

ВИКТОР  
ВОСТОКОВ

**СЕКРЕТЫ  
ЦЕЛИТЕЛЕЙ  
ВОСТОКА**



Виктор Востоков

**Секреты целителей Востока**

## **Востоков В. Ф.**

Секреты целителей Востока / В. Ф. Востоков —

Автор книги – Виктор Востоков – человек необычной судьбы. Прожив много лет в тибетском монастыре, он стал ламой. Востоков приобрел широкую популярность как знаток методов восточной медицины, которыми и делится в своей книге. Книга имеет разделы, посвященные профилактике и лечению болезней, а также уходу за кожей, волосами и др. Рассчитана на широкий круг читателей.

## Содержание

Вечный огонь истины	5
Тайны Тибетской медицины	12
Методы диагностики	15
Биоэнергетика человека и его энергетические центры – чакры	23
Медитация	27
Мантры	33
Искусство расслабления	35
Как снять стресс	39
Психоэнергозащита	40
Гигиена	42
Гигиена полости рта	43
Гигиена уха	45
Гигиена носа	46
Гигиена глаз	48
Конец ознакомительного фрагмента.	51

# Востоков Виктор

## Секреты целителей Востока

### Вечный огонь истины

С раннего детства, как только стал я себя осознавать, помню изречение "Хак-рост!" – удивительно короткое и на редкость емкое. Сказал кто-либо из ваших собеседников что-нибудь правдивое, верное, мудрое, тут же последует от внимательного, понимающего слушателя "Хак-рост!" – "Истинно, истинно так!". Словосочетание это имеет еще и другой смысловой оттенок, в зависимости от контекста, – «Да сбудется сказанное! Да свершится истина!»

С незапамятных времен, утверждая, что истина существует, мы ищем ее, стремимся к ней. Но истина – это вечность. Мы живем в ней, мы сами – реально существующая частица ее. Потому и изречение "Хак-рост!" остается верным на все времена. Все, что существует, то – истинно.

Когда мне было предложено написать предисловие к книге, которую вы держите в руках, я вновь задумался над смыслом того древнейшего словосочетания.

Символ современной медицины – чаша, обвитая змеей. Но почему именно чаша избрана символом?

А истоки там же, у древних наших предков. Алмазная чаша, вокруг которой обвилились золотая и серебряная змеи – это изначальное ритуальное изображение авестийской медицины.

Два человека держат алмазную чашу – это Хаур-ватат и его брат-близнец Амиртат. Согласно древней легенде, Хаур-ватат – покровитель растений, равновесия и гармонии в природе, дающей исцеление. Амиртат дарует бессмертие, но в то же время он и покровитель алхимии. А