и одновременно преоб­разователем - ретранслятором энергии. Цель ри-s туальных действий состоит в том, чтобы прочи-= стить, оживить, омолодить энергетические кана­лы. Именно на эту цель должно быть направлено ^ *намерение.* Тогда свободная энергия - источник . намерения - будет питать и развивать саму себя. н Чем выше уровень свободной энергии, тем выше жизненный тонус и способность управлять ре-ы альностью.

s *Действие шестое.* Цель данного действия

£ состоит не в том, чтобы заглушить сексуальную и энергию. Да и вряд ли это удастся. Природу не

укротишь. И стоит ли это делать? Существу­ет определенное мнение, что отказ от половых контактов якобы продлевает жизнь. Однако еще никто не доказал, что это действительно так. Вообще, вокруг секса вертится изрядное число противоречивых и сомнительных трактовок, от религиозных до медицинских. Слишком щекот­ливая это тема, во всех отношениях. Отсюда и множество всяких измышлений. На мой взгляд, в данном вопросе не следует верить никому, кроме как своим убеждениям, интуиции. Что вы сами по этому поводу думаете, так оно и будет - для вас. Как, впрочем, и по любому другому поводу. Ведь мир - это зеркало.

Так в чем же цель шестого действия? В том, чтобы перераспределить часть энергии из ниж­них чакр к верхним. Нижние чакры у человека развиты сильнее, и они отвечают в основном за выживание, что в цивилизованном обществе уже не совсем актуально. А вот верхние ча­кры - любовь, творчество, осознанность, выс­шее Я - развиты слабо. Усилить их никому не помешает.

Выполнять данное действие лучше с закры­тыми глазами. На вдохе представляйте себе, как *облако некой субстанции поднимается* s *снизу вверх вдоль центральной оси тела.* За- w кончив вдох, сделайте паузу в пару секунд и « зафиксируйте это ощущение более явственно. <: Утверждайте при этом мыслеформу: *«энергия* ^ *перераспределяется в верхние чакры».* Вы- *°* дыхая, с наклоном вперед, продолжайте фик- ^ сировать внимание на движении энергии. Рас- £ прямившись, опять утверждайте мыслеформу,

1

444

которую можете дополнить по своему усмо­трению, например: *«мое сознание проясняет­ся, я все ясно понимаю и ясно излагаю»; «мое высшее Я пробуждается»; «у меня раскрыва­ются творческие способности»; «я наполня­юсь энергией любви»;* и так далее - что хотите иметь в результате. Вы должны *намереваться продвинуть вверх* энергетическое облако, или поток, или что-то еще, - ощущения у каждого человека индивидуальны. Затем, после вдоха делайте выдох, резко раскрывая глаза!,' и одно­временно представляя, как из глаз струится по­ток энергии - это для того, чтобы выпустить из головы ее избыток. Шестое движение достаточ­но повторить три раза. Ну, а если уж вы силь-*х* но опасаетесь за снижение своей сексуальной в силы, можете выполнять это действие не чаще *ш* одного-двух раз в неделю.

х В перерывах между движениями будет очень

£ полезно сделать два энергетических вдоха, как « рекомендует Кристофер Килхэм в своей книге « «Пять тибетских жемчужин». Предлагаю выпол­нять эти вдохи следующим образом. Расправьте

* грудную клетку, положите руки на пояс боль-is пгими пальцами вперед. Начинайте медленный
* и еле ощутимый вдох через нос. Вдыхать вы | должны не столько воздух, сколько энергию. . Это значит, в ноздрях движение воздуха не чув-и ствуется - скорее, ощущается наполнение тела | энергией, силой, теплом, некой субстанцией 5 или как вам лучше представляется. Наполнение 5 происходит либо снизу вверх, подобно стакану, 5 либо одновременно во всем теле - как вам удоб­ри ней. Продолжительность вдоха 40-50 секунд.

Намерение утверждайте в следующей мысле-форме: *«Я переполняюсь энергией через край. Моя энергоемкость возрастает. У меня мощ­ная энергетика, и с каждым днем все мощнее. Я свечусь энергией любви и обаяния. Я чистый энергетический родник. Люди чувствуют мою энергетику и испытывают ко мне симпа­тию».*

Что касается последнего, так оно и будет -сами убедитесь. Когда увидите, что люди дей­ствительно проникаются к вам симпатией, не за­бывайте про себя констатировать, что техника в самом деле работает. Такая констатация необхо­дима разуму, потому что он вечно сомневается: «Неужели я на такое способен?»

Мыслеформу можете дополнить по своему усмотрению и разбить ее как угодно на оба вдоха. Только не повторяйте эти слова (в мыслях или вслух - без разницы) механически - *чувствуйте, представляйте то, что хотите получить. Объ­являйте свое намерение со всей решимостью, но без напряжения. Сила намерения не в напря-жении, а в сосредоточенности.* Закончив вдох, опустите руки и сделайте свободный быстрый выдох. Ощутите, как при этом от вас расходится энергетическая волна, почувствуйте, как она за­полняет все помещение, в котором находитесь, или ощутите вокруг себя энергетическую сферу радиусом 5-7 метров: *«У меня мощное энерге­тическое поле».*

Теперь вы понимаете, почему шесть тибет­ских движений названы *ритуальными действи­ями.* Это не столько физические упражнения, сколько своего рода *обряд, на который «нани-*

1

146

*зывается» намерение.* Без концентрации внима­ния, без декларации намерения этот обряд теря­ет и эффективность, и смысл.

Тибетский комплекс не ограничивается ше­стью движениями. В книге А. Привалова и А. Сидерского «Око возрождения для современ­ной эпохи» приводится существенное дополне­ние - *утренний и вечерний круг.* Это еще два действия, которые выполняются соответствен­но утром и вечером. В данной книге уже дают­ся рекомендации - на что обратить внимание при выполнении движений. Круги несут в себе настолько богатый спектр ощущений (особен­но утренний), что вы сами все почувствуете и поймете. Главное — «смотреть на тело», ловить *х* ощущения, буквально ловить кайф, а не просто

0 двигаться.

£ Вообще, любое физическое упражнение

* превращается в энергетическое, если фикси-?; ровать внимание на ощущениях и централь-« ных потоках. Например, есть одно очень эф-
* фективное упражнение, которое в армии назы-» вают «солдатская пружина». Встаньте прямо. | На счет «раз» делаем вдох, одновременно под-s нимая руки перед собой вверх и прогибаясь

назад. На счет «два» задерживаем дыхание и,

1 не сгибая ног, делаем наклон, стараясь достать  
. до пола кончиками пальцев или всей ладонью,  
сг как получится. На счет «три» приседаем, вы-  
< тянув руки перед собой, одновременно выды-  
5 хая. На счет «четыре» встаем, опуская руки по  
™ сторонам, и делаем паузу в пару секунд, раз-  
5 гоняя центральные потоки. Вы почувствуете,  
ю как сверху и снизу из вашего тела вырывают-

ся энергетические фонтаны. Это упражнение хорошо выполнять в качестве разминки перед тибетским комплексом.

Сами по себе движения комплекса полезны еще потому, что сжимают, разжимают и масси­руют внутренние органы, отчего те очищаются и регенерируются. Разминка необходима не толь­ко мышцам, но и внутренним органам. Тело че­ловека, ведущего малоподвижный образ жизни, подобно застойной луже.

Что касается пугающего предупреждения в  
книге Питера Келдера о том, что упражнения  
необходимо выполнять каждый день, а долгие  
перерывы чреваты неприятными последствия­  
ми, могу сказать следующее. Занимаясь гимна­  
стикой (неважно какой) достаточно длительное  
время, вы доводите свой физический и энерге­  
тический уровень до высокой отметки. Так вот,  
особенность такого подъема состоит в том, что,  
прекращая занятия, вы скатываетесь с набран­  
ной высоты глубоко вниз - еще ниже, чем были  
до начала занятий. И если через некоторое время  
вы решите снова набрать прежнюю высоту, это  
будет значительно труднее. Так что, если уж на­  
чали, лучше не делать перерывы более одного-  
двух дней. Это есть не временное оздоровление, а образ жизни.

И наконец, последнее действие, «Генератор « намерения», повторим его еще раз в контексте развития энергетики и интеллекта. Это одно из древнейших энергетических упражнений, оно дошло до нас из глубины тысячелетий в наследство от магов Атлантиды. Согните руки в локтях перед собой, как будто держите мяч. Нагнетайте

напряженность между ладонями, чтобы почув­ствовать упругий сгусток энергии. Подвигай­те руками так, будто ощупываете и сжимаете воздушный шарик. Ощутив покалывание в ла­донях и упругую субстанцию между ними, на­чинайте двигать руками так, будто играете на гармошке. Обратите внимание на ощущения в голове. Когда руки идут в стороны, в голове что-то сжимается, а когда навстречу, расширя­ется. Почувствуйте, как мозг реагирует в такт движениям.

Продолжайте водить руками и утверждайте мыслеформу: *«В мой мозг заложена программа на саморазвитие. Мозг сам развивается и со­вершенствуется. Формируются новые связи между полушариями. Оба полушария работа­ют четко, слаженно, синхронно. У меня гени­альный мозг. Мне в голову приходят гениаль­ные идеи. Я мыслю нестандартно. Резервы мозга включаются в работу. Мозг активен на сто процентов. У меня мощный интеллект, и с каждым днем все мощнее. Я легко решаю лю­бые проблемы. Мое сознание проясняется. Для меня все прозрачно и просто. Я все ясно пони­маю и ясно излагаю».* Вы можете использовать эту мыслеформу или переделать ее по своему усмотрению.

Попробуйте инвертировать ощущения: пусть теперь сам мозг двигает руками. Когда в голове что-то расширяется, руки автоматиче­ски сжимаются, и наоборот. Возможно, не сра­зу, но у вас получится. Это гимнастика для моз­га, и она ему очень нравится. Поработайте так еще немного. Затем перейдите от горизонталь-

449

ных движений руками к круговым, как будто плавно взбиваете ватное облако. Переключите внимание на свою энергетическую оболочку. Почувствуйте единение энергетического сгуст­ка между ладонями и всей оболочки. Други­ми словами, представляйте, будто «взбиваете» свою энергетику, как в миксере. Сгусток - это как бы концентрация вашего намерения, и вы накачиваете этим намерением всю свою энер­гетическую оболочку. В результате ваше энер­гетическое тело упорядочивается и превраща­ется в структуру, которая излучает заданную мыслеформу в пространство вариантов. Так работает генератор намерения.

Продолжая движения, утверждайте свою личную мыслеформу. Составьте ее по жела­нию: чего вы хотите добиться в жизни. Напри­мер: *«Я успешно продвигаю свой проект»,* и проговаривайте все, что с этим связано. Про­износите не просто слова, а старайтесь образно представить, как дела идут в гору, как вы про­двигаетесь по карьерной лестнице, зарплата растет, и так далее. Мыслеформа должна содер­жать основной лаконичный набор всего того, что вы хотите получить в своей жизни. Что для вас является наиглавнейшим, то и утверждай- s те. Таким образом будет сформирована ваша w программа. В завершение остановите руки и » попробуйте снова ощутить сгусток между ла­донями. Вы обнаружите, что он стал плотнее. ^ Возьмите этот энергетический шар и «вотрите» *°* его одним движением в лицо или тело, подоб- *<* но тому, как это делают мусульмане. Теперь, д зарядив энергетическую оболочку, вы будете К

15 Апокрифический транссрфинг

весь день ходить, излучая в пространство свое намерение.

Не следует только напрягаться и давить на себя и на мир. Объявляйте декларацию намерения ре­шительно, спокойно и непреклонно. Вспомните, как морские волны бесстрастно и неизбежно на­катываются на берег. Точно так же неизбежно будет реализовано и ваше намерение.

Коррекция и защита ауры

i

Враждебное психическое воздействие может ра­нить биоэнергетическую оболочку человека. В ауру встраиваются негативные программы или образуются дырки, через которые происходит утечка свободной энергии. В результате человек испытывает апатию, упадок сил или его может преследовать «злой рок».

Помимо этого, как известно, аура человека  
в течение всей жизни «изнашивается», подобно  
старой рубашке, что, естественно, сказывается на  
энергетике и общем самочувствии. Такие вещи,  
как родовая травма, всевозможные нервные сры­  
вы и потрясения, не проходят даром - они остав- 2  
ляют свой негативный след на ауре. *%*

Восстановить здоровую энергетическую обо- *<* лочку можно самостоятельно, не прибегая к услу- я гам специалистов. Одним из наиболее действен- <• ных способов является дыхательная гимнастика. Например, Геннадий Малахов предлагает *цирку-* к *ляторное дыхание,* а Леонард Орр *-ребефинг* (и § то, и другое в сущности - одно и то же). Если у \* вас хватит терпения ознакомиться с этими мето- £ дами и пройти тот или иной дыхательный курс *х*

(что совсем не сложно), то вы не только избави­тесь от внешних энергетических поражений, но и залечите старые травмы.

Ну и конечно, хорошей профилактикой про­тив агрессивного внешнего воздействия является энергетическая гимнастика. Здоровой и крепкой оболочке не страшны никакие сглазы и порчи.

Другой способ, такой же простой, как и при­ятный, - это *ароматерапия* - лечение запахами. Истоки этого метода натуральной медицины от­носятся к временам Древнего Египта, Рима, Гре­ции, Китая. Еще первобытные люди заметили действие различных ароматов, когда подклады-вали в огонь те или иные растения.

Растения - это самые древние и удивительные *х* сущности, когда-либо населявшие нашу плане-е ту. Они обладают мощной, доброй энергетикой, 5 способной исцелять и оберегать от внешних воз-I Действий. Собственно, растения, как первые и в g то же время самые беззащитные поселенцы на « планете, только тем и занимались, что выживали

* в агрессивной среде. Вы можете выбросить в му-м соропровод постаревший (или надоевший) цве­ток, а он, даже оказавшись на свалке, под грудой мусора, еще будет жить (и страдать, конечно). Ни одно существо на земле не обладает такой колос-
* сальной жизненной силой, как растения. Основ-

\* ным действующим компонентом ароматерапии  
я служат эфирные масла. Это квинтэссенция рас-  
| тений, обладающая энергией четырех стихий:  
ы земли, воды, огня и воздуха.

I Может показаться, что запахи не могут быть

\* столь же эффективны, как таблетки и уколы, к  
п которым мы все привыкли. Однако действие аро-

матов растении достаточно ощутимо, и вы може­те в этом убедиться на своем опыте. Натуральные природные средства были вытеснены химиче­ской продукцией всего за несколько десятилетий. Но это свидетельствует лишь о силе маятников фармакологии, а не об эффективности лекарств.

Известно, что самыми сильными антибиоти­ками являются не синтетические, а именно рас­тительные. Вам не приходило в голову, почему растения не болеют теми болезнями, которым подвержены люди и животные? Оказывается, растения за миллионы лет выработали исклю­чительную способность синтезировать такие эф­фективные антибиотики, что даже мутирующие бактерии и вирусы, для которых таблетки не яв­ляются серьезным препятствием, не могут к ним адаптироваться.

Более того, молекулы эфирного масла повы­шают действие химических препаратов в 4-10 раз. Одним из важнейших достоинств этих моле­кул является то, что они находятся в организме недолго (около 20 минут), а сделав свое дело, вы­ходят, не оказывая вредных побочных эффектов.

Принцип ароматерапии одновременно прост 2  
и непостижим. Чувствительные клетки, рецепто- <  
ры слизистой оболочки носа, воспринимают за- *<*пахи и мгновенно передают информацию в нерв- к  
ную систему. Что и как происходит дальше - не­  
важно. Главное, что это работает. Так можно  
излечить массу заболеваний. Но нас интересует Rпрежде .всего то действие, которое оказывают §  
эфирные масла на энергетическую оболочку. £  
Вот элементарная классификация растений по £  
их свойствам. \*

1

1га

*Оживляет ауру после тяжелой болезни:* апельсин, герань, гвоздика, имбирь, кедр, лаван­да, левзея, мандарин, эвкалипт.

*Осветляет, усШ&ивает яркость ауры:* берга­мот, левзея?, ладан, мирра, тимьян, чабрец.

*^Шейтрализует агрессивную энергетику, вампиризм:* бергамот, гвоздика, имбирь, каяпут, кипарис, лаванда, ладан, левзея, мелисса, можже­вельник, мята, пачули, тысячелистник, фенхель, чайное *дерево,* лимонник, эвкалипт.

*Заживляет раны ауры, связанные с невосполнимой nomepeW* листья бэя, Майоран, сосна. *Латает побежденную ауру:* вербена, душица, имбирь, лаванда, ладан, левзея, мелисса, ореган, сосна, чайное дерево, шалфей.

*Восстанавливает, укрепляет, уплотняет ауру:* гвоздика, горький апельсин, кедр, корица, мускатный орех, мята, сандал, туя.

*Выравнивает, гармонизирует ауру:* герань, | иланг-иланг, каяпут, кипарис, ладан,юлевзея, « мирра, роза, чайное дерево. *Устраняет застойные процессы в ауре:* иссоп, сосна.

\* *Развивает высшие чакры:* иланг-иланг, пачули.  
*Обновляет ауру:* кедр, мята, розмарин, сосна.

*Развивает сердечную чакру:* розмарин. *Усиливает иммунитет ауры:* листья бэя, каяпут, розмарин, чабрец.

Как видно, практически все растения оказывают благотворное воздействие на энергетику, а также защищают от агрессивного внешнего воздействия. Например, если вы гуляете с ребенком, будет не лишним капнуть пару капель масла кипариса или эвкалипта на его одежду, и тогда никакие сглазы и порчи ему не страшны. (Кипарис - это растение-хранитель, он считается наиболее универсальным защитником.) На свою одежду - само собой, если боитесь дурного гла­за, особенно когда направляетесь в такие обще­ственные места, где у посетителей может быть недоброе настроение: больницы, бюрократиче­ские учреждения и т.д.

Помимо воздействия на ауру эфирные масла обладают способностью гармонизировать пси­хоэмоциональное состояние человека. Вот смо­трите, какие замечательные свойства имеют рас­тения.

*Вселяет оптимизм:* апельсин, мелисса, тыся­челистник.

*Поднимает настроение:* герань, кориандр, кубеба, лимонная трава, мандарин, мелисса, ро­зовое дерево, цитронелла.

*Выводит из депрессии:* базилик, гвоздика, ге­  
рань, жасмин, иссоп, липпия лимонная, манда­  
рин, нероли, тимьян, цитронелла, шалфей. 2

*Возвращает интерес к жизни:* лимон, майо- <  
ран, розмарин. *<*

*Устраняет комплексы:* базилик, герань, мир­  
ра, можжевельник, ромашка. <

*Комплекс неполноценности:* герань, ромашка.

*Помогает преодолеть робость:* чабрец. к

*Помогает добиться успехов в познании,* §  
*творчестве:* бергамот, лимон, сандал. \*

*Оживляет, гармонизирует энергетику ев"* о»  
*мьи:* ваниль, ладан. \*

457

*Удачливость личности:* вербена, корица, майоран, мелисса, туя, лимонник.

*Обаяние личности:* горький апельсин, иссоп, нероли, роза, лимонник.

*Адаптация к новым условиям:* лимон.

*Помогает преодолеть трудности:* дудник, майоран, можжевельник, пачули, перец черный, ромашка, туя, фенхель.

*Развивает цельность натуры:* имбирь, мож­жевельник, мускатный орех.

*Освобождает от чувства вины:* сосна.

*Подавление страхов:* бессмертник, иланг-иланг, майоран, мирра, сандал, фенхель, шалфей.

*Устранение лени, апатии:* бергамот, гвозди­ка, иланг-иланг, имбирь, кмин, кориандр, лайм, можжевельник, мускат, нероли, сосна, шалфей,

е эстрагон.

м *Умственное переутомление:* анис, амирис,

к корица, лавандин, лайм, мята, петрушка, перец душистый, тимьян, тмин.

*Снимает стресс и нервное напряжение:* бар­хатцы, бензоин, бергамот, ветиверия, дудник, иланг-иланг, кедр, мелисса, морковь, нероли, пе-

\* трушка, роза.

к *Бодрящий эффект:* береза, грейпфрут, жас-

мин, имбирь, кардамон, лайм, мирра, ниаули,

в чайное дерево.

*т Уверенность в себе:* ветиверия, жасмин,

*п* роза.

< *Успокаивает, уравновешивает нервную си-*

5 *стему:* лаванда, ладан, майоран, розовое дерево,

сельдерей, фиалка.  
g *Снотворное, расслабляющее:* лавр благород-

m ный, липа, ромашка, танжерин. *Ясность ума:* бархатцы, бергамот, иссоп, кая-пут, лимон, майоран, можжевельник, морковь, ниаули, пачули, цитронелла, эвкалипт.

*Наполняет энергией, воодушевляет:* жас­мин, мускатный орех.

*Активизирует умственную деятельность:* розмарин.

*Снимает тревогу, беспокойство:* ромашка, сандал.

*Упадок сил:* сосна.

Очевидно, спектр полезных свойств очень широк. И этим успешно пользуются продвину­тые фирмы. Специальные букеты запахов наме­ренно создаются в крупных супермаркетах для «возбуждения аппетита» покупателей, в офисах для стимулирования сговорчивости партнеров, на рабочих местах для увеличения работоспо­собности. Например, на предприятиях в Японии специально распыляют ароматы лимона и цве­тов.

Лимон, кстати, повышает умственную рабо­тоспособность на 10-20% и нейтрализует вред­ные излучения. Так что, если вы работаете за компьютером, аромат лимона вам просто необ­ходим. А если предстоит экзамен или поход к дантисту, окружите себя ароматом ветиверии, жасмина или розы, - это снимет стресс, придаст вам сил и уверенности.

Многие растительные запахи по своей хими­ческой структуре близки к веществам, которые вырабатывает и организм человека для вклю­чения различных эмоциональных механизмов. «Пульт управления» этими механизмами нахо

дится в лимбической системе, одной из самых эволюционно древних структур головного моз­га, отвечающей за самые глубинные желания и сильные эмоции. Так почему бы этим не вос­пользоваться?

Например, вы отдаете себе отчет, с какой це­лью пользуетесь духами или одеколоном? Если затем, чтобы от вас просто приятно пахло, то это весьма непростая задача. Во-первых, очень труд­но найти действительно изысканный аромат за приемлемую цену. Во-вторых, вкусы у людей очень сильно отличаются, поэтому нет никакой гарантии, что другим понравится то, что нравит­ся вам. (Я вообще предпочитаю спорить о вку­сах с циркулярной пилой в руках или, на худой конец, с топором, поскольку иные аргументы, как правило, не действуют.) В-третьих, сложно найти правильную дозировку, чтобы не перей­ти границы, за которыми от вас либо несет, как от парфюмерной лавки, либо вообще не пахнет ничем. (Иногда поздороваешься с кем-нибудь за руку или возьмешь телефонную трубку, а по­том приходится мыть руки, чтобы не ощущать весь день сопровождающий тебя чужой запах.) В-четвертых, запах духов - это еще не все, к нему примешивается ваш естественный запах, так что в итоге может получиться совсем не то, что вы ожидали. В-пятых, другие воспринимают ваше благоухание иначе, нежели вы сами.

Все-таки, скорей всего, вы используете духи затем, чтобы подчеркнуть свою привлекатель­ность, особенно для лиц противоположного пола. Так не *лучше* ли тогда сразу переходить к кон­кретике?

В основе привлекательности вообще лежит, прежде всего, сексуальная привлекательность. А в самой первичной основе *восприятия* этой привлекательности - обоняние. Конечно, мы не обнюхиваем друг друга, как животные, однако глубоко в подсознании, в зависимости от запаха, срабатывает переключатель симпатии: «нравит­ся или нет». Еще древние китайцы и египтяне, владевшие тайнами ароматов, знали, что есте­ственный запах обретает магическую притяга­тельность, если к нему добавить несколько ка­пель того или иного масла.

Существуют чисто мужские запахи, есть жен­ские, а есть также общие, подходящие и тем, и другим. Для этих ароматов даже придуман спе­циальный термин - афродизиаки (по имени бо­гини любви Афродиты), поскольку их действие имеет четкую направленность - пробудить у пар­тнера желание или, по меньшей мере, симпатию. Вот некоторые из них.

*Мужские:* пачули, корица, мускат, кедр, со­сна, сандал, чабрец, имбирь.

*Женские:* иланг-иланг, роза, петитгрейн, бергамот, жасмин, пальмароза, розмарин, миндаль, герань, нероли.

*Для всех:* бергамот, можжевельник, пачули, розмарин, лаванда.со

Наибольшей силой, обладают сочетания ароматов.

*Женская смесь:* 3 капли иланг-иланга + 3 капли розмарина + 2 капли герани.

1

460

*Мужская смесь:* 2 капли кедра + 4 капли па­чули + 3 капли бергамота.

Набор эфирных масел может вам обойтись дороже, чем духи. (Настоящее 100%-ное масло не может иметь цену ниже 10$ за 10 миллилитров.) Однако оно того стоит. Попробуйте, разочарова­ны не будете, это точно. Натуральные природ­ные запахи, как и натуральная пища, по качеству значительно превосходят суррогаты, произво­димые маятниками. Тем более что в последние десятилетия создано очень много парфюмерии с запахами скорей отталкивающими, чем привле­кательными. Вся эта новая химия не сравнима не то что с французской классикой - даже забы-*х* тый дедушкин «Шипр» или бабушкин «Майский е ландыш» намного лучше. Имеется большой риск S подчеркнуть не привлекательность свою, а дур-= ной вкус.

Непосредственный запах от флакона с мас­се лом может показаться не очень приятным, но

\* если его использовать в правильной дозировке,  
и оно создает именно тот мимолетный и заворажи­  
вающий аромат, который хотелось бы ожидать

s от духов.

Теперь поговорим о том, как применять эфир­ные масла. Первое, что можно сделать после ра-

# бочего дня, - это принять ванну, предварительно  
« добавив туда 5-6 капель чистого масла. Лежа в  
< ванне, вдыхайте аромат осознанно, и вы сразу  
ш почувствуете, как стресс снимается, а на душе  
я становится легче.

g После ванны или душа, как советует Линда

« Армстронг в своей книге «Око возрождения для

461

современной женщины», можно нанести масло на активные точки: между бровями, затылоч­ная впадина, мочки ушей, сгибы локтей, запя­стья, нижняя точка груди, область вокруг пупка, внутренние линии бедра и голени, центр стопы. Только в данном случае необходимо использо­вать не чистое эфирное масло, а разбавленное. Для этого берется 10 миллилитров масла-основы (подойдет кедровое, из виноградных косточек или другое, без запаха) и добавляется туда 6-7 капель эфирного.

Можно также нанести несколько капель чи­стого масла на гребень и расчесать волосы.

Одежда, нижнее и постельное белье приобре­тут приятный аромат, если добавить несколько капель эфирного масла в воду для полоскания. Другой способ - нанести 7 капель на ватный шарик, поместить его в полиэтиленовый паке­тик с небольшими отверстиями и положить в ящик для белья. Или в небольшой пульвериза­тор с водой добавить 5 капель эфирного мас­ла и слегка разбрызгать эту смесь на белье или одежду.

Наконец, воздух в помещении ароматизиру- £  
ется с помощью аромакурительниц - они про- <  
даются в эзотерических магазинах. Смысл этой <  
процедуры в том, чтобы очистить воздух от вред­  
ных энергий и стимулировать определенное на- <  
строение тем или иным запахом. Например, в  
спальне можно создать эротическую атмосферу, кесли использовать афродизиаки. А зимой не сто- 2J  
ит выбрасывать апельсиновые и мандариновые \*  
корки - положите их на батареи, пусть наполня- а  
ют воздух ароматом праздника. к

Как видите, эфирные масла обладают сразу целым спектром полезных свойств: регенери­руют ауру, защищают от агрессивной энергии, конкретно усиливают привлекательность, сни­мают стресс, устраняют ряд проблем психиче­ского характера. Я уж не говорю о разнообраз­ных целебных свойствах. Побочных эффектов от применения эфирных масел практически не наблюдается. Единственное ограничение - их не­желательно использовать беременным.

Исходя из личных предпочтений, можно по­добрать набор из семи эфирных масел - на каж­дый день недели. Все перечисленные методы аро-матерапии в комплексе, особенно в сочетании с энергетической и дыхательной гимнастикой, приведут вашу нервную систему в оптимальное равновесие и сделают ауру мощной и притяга­тельной. А это значит, что в работе и личной жизни вы сможете добиться того, что раньше не удавалось.

И напоследок стоит упомянуть об еще одном замечательном свойстве аромамагии. Если этим станут заниматься все члены семьи и дом будет наполнен ароматами различных растений, вско­ре вы с удивлением отметите, что общая атмос­фера в семье заметно потеплела, а отношения, стали более ровными и доброжелательными. Проверяйте!

приложение 3.

Системообразующие рецепты

i

Ко мне поступает много писем с просьбой дать по­  
больше рецептов натуральной кухни и рассказать  
вообще, чем питаться. При переходе на питание  
живой растительной пищей необходимо соблю­  
дать три правила. Первое: *переход должен быть  
постепенным,* спешить нежелательно, нужно шаг  
за шагом вытеснять мертвую пищу из своего ра­  
циона живой. Не насиловать себя, не отказывать­  
ся, а именно *вытеснять* одно другим. Второе: я  
нужно *придерживаться принципов раздельного* с  
*питания,* не смешивать несовместимые продук­  
ты. Скажу вам по секрету, они практически все не- ™  
совместимы, за исключением однотипных, как в £  
простейших салатах, например. Третье: как след- Э  
ствие второго правила, *рецепты должны быть по  
возможности простыми и односложными. <*

Много рецептов можно найти в Интернете, »  
например: сайт сыроедения [**http://www.syroede-**](http://www.syroede-)о  
[**nie.com/**](http://nie.com/)**;** дневник сыроедки на Live Journal **http://** и  
[**rawinrussian.livejournaI.eom/197349.html#cutidl**](http://rawinrussian.livejournaI.eom/197349.html%23cutidl)**;** и  
сайт Лидии Серегиной [**http://www.seryogina.ru/**](http://www.seryogina.ru/)и

464

Здесь я приведу лишь рецепты основных блюд, без которых вам будет сложно себя накормить и без которых вы не сможете долго продержаться на сыроедении. Я называю данные блюда *систе­мообразующими,* потому что они поставляют в организм все, что ему необходимо обязательно, каждодневно и в первую очередь. В остальных пунктах своего меню можно дать волю фантазии и импровизации. Ни один из этих рецептов, за исключением последних двух, вы больше нигде не встретите (пока), потому что это моя уникаль­ная авторская технология.

**Живые хлебцы**

*х* Зерно пшеницы 400 г

© Сушеная морская капуста 100 г

ы Семена льна 2 стакана

и

\* Помидоры 3 шт.

£ Болгарский перец 1 шт.

« Чеснок 1 головка

\* Семена тмина 1 дес. ложка

о

" Молотый кориандр 1 дес. ложка

\* Приправа для корейской моркови 1 дес. ложка  
Соевый соус (японский) 4-5 ст. ложек

о

5 Пшеницу высыпать в кастрюлю, залить до

. краев простой водой, перемешать, выбросить ц все, что всплыло на поверхность, воду слить. Зер­но замочить на ночь в глиняном горшочке водой, настоянной на шунгите (залить полностью, по-s верх на 5 см). Шунгитовая вода необходима для £ того, чтобы уничтожить чужеродные микроорга-« низмы. Пшеницу следует брать северных сортов

(например, сибирских), в ней содержится мень­ше клейковины. Южное зерно обычно выглядит крупнее, светлее и «полнее». Северное мельче, темнее и несколько «сморщенное». Желательно приобретать пшеницу, предназначенную для проращивания, в специализированных магази­нах. Например, вот здесь: [**http://www.syroeshka**](http://www.syroeshka)**. com,** [**http://www.taiga.etnoshop.net/**](http://www.taiga.etnoshop.net/)или здесь: [**http://diamart.su/shop/index.html**](http://diamart.su/shop/index.html)

Утром"Воду слить, горшочек накрыть крыш­кой и оставить до вечера при комнатной темпе­ратуре. Если вечером уже видно, что зерна про­клюнулись, поставить горшочек в холодильник. Если нет, зерна залить снова шунгитовой водой, размешать, воду слить и оставить в горшочке до утра при комнатной температуре. Утром про­ростки должны быть уже готовы. Величина рост­ков не должна превышать 1-2 мм. Перед употре­блением их следует промыть питьевой водой, чтобы удалить побочные вещества, которые вы­деляются при прорастании.

Морскую капусту залить холодной водой, я  
промешать, чтобы песок осел на дно, выложить в с  
дуршлаг. Повторить эту процедуру еще два раза. я  
Последняя вода должна быть чистой питьевой. °-  
(А если из-под крана течет хлорированная, то и к  
первые две воды должны быть отстоянные, жела­  
тельно на шунгите, чистые.) Полоскать водорос­  
ли нужно быстро, чтобы они не успели сильно  
набухнуть. g

На электромясорубку поставить мелкую ре- 1 шетку и перемолоть водоросли. Затем перемо- и лоть проростки пшеницы два раза. Болгарский и перец, помидоры, чеснок порезать, добавить

466

приправы и размельчить все в блендере на не­большой скорости. Если помидоров и болгар­ского перца нет, можно заменить таким же ко­личеством моркови с водой. Семена тмина не­обходимо размельчить в порошок в кофемолке. Соевый соус желательно брать японский, с низ­ким содержанием соли и без глютамата натрия, например, Yamasa. Сушеную морскую капусту можно купить на рынке у корейских торговцев. Приправу для корейской моркови лучше делать самому либо покупать выборочно на рынке у восточных или корейских торговцев, потому что в фабричную приправу добавляют соль и токсичный глютамат натрия. Приправа для ко­рейской моркови должна быть неострой. Кто лю-*х* бит поострее, можно добавить стручок жгучего в перца или измельченный на мельнице горошек £ цветного перца (черный, белый, красный, зеле-

\* ный). Затем все это вместе перемешать ложкой  
£ в большой миске.

« На кофемолке (кофемолку лучше покупать

*к ту,* что помощнее и побольше) размолоть в че­тыре приема семена льна. Если нет семян, мож-

\* но взять то же количество льняной муки. (Про­  
дается, например, здесь: [**http://www.seryogina.ru/**](http://www.seryogina.ru/)

1. или здесь: [**http://diamart.su/shop/index.htmI**](http://diamart.su/shop/index.htmI)**)** Вы-
2. сыпать муку в миску и тщательно перемешать а со всем остальным.

| Полученное тесто разделить на три части.

Смазать стандартный эмалированный противень из духовки льняным маслом. Выложить на него g одну часть теста и распределить руками равно-ч мерно по всей площади, время от времени сма-» чивая ладони, чтобы тесто не прилипало. Затем

Т

467

взять металлическую лопатку и разделить тесто на квадраты *7\7* см. Смазать маслом второй про­тивень, и выложить на него квадратики с перво­го. В итоге получится три заполненных против­ня. Сушить в духовке 6-8 часов на самом слабом огне при открытой дверце.

Для сушки лучше всего использовать не ду­ховку, а дегидратор (сушилку), в котором пред­усмотрен режим «living foods», температура не выше 41 градуса по Цельсию. Дегидратор можно заказать вот здесь: [**http://dry.naturfood.net/**](http://dry.naturfood.net/)

После сушки дать хлебцам остыть и выложить их в короб, накрыв сверху бумажной салфеткой. Живые хлебцы получаются вкуснее, чем обыч­ный хлеб. А о том, насколько они полезней, даже и говорить излишне.

**Живой овсяный кисель**

Нелущеное зерно овса (в оболочке) 800 г Зерно пшеницы 200 г

Семена тмина 1 ст. ложка я

Семена укропа 1 ст. ложка с

Приправа для корейской моркови 1 ст. ложка я

Молотый кайенский перец (чили) 1/2 ч. ложки *°-*

Питьевая вода 3,5 л s

3

са

Овес высыпать в дуршлаг, промыть струей воды. Затем залить в большой кастрюле шун- < гитовой водой на ночь. Утром переложить в дуршлаг и накрыть мокрой марлей в два слоя. о Вечером промыть струей воды, не убирая мар- и ли. В тот же вечер замочить пшеницу в горшоч­ке. На следующее утро овес опять промыть. и

468

С пшеницей поступать так же, как в предыду­щем рецепте. Вечером овес снова промыть. На следующее утро овес и пшеницу промыть, про­ростки готовы. Таким образом, на прорастание овса уходит двое суток — в два раза больше, чем у пшеницы. Величина ростков овса не должна превышать 1 см. Овес обычно\*прорастает не­равномерно, но это не должно вас беспокоить, все необходимые преобразования в зернах по­спеют. Главное, замачивать их на ночь нужно не менее 12 часов.

Теперь проростки овса размолоть на элек­тромясорубке через крупную решетку дважды. Пшеницу можно молоть через мелкую решет­ку. Мясорубка должна быть мощная, не менее н 1,5 кВт.

е Далее измельчаем в кофемолке семена тми-

на и укропа. Соединяем размолотые проростки и

\* . все приправы в большой посуде, добавляем воду  
£ 2,5 литра, размешиваем и оставляем на один час,  
« время от времени помешивая. Если кисель пред­  
полагается давать детям, следует умеренно обра-

" щаться с перцем.

\* Следующий шаг - надо отжать всю приго-  
товленную массу. Для этого потребуется как-  
то приспособить мелкое металлическое сито к

*\** кастрюле. Самый удобный вариант - простая  
. пароварка, состоящая из кастрюли и поддона  
ч с решеткой. Сито (подобрать по размеру) ста-  
< вится на этот поддон, наливается туда кисель-  
н ная масса и сначала немного протирается дере-  
*я* вянной лопаткой, а затем отжимается руками.

\* Готовый кисель при этом стекает в кастрюлю.  
Жмых откладывается в большую миску. Ког-

да вся масса отжата, жмых заливается литром воды, разминается и повторно отжимаетса^че-рез то же сито.

В результате далучится 4 литра киселя с кон­систенцией хороших сливок. Можно разлить его в двухлитровые пластиковые бутыли и убрать в холодильник. Хранить не более двух недель. В холодильнике на третий день кисель незначи­тельно подкисает и приобретает приятный вкус, с кислинкой. Перед употреблением бутыль хоро­шо взбалтывать.

Квасить кисель при комнатной температуре, как это делается в классическом рецепте - со­вершенно излишне. Избыток бактерий какого-то одного вида в продукте нежелателен, поскольку угнетает симбионтную микрофлору кишечника и вызывает дисбаланс.

В отличие от старорусского рецепта киселя,  
восстановленного доктором Изотовым, живой  
кисель из пророщенных зерен, приготовлен­  
ный по данной технологии, *многократно* бога­  
че по своему составу, концентрации полезных а  
веществ и целебным свойствам. Конечно, можно п  
его и сварить, как это делали наши предки, тогда я  
он действительно превратится в густой кисель,  
который впору ножом резать. Но какой в этом g  
смысл? Чтобы убить все живое и получить мерт­  
вую биомассу, содержащую лишь отголоски всех  
тех целебных свойств, которыми может обладать *<*только живой продукт? «

Если учесть, что даже вареный овсяный ки­сель излечивает множество всяких болезней и ы нормализует многие функции организма, то о можете себе представить, какой силой облада- и

1

470

ет кисель *живой.* По сути это идеальная пища для организма, после молока матери. Один ОВП чего стоит - у него он аж -800! И этот показатель не снижается так быстро, как у живой воды, а сохраняется длительное время. Живой кисель -биологически активный продукт, поэтому при­нимать его следует поначалу осторожно, посте­пенно приучая свой организм, и не смешивать с другой пищей. Если он вызывает расстройство пищеварения, значит, кишечник сильно засо­рен. Что делать? Чистить кишечник, что же еще. Или продолжать питаться мертвой пищей, а про живую забыть. Тогда все будет как раньше, «в порядке».

А теперь, собственно, рецепт блюда из овся-

*х* ного киселя. На одну порцию берется 200-300

е граммов продукта, добавляется три столовые

и ложки с верхом пшеничных отрубей, столовая

ложка порошка расторогапи, десертная или сто-

\* ловая ложка масла расторошпи (продается в ал­  
ее теках) или кедрового и сок одной четверти ли-  
к мона (либо одну-две столовые ложки натураль­  
ного яблочного уксуса), и все это перемешива-

s ется. Больше ничего добавлять не надо. Если

* есть вприкуску с чесноком, луком и перцем, то
* это блюдо для организма - великолепный оздо-

*\** равливающий и омолаживающий бальзам, а для  
. паразитов - погибель. Не могу обещать, что вам

4 такая еда сразу понравится. Зато потом, когда  
< организм распробует, что это за чудили привы-

го

5 кнет, за уши не оттащишь - гарантирую. Вооб­  
ще, живая пища имеет такое свойство воздей­  
ствия на организм, что когда он что-то полезное  
для себя откроет, возвращаться к чему-то вред-

ному уже не захочет. Старая привычка съесть что-нибудь «этакое» еще долго не будет давать покоя. Но опыт покажет, что ничего хорошего из этого не выходит - одна лишь тяжесть в жи­воте да сплошное разочарование.

**Живая овсянка**

Цельный овес без шелухи (голозерновой) 100 г Приправа для корейской моркови 1/2 ч. ложки Масло расторошпи или кедровое 1 дес. ложка Порошок расторошпи 1 дес. ложка Сок четверти лимона Питьевая вода 200 г

Овес прорастить по той же технологии, что и  
пшеницу. Загрузить проростки в блендер, доба­  
вить воду, размолоть до мелкой фракции. Выло­  
жить в тарелку, добавить приправу, расторопшу,  
масло, сок лимона или столовую ложку яблочно­  
го уксуса. Голозерновой овес бывает в магазине  
Сыроешки [**http://www.syroeshka.com**](http://www.syroeshka.com)я

**Живая гречка**

Гречку, не подвергавшуюся тепловой обработ­  
ке, просеять через дуршлаг, чтобы удалить дро­  
бленые частицы. Замочить в шунгитовой воде >.  
на 2,5-3 часа, выложить в сито или дуршлаг, на­  
крыть мокрой марлей в два слоя и оставить до  
появления небольших ростков. Все остальное - о  
аналогично предыдущему рецепту. Зеленую и  
гречку также можно найти в магазине Сыроешки  
[**http://www.syroeshka.com**](http://www.syroeshka.com)<->

Квашеная капуста без соли

Два небольших кочана капусты

(можно белокочанную, а можно и зеленую)

800-900 г моркови

Кайенский перец (чили) 1/2 ч. ложки

Сухой болгарский перец, хлопья 70 г

Рецепты квашеной капусты без соли широко известны. Однако, когда я попытался им следо­вать, у меня ничего путного не вышло. Поэтому пришлось разработать свою технологию, кото­рую здесь привожу и от которой лучше не откло­няться. Добавлять в рецепт еще какие-то допол­нительные ингредиенты нет смысла, потому что

х вкус от этого только искажается в нежелатель-

е ную сторону.

Капусту крупно порубить (около 4 см), а мор-

\* ковь нарезать кружочками. Капустные стебли  
£ возле кочерыжки обрезать и выбросить, саму  
«а кочерыжку нарезать. Размешать все вместе с  
*х* приправами в большой посуде. Мять не надо.  
ы На дно двух трехлитровых банок положить по

капустному листу. Плотно набить обе банки, я чтобы до горлышка оставалось не менее 10 см,

\* и сверху закрыть капустными листьями. Залить  
5 банки дистиллированной или простой питьевой  
. водой так, чтобы покрыть листья. В банки поста-

4 вить узкие пол-литровые пластиковые бутылки,  
наполненные водой, в качестве груза. Сверху

и накрыть хлопчатобумажной салфеткой. Вода

я должна покрывать листья, чтобы к ним не было

5 доступа воздуха. Поставить в теплое место с тем-  
| пературой 25-27 градусов по Цельсию. Через не-

которое время вода в банках поднимется. Если она начнет переливаться через край, уменьшить груз или вообще убрать его (можно положить два небольших шунгитовых камушка).

Время выдержки - около двух суток. ЭтоШре-мя зависит от всех компонентов и условий, и его надо определять интуитивно. Если недодержать, капуста не дозреет. Если передержать, будет мяг­кой и кислой. Во всяком случае, можно дать ей дозреть в холодильнике. Перед тем как убрать в холодильник, в каждую банку нужно положить по шунгитовому камню. И конечно, вода должна покрывать листья. Употреблять можно через не­делю хранения в холодильнике.

Почему именно две трехлитровые банки, а не ведро, скажем? И почему надо все смешивать, а не укладывать слоями, как в классическом ре­цепте? Могу сказать лишь одно: не знаю. Опыт показал, что надо делать именно так, а не иначе. Получается вкуснее.

Квашеная капуста без соли - это, пожалуй,  
единственное исключение из строгих правил сы- я  
роедческой кухни, в которых не рекомендуется  
систематическое употребление «квасных» про- я  
дуктов. Во всяком случае, жители Балкан едят ее £  
постоянно, отличаются отменным здоровьем и ^  
хорошо выглядят. А в Германии любители жир- *3*ньгх колбасок и пива живут в бодрости и здравии  
скорей всего благодаря именно такой вот капуст- <  
ке, которую тоже едят каждый день. Но я считаю, »  
что летом надо питаться свежей зеленью, а вот  
зимой наступает самое время для квашеной ка- 1  
пусты и морских водорослей. Кстати, до сих пор  
не могу понять, зачем в России капусту солят. и

1

474

**Морская капуста**

Сушеная морская капуста 100 г

Приправа для корейской моркови (неострая)

1 ч. ложка

Соевый соус (японский) 1-2 ст. ложки

Натуральный яблочный уксус 1 дес. ложка

Кедровое масло 1 дес. ложка

Водоросли порезать ножницами (поскольку длинные есть неудобно), выполоскать в трех во­дах, чтобы песок осел на дно, перекладывая каж­дый раз в дуршлаг. Последняя, третья вода долж­на быть чистой питьевой. (А если из-под крана течет хлорированная, то и первые две воды долж-х ны быть отстоянные, желательно на шунгите, чи-е стые.) В последней воде водоросли нужно задер-w жать на одну-две минуты, не больше, чтобы они

\* достаточно, но не сильно набухли. Если передер-  
£ жать, они *станут* безвкусные.

« Выложить на дуршлаг и дать воде стечь. За-

\* тем добавить приправы, масло (если нет кедро-  
ы вого, можно кунжутное или льняное - холодного

\* отжима) и перемешать. Морская капуста дотова.  
Очевидно, варить ее не только бессмысленно и

\* вредно, но и просто глупо, потому что весь вкус  
*%* теряется.

5 **Живой зеленый суп**

<

и Помидоры 2 шт.

я Болгарский перец половинка

5 Чеснок 2-3 дольки

и Редиска 4-5 шт. (или одна маленькая репка)

Хороший пучок укропа

Хороший пучок петрушки

Ботва свеклы, редиски, моркови, лука,

шпината - по маленькому пучку

Приправа для корейской моркови 1 ч. ложка

Измельченная сухая морская капуста 1 ст.

ложка с верхом

Сок трети лимона (ийи 2 ст. ложки

натурального яблочного уксуса)

Масло амарантовое (кедровое, льняное\*'

или кунжутное) 1 ст. ложка

Вода 1 стакан

Порезать помидоры, болгарский перец, чес­  
нок, редиску, укроп, петрушку, лук, загрузить  
в блендер. Добавить туда измельченную суше­  
ную морскую капусту (ламинарию то есть, ко­  
торая продается в аптеках), приправу, масло,  
сок лимона и стакан воды. Для остроты и аро­  
мата можно добавить измельченный на мель­  
нице горошек цветного перца (черный, белый,  
красный, зеленый). Включить блендер на мину- а  
ту на средней скорости. Затем нарезать осталь- с  
ную всевозможную ботву (можно еще ботву я  
чеснока, щавеля и др.), только так, чтобы не пе- ™  
регрузить блендер, и запустить его сначала на g  
средней скоро'ёти, затем на высокой. Для того  
чтобы трава быстрее зашла в воронку, блендер  
можно покачивать или помогать ручкой дере- <  
вянной широкой ложки. Нельзя использовать «  
металлическую ложку, потому что она однаж­  
ды может провалиться в блендер и повредить *ы*его. Получится литр с небольшим супа-пюре -  
две-три порции. и

В апреле-мае, когда ботва культурных растений еще не подросла, нужно использовать дикоросы: листья крапивы, подорожника, одуванчика. Кра­пиву собирают в перчатках, срезая верхние побеги, моют, в пищу идут только листья, стебли выбрасы­вают. Крапива по своим питательным и очищаю­щим свойствам превосходит все остальные травы.

Овощная ботва содержит *в десятки и сотни раз* больше белков, витаминов и микроэлемен­тов, чем сами овощи. Особенно полезен шпинат. Такой супчик имеет очень высокую питатель­ную ценность и хорошо очищает организм. Если после него вы ощущаете подергивания в области печени, это значит, камушки из вас выходят.

в Суп-шоре из брокколи

е

м Небольшая брокколи

= ПОМИДОрЫ 2 ШТ.

£ Болгарский перец 1 шт.

« Чеснок 2-3 дольки

к Пучок укропа и петрушки

и Маленький пучок зеленого лука

s Приправа для корейской моркови 1 ч. ложка  
Сухой болгарский перец, хлопья 2 ст. ложки

\* Измельченная сухая морская капуста 1 ст. ложка  
5 Сок трети лимона (или 2 ст. ложки

# натурального яблочного уксуса)

*п* Масло амарантовое (кедровое, льняное или

< кунжутное) 2 ст. ложки

н Соевый соус 1 ст. ложка

s Вода 1,5 стакана

5 Готовится аналогично предыдущему рецепту.

и Наличие всех ингредиентов необязательно.

Живой винегрет

Цветная капуста или брокколи, небольшой

кочан

Свекла 1 шт.

Морковь 2-3 шт.

Репчатый лук 1 шт.

Чеснок 2-3-4 дольки

Помидор 3-4 шт.

Приправа для корейской моркови (неострая)

1 ст. ложка

Соевый соус (японский) 2 ст. ложкйУ'

Натуральный яблочный уксус 2 ст. ложки

(или сок трети лимона)

Масло амарантовое (кедровое, льняное или

кунжутное) 2 ст. ложки

Капусту разделить на маленькие соцветия.  
Морковь и свеклу настрогать соломкой. Репча­  
тый лук порезать кружочками, а помидоры - ма­  
ленькими кубиками. Чеснок выдавить давилкой.  
Можно еще положить свежий или мороженый а  
зеленый горошек. Зимой можно нарезать немного квашеной капусты. Все это загрузить в большую миску и перемешать, добавляя приправу. Для остроты можно добавить немного кайенского перца (чили). Затем влить соевый соус, уксус и перемешать. В последнюю очередь влить маело и снова перемешать.

Живые котлетки

Зеленая гречка (или желтое просо в оболочке) 200 Тыквенные семечки очищенные 200 г

Подсолнечные семечки очищенные 200 г

Семечки льна 1 стакан

Морковь 2 шт.

Чеснок 1 головка

Помидор 1 шт.

Болгарский перец 1 шт.

Укроп, петрушка, зещрный лук – небольшие

Пучки

Приправа для корейской моркови 1 ст. ложка

с верхом

Соевый соус (японский) 3-4 ст. ложки

Масло льняное 2 ст. ложки

Гречку, не подвергавшуюся тепловой обработке, просеять через дуршлаг, чтобы удалить дробленые частицы. Замочить в шунгитовой воде на 2,5-3 часа, выложить в сито или дуршлаг, накрыть мокрой марлей в два слоя и оставить на 12 часов.

Если вместо гречки используйся просо (это

такая желтая кашка, пшенка, только в оболочке), « замочить его на 12 часов в шунгитовой воде. За-я тем выложить в мелкое сито в форме чашки и q накрыть мокрой марлей в два слоя.

\* Замочить семечки в шунгитовой воде. Спустя

\* половину суток можно приступать к приготовле-  
ч нию. Просо и гречка должны проклюнуться, се-  
< мечкам прорастать необязательно.

На электромясорубку поставить мелкую

я решетку и размолоть сначала семечки, затем, \* быстро засыпая, просо (чтобы оно не успевала вылетать из решетки), размолоть его дважды С гречкой проблем вообще нет. После это­го размолоть морковь, помидор, болгарский перец и чеснок. Зелень мелко-мелко порезать. Добавить приправу, соевый соус, масло и все перемешать в большой миске. Для остроты и аромата можно добавить измельченный на мельнице горошек цветного перца (черный, белый, красный, зеленый).

Семечки льна размолоть на кофемолке. По­ложить половину льняной муки в тесто и снова размешать. После этого можно вылепить котлет­ки, обвалять их в льняной муке, уложить в пище­вой контейнер и убрать в холодильник. Подавать вместе с томатным соусом.

**Бабушкин томатный соус**

Помидоры 2,8 кг

Сушеный болгарский перец, хлопья 70 г

Кайенский перец (чили) 1 ч. ложка

з

Н

Е и

ш р-

ш S

*в*

*Q* >• со

<

Он tfi О О

«

Н

*и*

К

Мясистые помидоры порезать, размолоть в блендере и выгрузить в трехлитровую банку. Добавить туда же хлопья болгарского перца и ложку молотого острого, перемешать, накрыть салфеткой и оставить при температуре 25-26 градусов. Утром и вечером помешивать. Через двое суток, когда соус приобретет острый вкус, разлить по банкам меньшего объема и убрать в холодильник. Перед употреблением добавлять в банку чеснок давилкой по вкусу. Вы будете при­ятно удивлены восхитительным букетом этого живого продукта. В отличие от синтетических и мертвых кетчупов бабушкин соус несет в себе

свежесть лета и создает именно то вкусовое ощу­щение, которое ожидаешь получить от *правиль­ного* соуса.

Универсальная приправа

Сладкий перец (паприка) 2 ч. ложки Сушеный чеснок 2 ч. ложки Мускатный орех 0,5 *ч.* ложки Куркума 1 *ч.* ложка Карри 1 ч. ложка Кориандр 1 ч. ложка Шамбала (пажитник) 1 ч. ложка Калинджи (черный тмин) 2 ч. ложки Сухой болгарский перец, хлопья 2 ст.

к ЛОЖКИ

в Ядра абрикосовых косточек 7 шт.

о.

*ш* о

« Все специи в измельченном виде смешать.

\* Цельные семена и хлопья перца размолоть в  
« ступке или кофемолке. Измельченные специи  
ж долго не хранить. Отличительной особенностью

данной приправы является ее универсальность -s можно добавлять почти во все блюда. Она же яв-= ляется лучшей заменой приправы для корейской

моркови. Другой отличительной особенностью 5 этой приправы является целебное действие двух

# компонентов - шамбалы и калинджи. Шамбала

1. стимулирует *сердечную* деятельность и пище-< варение. Калинджи усиливает движение жид-
2. костей в организме, обостряет ум и восприятие

2 окружающего мира, вселяет оптимизм. Много

3 всяких специй продается здесь: <http://diamart.su/>» shop/index.html

Живая халва

Грецкие орехи 200 г

Фундук 200 г

Миндаль 200 г

Кедровые орехи 100 г

Мед 200-300 г

Перга в сотах 70-80 г,

или перга с медом 150-200 г

Фундук и миндаль замочить на 12 часов в шунгитовой воде. Грецкие орехи замачивать не нужно. Перемолоть орехи (кроме кедровых) и пергу на мясорубке дважды. Добавить мед, ке­дровые орехи целиком, все перемешать руками, как тесто, и убрать в холодильник.

Цветочная пыльца

Пыльцу нужно заготовить с лета на зиму в  
достаточном количестве. На воздухе она быстро  
теряет свои свойства, поэтому ее консервируют д  
медом. Берется один вес пыльцы и полтора веса  
меда, смешивается и раскладывается по банкам. Герметично закрытые банки хранить в прохладном месте. £

Если мед сильно загустел (хороший мед бывает жидким не дольше трех недель), его можно слегка припустить, подержав емкость в теплой воде температурой не выше 41 градуса по Цельсию.

Каждый день нужно съедать по три-четыре и столовые ложки. Пыльца обеспечивает организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами, а кровеносные сосуды делает эла­стичными, так что от инсульта точно не умрете. К тому же она очень богата белком. От пыльцы полные худеют, а худые поправляются.

**Перга**

Пергу тоже консервируют медом. Не по­купайте чистую пергу, без сот или меда, - она очень быстро теряет свои свойства. Перга в сотах перемалывается на мясорубке и смешивается с медом. На один вес перги берется два веса меда. Это пчелиный хлеб. Идеальная пища. В ней есть все, что необходимо организму.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Малоизвестные факты

Нет ни одного органа, который не разрушался бы алкоголем. Но самым сильным изменениям под­вергается мозг. С каждой принятой кружкой или рюмкой начинается процесс разрушения коры головного мозга.

В 1961 году три американских физика изуча­ли мельчайшие сосуды сетчатки человеческого глаза через длиннофокусный микроскоп. Так впервые в истории науки людям удалось загля­нуть в кровеносный сосуд и увидеть, как там течет кровь. Что же увидели физики? Они уви­дели стенки сосуда, красные и белые кровяные тельца. Все как положено, ничего особенного. а Но однажды в понедельник они посадили перед » микроскопом очередного пациента, посмотре- е ли - и ахнули. У человека по крови гуляли тром- « бы, склейки, сгустки эритроцитов - до тысячи 1 штук в «гроздьях». Физики перепугались, а человек сидит - вроде ничего. У второго-третьего « пациента нормально, а у четвертого опять тром­бы. Начали выяснять и выяснили: эти двое на кануне пили.*Щ*

Тут же ученые решили поставить «экспери­мент»: трезвому человеку, у которого все было нормально, дали стакан пива. Через пятнадцать минут у него в крови побежали такие же самые алкогольные склейки эритроцитов. Так было до­казано, что не только в пробирке алкоголь сво­рачивает кровь, но и в сосудах даже немного вы­пившего человека.

Допустим, для крупных сосудов такие склей­ки особой опасности не представляют. Но в го­лове ситуация совсем другая. Человеческий мозг состоит из миллиардов клеток-нейронов. Каж­дую такую клеточку питает свой микрокапил­ляр - настолько тонкий, что эритроциты могут туда протиснуться только в один ряд. И вот когда я к основанию капилляра подходит алкогольная е склейка эритроцитов, капилляр закупоривается, и через несколько минут нейрон *навсегда* поги-я бает. Так что, *перед тем как выпить, следует* £ *вспомнить, что из этого будет следовать.*

\* После всякой, пусть даже умеренной, выпивки

\* кладбище погибших мозговых клеток пополняется.  
» И когда врачи вскрывают черепную коробку любо-  
g го, так называемого «умеренно пившего» человека,

\* у каждого наблюдается одна и та же картина: смор-

\* щенный мозг, вся поверхность коры в микроруб-  
5 цах, микроязвах, выпадах структур - это все участ-

\* ки мозга, разрушенные алкоголем. Когда же врачи  
сх вскрывают «конкретно пьющих», они удивляются

не тому, насколько разрушен мозг, а уже тому, ка-  
ы ким образом человек продолжал еще жить.  
я Наряду с нейронами алкоголь повреждает и

5 половые клетки. Дети, зачатые выпившими ро­са дителями, рождаются в лучшем случае неполноценными, а в худшем - уродами и дебилами. Си­амские близнецы, например, берутся оттуда же. В 1998 году, на пике перестроечного хаоса, рож­даемость детей со всевозможными отклонения­ми в развитии достигла *тридцати семи* процен­тов. Как ни странно, девяносто процентов всех дебилов - это дети так называемых «культурно пьющих» родителей. Алкоголь и продукты его распада держатся в организме более двадцати су­ток. Так что, если родители (даже не алкоголики) выпили на праздник, а через неделю зачали ре­бенка, не стоит надеяться, что он родится полно­ценным. *Для восстановления здоровщ\*лоловых клеток мужчинам требуется не пить не менее ста дней. А женщинам, в силу физиологических особенностей, до родов лучше и не пробовать вообще.*

Еще одна напасть — курение. Оно само по себе наносит непоправимый вред организму, а в сочетании с алкоголем этот вред умножается. Разрушительные последствия такой привыч­ки настолько многочисленны, что вспоминать их все нет смысла. Одно из малоизвестных по­следствий - *облитерация кровеносных сосудов.* Сосуды «схлопываются» и перестают функцио- а нировать. Когда две сотни разновидностей ядов, входящих в табачный дым, попадают в кровь, | сосуды подвергаются спазмам, что выражается « в микроинсультах и микроинфарктах. Крайняя *х* степень таких спазмов - гангрена конечностей. *Очень многим людям по этой причине буквально* » *отрезают руки и ноги.* Курильщик в одам «пре- g красный» день (неожиданно для себя, заметьте!) становится инвалидом. Почему такие факты малоизвестны? Потому что инвалиды не кричат об этом на каждом углу, а всего лишь тихо уходят из поля зрения общества. Инвалидов - миллионы, но до них никому нет дела, на них просто не об­ращают внимания. Гораздо более известны слу­чаи, когда человек курит всю жизнь и живет себе сто лет. Почему такие факты известны широко? Потому что таковых считаные единицы - вот по­чему! В какую группу попадете вы, если будете курить, - к тем или другим? Не знаете? Никто не знает.

Бороться с вредными привычками бесполез­но. Помните ответ на загадку Смотрителя? *Вы обретаете свободу, когда прекращаете свою битву.* Отцепиться от деструктивного маятника *х* можно только одним способом: переключить­ся на другой маятник, более конструктивный. Если раньше вы кормили маятники алкоголя и

\* табачного дыма, флюгер вашего внимания смо-  
| трел в их сторону. Теперь надо все внимание  
« перенаправить в другое, альтернативное русло,

например, заняться своим здоровьем. Мысли и намерение должны быть целиком и полностью

\* поглощены только тем, как улучшить свою фи-  
§ зическую форму, повысить жизненный тонус,

1. очистить организм от накопленного за долгие *%* годы мусора. *Не волевое усилие, а переключение* . *внимания* - *вот что обрывает нити, связываю-*
2. *щие с поработившим вас маятником.*

I Между прочим, чаще всего спиваются шахте-

ы ры и хирурги, поскольку работа у них тяжелая, а я также кто бы вы думали - наркологи. Почему бы 3 это? Ведь наркологи, наоборот, «лечат больных». ш Во-первых, потому что их внимание, так или

**487**

иначе, вертится вокруг наркотического маятни­ка. Во-вторых, алкоголики и наркоманы - вовсе не больные, а потому и вылечить их невозмож­но. Внимание этих людей захвачено в петлю де­структивного маятника, так что им не лечиться нужно, а вырываться из этой петли указанным выше способом.

Наркотическую и алкогольную зависимость окрестили болезнью врачи, задача большинства из которых состоит не в том, чтобы вылечишь человека, а в том, чтобы его лечишь. Улавли­ваете разницу? Наркомания и алкоголизм - это не болезни. А если не так, тогда всех людей следует объявить больными и загнать в кли­ники на лечение. Есть у человечества гораздо более сильная зависимость - от синтетических пищевых продуктов. Бросить курить - раз плю­нуть. А вы попробуйте перестать употреблять мертвую пищу маятников, к которой привык­ли с детства, и переключиться на живую. Это намного труднее.

Еще один малоизвестный факт. Многие мил­  
лионы носителей очков просто не осведомлены  
о том, что плохое зрение можно восстановить,  
а очки выбросить. В медицинских институтах я  
до сих пор преподают устаревшую концепцию £  
Германа Гельмгольца: глазные мышцы сжима- еют хрусталик, за счет чего происходит измене- и  
ние его фокусного расстояния. Иными словами, я  
хрусталик рассматривается как управляемая о  
линза. 2

СП

Другая, более современная и правдоподобная концепция принадлежит Уильяму Бейтсу: мыш- « цы сжимают или растягивают не хрусталик, a весь глаз, как в фотоаппарате, за счет чего ме­няется фокусное расстояние всего глазного ябло­ка. Это уже в корне меняет принципы подхода к проблеме плохого зрения.

Зрение ухудшается, когда мышцы под воздей­ствием нагрузки и стрессов становятся слабыми или рефлекторно напряженными, зажатыми. «Объектив фотоаппарата» как бы заклинивает­ся и утрачивает былую способность к свободно­му движению. В результате - близорукость или дальнозоркость. Глаза в этом смысле подобны позвоночнику, который деформируется и болит по тем же причинам - от неравномерных нагру­зок и стрессов.

Если человек начинает носить очки, мышцы ж вообще атрофируются, потому что всю^работу е за них теперь выполняет стекляшка. Более того, н с каждым годом зрение все больше ухудшается, к так что приходится\* выписывать все более силь-£ ные линзы.

« Для того чтобы восстановить зрение, одни

мышцы нужно с помощью специальных упраж-« нений расслабить, а другие натренировать. Упражнения очень простые, при желании их не-сложно найти в Интернете и в отдельной «эзоте­рической», то есть недоступной широкой публи­ке, литературе. В Интернете, например, следует # поинтересоваться лекциями профессора В.Г. *п* Жданова. Он занимается тем, что учит людей из-< бавляться от очков. За что неоднократно подвер гался гонениям со стороны официальной меди­цины. Неудивительно, ведь врачи выписывают

5 людям костыли для глаз, а он - наоборот (и как посмел!), возвращает им зрение.

ш со

Почему же эти знания не сделают общедо­ступными? Потому что ежегодная выручка от продаж очков в мире превышает 50 миллиардов долларов. Да разве ж позволят! Уже более ста лет известна истинная причина плохого зрения. Но в мединститутах по-прежнему изучают теорию Гельмгольца.

И еще один маленький, но также малоизвест­ный факт. *Глютамат натрия* является токсич­ным ядом для сетчатки глаз - он ее разрушает. Эта приправа очень вкусная - к сожалению. Она изобретена сравнительно недавно и входит прак­тически во все продукты быстрого приготовле­ния, в майонезы, соусы, во всю вкусную сухую еду. Если вы не хотите потерять зрение, придется отказаться от продуктов, содержащих глютамат натрия. Почему этот факт не рекламируется так широко, как продукты, содержащие глютамат? Опять же все дело в том, на чем можно зарабо­тать, а на чем нельзя. Вот и задумайтесь, чьим интересам вы угождаете, отправляясь в супер­маркет. В мышеловке сыр вкуснее?

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

Словарь терминов

*Важность*

Важность возникает там, где чему-то придается  
излишне большое значение. Это избыточный по-  
е тенциал в чистом виде, при устранении которо­  
го равновесные силы формируют проблемы для  
к того, кто этот потенциал создает. Существует два  
£ типа важности: *внутренняя* и *внешняя.*« Внутренняя, или собственная, важность про-

*х* является как переоценка своих достоинств или ы недостатков. Формула внутренней важности звучит так: «я важная персона» или «я выпол-s няю важную работу». Когда стрелка важности за-

\* шкаливает, за дело берутся равновесные силы, и  
5 «важная птица» получает щелчок по носу. Того,

# кто «выполняет важную работу», тоже ждет разо-

4 чарование: либо работа будет никому не нужна,  
либо будет выполнена очень плохо. Существует

ш и обратная сторона важности, а именно - прини-

s жение своих достоинств, самоуничижение. Ве-

5 личина избыточного потенциала в обоих случаях  
в одинакова, разница только в знаках.

Внешняя важность также искусственно созда­ется человеком, когда он придает слишком боль­шое значение объекту или событию внешнего мира. Формула внешней важности: «для меня большое значение имеет то-то» или «для меня очень важно сделать то-то». При этом создается избыточный потенциал, и все дело будет испор­чено. Представьте, что вам необходимо прой­ти по бревну, лежащему на земле. Нет ничего проще. А теперь вы должны пройти по тому же бревну, перекинутому между крышами двух вы­сотных домов. Это для вас очень важно, и вам не удастся убедить себя в обратном.

*Волна удачи*

Волна удачи образуется как скопление благопри­ятных для вас линий жизни. В пространстве ва­риантов есть все, и в том числе вот такие золотые жилы. Если вы попали на крайнюю линию такой неоднородности и поймали удачу, то можете по инерции скользить на другие линии скопления, где следуют новые счастливые обстоятельства. Но если за первым успехом вновь пошла черная полоса, значит, вас зацепил деструктивный ма­ятник и увел в сторону от волны удачи.

о  
***Выбор* |**

2

а.

Трансерфинг предлагает принципиально иной " подход к достижению целей. Человек делает *вы~ л бор,* словно заказ в ресторане, не заботясь о сред­ствах достижения. В итоге цель реализуется по большей части сама, независимо от прямых дей- о1

492

ствий заказчика. Ваши желания не исполнятся. Ваши мечты не сбудутся. Но ваш выбор - это не­преложный закон, и он будет неизбежно реали­зован. Суть выбора невозможно объяснить в двух словах. Весь Трансерфинг - о том, что такое вы­бор и как его делать.

***Единство души и разума***

Разум имеет волю, но не способен управлять внешним намерением. Душа способна ощутить свою тождественность с внешним намерением, но не имеет воли. Она летает в пространстве ва­риантов, как неуправляемый бумажный змей. Для того чтобы подчинить воле внешнее наме-*х* рение, необходимо добиться *единства души и* е *разума.* Это состояние, в котором чувства души w и мысли разума сливаются воедино. Например, I когда человек наполнен радостным вдохнове-£ нием, его душа «поет», а разум «удовлетворен-« но потирает руки». В таком состоянии человек \* способен творить. Но бывает, что душа и разум w находят единство в беспокойстве, страхах и не­приятии. Тогда сбываются худшие ожидания. Наконец, когда здравый рассудок твердит одно, а сердце противится, это значит, что душа и разум 5 находятся в разладе.

•

**«*Загадка Смотрителя***

*<*

5 *«Каждый человек может обрести свободу выби-*

я *рать все, что захочет. Как получить эту сво-*

S *боду?»* Человек не знает о том, что может не до-

m биваться, а просто *получать* желаемое. Звучит

совершенно невероятно, но тем не менее это дей­ствительно так. Ответ на эту загадку вы узнаете, только прочитав всю книгу «Трансерфинг реаль­ности» до конца. Не пытайтесь сразу заглянуть в последнюю главу, потому что ответ вам будет непонятен.

***Знаки***

Путеводными знаками являются те, которые ука­зывают на грядущий поворот течения вариантов. Если надвигается нечто, способное оказать суще­ственное влияние на ход событий, появляется знак, сигнализирующий об этом. Когда течение вариантов делает поворот, вы переходите на дру­гую линию жизни. Каждая линия более-менее од­нородна по своим качествам. Течение вариантов может пересекать разные линии. Линии жизни отличаются друг от друга своими параметрами. Перемены могут быть незначительными, но раз­ница все же ощущается. Вот эту качественную разницу вы и подмечаете сознательно или подсо­знательно: будто что-то не так.

Путеводные знаки появляются только в том  
случае, когда начинается переход на другие линии  
жизни. Отдельные явления вы можете не заметить.  
Например, ворона каркнула, а вы не обратили вни- £  
мания. Вы не почувствовали качественной разни- jjjj  
цы - это говорит о том, что вы все еще находитесь s  
на прежней линии. На если что-то в явлении вас  
насторожило - значит, это знак. Знак отличается *Л*от обычного явления тем, что он всегда сигнали- <  
зирует о начавшемся переходе на существенно от­  
личающуюся от прежней линию жизни.

1

***Избыточный потенциал***

Избыточный потенциал - это напряженность, ло-кальное возмущение в равномерном энергетиче­ском поле. Такая неоднородность создается мыс­ленной энергией, когда какому-нибудь объекту придается излишне большое значение. Напри­мер, желание - это избыточный потенциал, по­скольку оно стремится припгянугь вожделенный предмет туда, где его нет\* Томительное желание иметь то, чего у вас нет, создает энергетический «перепад давления», который порождает ветер равновесных сил. Другие примеры избыточных потенциалов: недовольство, осуждение, восхи­щение, преклонение, идеализация, переоценка, презрение, тщеславие, чувства превосходства, вины, неполноценности.

***Индуцированный переход***

Катастрофы, стихийные бедствия, вооруженные конфликты, экономические кризисы развивают­ся по спирали. Сначала идет зарождение, потом раскрутка - все больше нагнетается напряжен­ность, затем происходит кульминация - эмоции уже пылают вовсю, и, наконец, развязка - вся энергия распыляется в пространство, и наступа­ет временное затишье. Примерно так же работа­ет водоворот.

Внимание группы людей попадает в *петлю за­хвата маятника,* который начинает все сильнее раскачиваться, *увлекая* за собой на бедственные линии жизни. Человек откликается на первый толчок маятника - например, реагирует на не-

гативное событие, принимает участие в завязке и оказывается в зоне действия спирали, которая раскручивается и затягивает подобно воронке.

Явление затягивания в воронку определяется как индуцированный переход на линию жизни, где человек становится жертвой. Его отклик на толчок маятника и последующая взаимная под­питка энергией колебаний индуцируют переход на линию жизни, близкую по частоте к колебани­ям маятника. В результате негативное событие включается в слой мира данного человека.

***Координация важности***

Не придавайте *ничему* избыточно важного значе­ния. Ваша важность нужна не вам, а маятникам. Маятники управляют людьми, как марионетка­ми, с помощью *нитей важности.* Человек боится отпустить нити важности, потому что находится во власти зависимости, которая создает иллюзию опоры и уверенности.

Уверенность представляет собой тот же из­  
быточный потенциал неуверенности, только с  
обратным знаком. Осознанность и намерение  
позволяют проигнорировать игру маятников и  
добиться своего без борьбы. А когда есть свобо­  
да без борьбы, тогда уверенность не нужна. Если g  
я свободен от важности, мне нечего защищать  
и нечего завоевывать - я просто спокойно иду и 2  
выбираю свое. и

Чтобы освободиться от маятников, необхо- | димо отказаться от внутренней и внешней важ- < ности. Проблемы и препятствия на пути к цели также возникают как следствие избыточных по- и

Jk

496

тенциалов важности. Препятствия держатся на фундаменте важности. Если намеренно сбросить важность, препятствия *рухнут* сами.

***Координация намерения***

Реализация худших ожиданий у людей, склон­ных к негативизму, подтверждает, что человек способен оказывать ■'•влияние на ход событий. Каждое событие на линии жизни\*имеет два *от~ ветвления* в пространстве вариантов — в благо­приятную и в неблагоприятную сторону. Всякий раз, сталкиваясь с тем или иным событием, вы делаете выбор, как к нему относиться. Если вы рассматриваете событие как позитивное, вы по­падаете на благоприятное ответвление линии жизни. Однако склонность к негативизму застав­ляет вас выражать недовольство и выбирать не­благоприятное ответвление.

Как только вас что-то раздосадовало, следом идет новая неприятность. Вот так и получается, что «беда никогда не приходит одна». Но череда неприятностей следует не за самой бедой, а за ва­шим отношением к ней. Закономерность форми­руется вашим выбором, который вы делаете на развилке. Анализируя степень своей склонности к негативизму, вы можете составить себе пред­ставление, куда вас уводит за всю жизнь такая вот вереница негативных ответвлений.

Принцип координации намерения звучит следующим образом. *Если вы вознамеритесь рассматривать кажущееся негативным из­менение в сценарии как позитивное, тогда все именно так и будет. Руководствуясь* этим прин-

ципом, вы сможете добиться такого же успеха в позитивном направлении, какого негативисты добиваются в своих худших ожиданиях.

***Линия жизни***

Жизнь человека, как и любое другое движение ма­терии, представляет собой цепочку причин и след­ствий. Следствие в пространстве вариантов всегда расположено близко к своей причине. Как одно вы­текает из другого, так и близлежащие секторы про­странства выстраиваются в линии жизни. Сцена­рии и декорации секторов на одной линии жизни более-менее однородны по своему качеству. Жизнь человека размеренно течет по своей линии до тех пор, пока не происходит событие, существенно ме­няющее сценарий и декорации. Тогда судьба дела­ет поворот и переходит на другую линию жизни. Вы всегда находитесь на тех линиях, параметрам которых удовлетворяет ваше мысленное излуче­ние. Изменив свое отношение к миру, то есть свой мыслеобраз, вы переходите на иную линию жизни с другими вариантами развития событий.

***Материальная реализация***

Информационная структура пространства ва- g  
риантов при определенных условиях может ма­  
териализоваться. Всякая мысль, так же, как и s  
сектор пространства, имеет определенные па­  
раметры. Мысленное *"излучение, «подсвечивая»* лсоответствующий сектор, реализует его вариант. *<*Таким образом мысли оказывают непосредствен­  
ное влияние на ход событий. 5

1

499

Пространство вариантов служит шаблоном, оно определяет форму и траекторию движения материи. Материальная реализация движется в пространстве и времени, но варианты остаются на месте и существуют вечно. Каждое живое су­щество своим мысленным излучением формиру­ет слой своего мира. Наш мир населяет множе­ство живых организмов, и каждый вносит свой вклад в формирование реальности.

*Маятник*

Мысленная энергия материальна, и она не ис­чезает бесследно. Когда группы людей начина­ют думать в одном направлении, их «мысленныеволны» накладываются друг на друга, и в океане энергии создаются невидимые, но реальные энергоинформационные *структуры* - маятники. Эти структуры начинают развиваться самостоя­тельно и подчиняют людей своим законам. Человек, попавший под влияние деструктивного маятника, теряет свободу - ему приходится быть и винтиком в большом механизме.

Маятник «раскачивается» тем сильнее, чем больше людей - *приверженцев* - питает его своей энергией. У каждого маятника своя характерная частота колебаний. Например, качели можно раскачать, только прилагая усилия с определенной частотой. Эта частота называется резонансной. Если количество приверженцев маятника уменьшается, его ко­лебания угасают. Когда приверженцев совсем не остается, маятник останавливается и как сущность умирает.

Чтобы выкачать из человека энергию, маят­ники цепляются за его чувства и реакции: него­дование, недовольство, ненависть, раздражение, беспокойство, волнение, подавленность, смяте­ние, отчаяние, страх, жалость, привязанность, восхищение, умиление, идеализация, преклоне­ние, восторг, разочарование, гордость, чванство, презрение, отвращение, обида, чувство долга, чувство вины и так далее.

Главная опасность для человека, поддавшего­ся влиянию деструктивного маятника, состоит в том, что маятник уводит свою жертву в сторону от тех линий жизни, где человек обретет свое счастье. Необходимо освободиться от навязан­ных целей, в борьбе за которые человек уходит все дальше от своей стези.

Маятник по своей сути является эгрегором, но этим далеко не все сказано. Понятие «эгрегор» не отражает весь комплекс нюансов взаимодей­ствия человека с энергоинформационными сущ­ностями.

*Намерение*

Намерение можно приблизительно определить как *решимость иметь и действовать.* Реали­зуется не желание, а намерение. Пожелайте поднять руку. Желание оформлено в ваших мыслях: вы отдаете себе отчет, что хотите поднять руку. Желание поднимает руку? Нет, само по себе же­лание не производит никакого действия. Рука поднимается только тогда, когда мысли о жела- нии отработали и осталась одна решимость дей­ствовать. Может, решимость действовать подни-

1

500

мает руку? Тоже нет. Вы приняли окончательное решение, что поднимете руку, но она еще не дви­гается. Что же поднимает руку? Как определить то, что следует за решимостью?

Вот здесь проявляется неспособность разума дать вразумительное объяснение, чем же являет­ся намерение. Наше определение намерения как решимости иметь и действовать демонстрирует лишь прелюдию к силе, которая, собственно, и осуществляет действие. Остается просто конста­тировать факт, что рука поднимается не желани­ем и не решимостью, а намерением.

Намерение разделяется на *внутреннее* и *внешнее.* Внутреннее намерение подразумевает активное воздействие на окружающий мир - это  *решимость действовать.* Внешнее намерение - это *решимость иметь,* когда мир сам подчиня­ется воле человека. Внутреннее намерение - это концентрация внимания на процессе своего движения к цели. Внешнее - концентрация внима­ния на том, как цель реализуется сама. Внутрен­ним намерением цель *достигается,* а внеш­ним - *выбирается.* Все, что связано с магией и паранормальными явлениями, относится к об­ласти внешнего намерения. Все, что может быть достигнуто в рамках обыденного мировоззрения, достигается силой внутреннего намерения.

***Отношения зависимости***

Отношения зависимости определяются постановкой условия типа «если ты так... тогда я так...». «Если ты меня любишь, значит, бросишь все и пойдешь со мной на край света. Если ты не женишься на мне (не выйдешь за меня), значит, ты меня не любишь. Если ты меня хвалишь, тог­да я с тобой дружу. Если ты не отдашь мне свою лопатку, я прогоню тебя из песочницы».

Когда любовь переходит в отношения зави­симости, неизбежно возникает *поляризация,* и равновесие нарушается. Безусловная любовь -это любовь без права обладания, восхищение без поклонения. Другими словами, такое чувство не создает отношений зависимости между тем, кто любит, и предметом его любви.

Равновесие нарушается и в том случае, если одно сравнивается с другим или противопо­ставляется. «Мы такие, а они - другие!» На­пример, национальная гордость: в сравнении с какими нациями? Чувство неполноценности: по сравнению с кем? Или гордость за себя: в сравнении с кем?

Где есть противопоставление, там неизбежно включаются в\*работу равновесные силы. Их дей­ствие направлено либо на то, чтобы «растащить» субъекты противоречия, либо соединить - к обо­юдному согласию или для столкновения. Если поляризация создана вами, действие сил будет направлено прежде всего против вас.

***Поляризация***

Избыточные потенциалы возникают, когда каким-либо качествам придается излишне большое значение. А отношения зависимости складываются между людьми в том случае, если они начинают себя друг с другом сравнивать, противопоставлять и ставить условия типа «если ты так, тогда я так». Сам по себе избыточный потенциал не так страшен до тех пор, пока искаженная оценка су­ществует безотносительно, сама по себе. Но как только искусственно завышенная оценка одного объекта ставится в сравнительное отношение с другим, возникает *поляризация,* порождающая *ветер равновесных сил.* Равновесные силы стре­мятся устранить возникшую поляризацию, и действие их в большинстве случаев направлено против того, кто эту поляризацию создал.

***Пространство вариантов***

Пространство вариантов представляет собой *информационную структуру.* Это бесконечное *поле информации,* содержащее любые *варианты* всех событий, которые могут произойти. Можно сказать, в пространстве вариантов есть все, что было, есть и будет. Пространство вариантов слу­жит шаблоном, координатной сеткой движения материи в пространстве и времени. Как прошлое, так и будущее там хранится стационарно, слов­но на киноленте, а эффект времени проявляется лишь в результате перемещения отдельного ка­дра, в котором высвечивается настоящее.

Мир существует одновременно в двух фор­мах: физическая реальность, которую можно потрогать руками, и метафизическое простран­ство вариантов, лежащее за пределами воспри­ятия, но не менее объективное. Хотя доступ к этому полю информации в принципе возможен. Именно оттуда берутся интуитивные знания и ясновидение. Разум не способен создать ничего принципиально нового. Он лишь может собрать новую версию дома из старых кубиков. Мозг хра­нит не саму информацию, а некое подобие адре­сов информации в пространстве вариантов. Все научные открытия и шедевры искусства разум получает из пространства вариантов через по­средство души.

Сны не являются иллюзиями в обычном по­нимании этого слова. Разум не воображает свои сны - он их действительно видит. То, что мы на­блюдаем в реальности, - это реализованные ва­рианты. Во сне мы способны видеть то, что не было реализовано, то есть пьесы с виртуальны­ми сценариями и декорациями. Сны показывают нам то, что могло бы произойти в прошлом или будущем. Сновидение - это путешествие души в пространстве вариантов.

***Равновесные силы***

Везде, где есть избыточный потенциал, возни­кают равновесные силы, направленные на его устранение. Потенциал создается мысленной энергией человека, когда какому-нибудь объекту он придает излишне большое значение.

Например, сравним две ситуации: вот вы сто­ите на полу в своем доме, а вот - на краю про­пасти. В первом случае вас это нисколько не вол­нует. Во втором - ситуация имеет для вас очень большое значение: сделай вы одно неосторожное движение, и случится непоправимое. На энерге­тическом плане тот факт, что вы просто стоите, имеет одинаковое значение как в первом, так и во втором случае. Но, стоя над пропастью, вы своим страхом нагнетаете напряженность, создаете не-

505

однородность в энергетическом поле. В результа­те возникают равновесные силы, направленные на устранение этой неоднородности. Вы даже може­те реально ощутить их действие: с одной стороны необъяснимая сила тянет вас вниз, а с другой - как бы отталкивает подальше от края. Ведь для того, чтобы устранить избыточный потенциал вашего страха, равновесным силам требуется либо отта­щить вас от края, либо сбросить вниз и покончить с этим. Вот это их действие вы и ощущаете.

Действия равновесных сил по устранению избыточных потенциалов порождают львиную долю проблем. Коварство их заключается в том, что человек зачастую получает результат, пря­мо противоположный намерению. При этом *я* совершенно непонятно, что же происходит. Отсюда возникает ощущение, что действует какая-то необъяснимая злая сила, своего рода «закон подлости».

***Сектор пространства вариантов***

В каждой точке пространства существует свои *вариант* того или иного события. Для облегчения понимания будем считать, что вариант со­стоит из *сценария* **и** *декораций.* Декорации - это в внешний вид, или форма проявления, а сценарий — путь, пожоторому движется материя. Для « удобства можно разбить пространство вариантов на секторы. Каждый сектор имеет свой сценарий и декорации. Чем больше расстояние между секторами, тем сильнее различия в сценариях и декорациях. Судьба человека также представлена множеством вариантов. Теоретически не су-

ществует никаких ограничений на возможные повороты судьбы человека, поскольку простран­ство вариантов бесконечно.

*Слайд*

Наше представление о себе и об окружающем мире зачастую далеко от истины. Искажение вносят наши *слайды.* Например, вас беспокоят некоторые ваши недостатки, и вы из-за этого ис­пытываете чувство неполноценности, потому что вам кажется, что другим это тоже не нравится и они это не одобряют. Тогда, общаясь с людьми, вы вставляете в свой «проектор» слайд комплекса не­полноценности и видите все в искаженном свете. Слайд - это картина в вашей голове, которая (возможно, пока) не соответствует действительно­сти. Негативный слайд, как правило, порождает *единство души и разума,* а потому воплощается в реальность. Наши худшие ожидания оправды­ваются. Негативные слайды можно преобразовать в позитивные и заставить работать на себя. Если вы намеренно создаете позитивный слайд, он спо­собен удивительным образом трансформировать слой вашего мира. Целевой слайд - это вообра­жаемая картина такой реальности, в которой цель уже достигнута. Систематическая визуализация g слайда приводит к материализации соответству­ющего сектора пространства вариантов.

***Слой мира***

Каждое живое существо энергией мыслей мате­риализует определенный сектор пространства о

506

вариантов и создает слой своего мира. Все эти слои накладываются друг на друга, и таким об­разом каждое существо вносит свою лепту в фор­мирование реальности.

Человек своим мироощущением создает инди­видуальный слой мира - отдельную реальность. Эта реальность, в зависимости от отношения к ней человека, приобретает тот или иной оттенок. Если выражаться образно, там устанавливаются опреде­ленные «погодные условия»: утренняя свежесть и сияние солнца или пасмурное небо и проливной дождь, а бывает, что в ней свирепствует ураган либо вообще творится природная катастрофа.

Индивидуальная реальность формируется дву­мя способами: физическим и метафизическим. Другими словами, свой мир человек строит своими действиями и мыслями. Мыслеобразы здесь играют главенствующую роль, поскольку создают значительную долю материальных проблем, с которыми человеку приходится бороться большую « часть времени. Трансерфинг имеет дело исклю­чительно с метафизическим аспектом.

***Течение вариантов***

Информация лежит в пространстве вариантов

стационарно, в виде матрицы. Структура информации организована в связанные друг с другом цепочки. Причинно-следственные связи порождают *течение вариантов.*

Беспокойный разум постоянно испытывает на

себе толчки маятников и берется решать все про-

блемы, пытаясь держать ситуацию под контро-

лем. Волевые решения разума - это в большин-

стве случаев бессмысленные шлепки руками по воде. Большинство проблем, особенно мелких, решаются сами собой, если не мешать течению вариантов.

Главная причина, по которой не следует ак­тивно сопротивляться течению, состоит в том, что при этом бесполезно или во вред затрачива­ется масса энергии. Течение идет по пути наи­меньшего сопротивления, а потому содержит в себе наиболее эффективные и рациональные решения проблем. Сопротивление течению, на­против, порождает массу новых проблем.

Мощный интеллект разума ни к чему, если решение уже существует в пространстве вариан­тов. Если не лезть в дебри и не мешать течению вариантов, решение придет само, причем са­мое оптимальное. Оптимальность уже заложена в структуре поля информации. В пространстве вариантов есть все, но с большей вероятностью реализуются наименее энергоемкие варианты. Природа не тратит энергию впустую.

***Трансерфинг***

Слово *Трансерфинг* не я придумал, оно свалилось на меня оттуда же, откуда взялись все остальные

термины и вообще все содержание книги. Я и

сам до некоторых пор не понимал его значения.

Здесь даже ассоциации непонятно как приспо-

собить. Значение этого слова можно трактовать

как «скольжение через пространство вариантов»,

или «трансформация потенциально возможного

варианта в реальность», или «переход через ли-  
нии жизни». Но в общем смысле: если вы зани-

508

маетесь Трансерфингом, значит, вы балансируе­те на волне удачи. Произносится Трансерфинг так же, как пишется. Если кому-то нравится вы­говаривать его на английский манер - на здоро­вье. Следует только иметь в виду, что звука *ё* в английском языке не существует.

***Фрейлииг***

Фрейлинг - это эффективная технология челове­ческих отношений, которая является составной частью Трансерфинга. Главный принцип Фрейлинга можно сформулировать следующим об­разом. *Откажитесь от намерения получить, замените его намерением дать, и вы получите то, от чего отказались.*

Действие этого принципа основано на том, что и ваше внешнее намерение использует внутреннее и намерение партнера, не ущемляя его интересов. В итоге вы получаете от человека то, чего не могли добиться обычными методами внутреннего намерения. Руководствуясь этим принципом, вы достигнете впечатляющих результатов в личном и деловом общении.

Ваша цель превратит вашу жизнь в праздник. Достижение вашей цели притянет за собой ис­полнение всех остальных желаний, причем ре­зультаты превзойдут все ожидания. Ваша дверь является тем путем, который приведет к вашей цели.

Если вы идете к вашей цели через вашу дверь, никто и ничто не сможет вам помешать, потому что ключ вашей души идеально подходит к зам­ку вашей стези. Ваше у вас никто не отнимет. Так что проблем с достижением вашей цели не будет. Проблема лишь в том, чтобы найти вашу цель и вашу дверь. Трансерфинг научит вас, как это делать.

***Цели и двери***

У каждого человека есть своя уникальная *стезя,*

на которой он обретет подлинное счастье в этой

жизни. Маятники навязывают человеку чуждые

*ему* цели, которые манят своей престижность и недоступностью. Гоняясь за ложными целями,

вы либо ничего не добьетесь, либо, добившись,

поймете, что вам это не нужно.

Содержание

1

Предисловие 5

ЦЕЛЬ: ПУТЬ ИЛИ ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ? 8

КРЕДО ВЕРШИТЕЛЕ 46

МИР СНОВИДЕНИЙ 62

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ТОВАРИЩИ КИБОРГИ!... 74

ПАРАЗИТЫ СОЗНАНИЯ 79

ПОГОВОРИМ О КЕКСЕ 90

СТАКАН ВОДЫ 117

ВТОРАЯ ЦИВИЛИЗАЦИЯ 125

ШАГ ИЗ СТРОЯ 151

ПАРАЗИТЫ ТЕЛА 154

АРХИТЕКТОРЫ МАТРИЦЫ 162

ЖИВАЯ ВОДА 165

ХРУСТАЛЬНЫЙ КАМЕРТОН 205

ЖИВОЙ ВОЗДУХ .. 215

НЕТРАДИЦИОННОЕ В ЭЗОТЕРИКЕ 231

И СНОВА - «ВПЕРЕД В ПРОШЛОЕ!» 234

ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ ИДЕТ ВСПЯТЬ 248

ЗНАНИЕ НЕ ДЛЯ ВСЕХ 264

ЖИВАЯ ПИЩА 270

ЭНЕРГИЯ НАМЕРЕНИЯ 314

НАМЕРЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ 324

Приложение 1. Личное интервью 349

Приложение 2. Базовые принципы

повышения энергетики 386

Вернуть здоровье 388

Стадион в ванной 390

Вредные привычки 397

Дерево жизни 404

Истинные причины болезней 412

Источники мусора 421

Забытые целители 427

Генератор намерения 436

Коррекция и защита ауры 451

Приложение 3. Системообразующие

рецепты 463

Приложение 4. Малоизвестные факты ……….483  
Приложение 5. Словарь терминов 490

Научно-популярное издание

**ЗЕЛАНД ВАДИМ АПОКРИФИЧЕСКИЙ ТРАНСЕРФИНГ**

*Издано в авторской редакции*

Художественный редактор Г. *Булгакова*

Технический редактор *О. Куликова*

Компьютерная верстка *О. Измайлова*

Корректор *И. Федорова*

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86,956-39-21.

Home page: [**www.eksmo.ru**](http://www.eksmo.ru)E-mail: [**info@eksmo.ru**](mailto:info@eksmo.ru)

*Оптовая торговля книгами «Эксмо»:*

000 «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,

Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

*По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми*

*покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»*

E-mail: [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

*International Sales: International wholesale customers should contact*

*Foreign Sales DepartmentofTrading House «Eksmo»fortheir orders.*

internationa!@eksmo-sale.ru

*По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном*

*оформлении, обращаться по тел. 411-68-59 доб. 2115,2117,2118.* E-mail: [vipzakaz@eksmo.ru](mailto:vipzakaz@eksmo.ru)

*Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:* Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленин­ский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный), e-mail: [kanc@eksmo-saie.ru](mailto:kanc@eksmo-saie.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

*Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:*

В Санкт-Петербурге: 000 C3K0, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.

Тел. (812) 365-46-03/04. В Нижнем Новгороде: 000 ТД «Эксмо НН», ул. Маршала

Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. В Казани: Филиал 000 «РДЦ-Самара»,

ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. В Самаре: 000 «РДЦ-Самара»,

пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.

В Ростове-на-Дону: 000 «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 220-19-34.

В Екатеринбурге: 000 «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.

Тел. (343) 378-49-45. В Киеве: 000 «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 9.

Тел./факс (044) 495-79-80/81. Во Львове: ТП 000 «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2.

Тел./факс: (032) 245-00-19. В Симферополе: 000 «Эксмо-Крым», ул. Киевская,

д. 153. Тел./факс (0652) 22-9Q-03, 54-32-99. В Казахстане: ТОО «РДИ-Алматы»,

ул. Домбровского, д. За. Тел./факс (727) 251 -59-90/91. [rdc-almaty@mail.ru](mailto:rdc-almaty@mail.ru)

Подписано в печать 31.03.2010. Формат 84x1081/32-

Гарнитура «Elliptical». Печать офсетная. Усл. печ. л. 26,88.

ТиражЮ 000 экз. Заказ №4002247

Отпечатано на ОАО «Нижполиграф», 603006 Нижний Новгород, ул.Варварская, 32.

ISBN 978-5-699-41495-6

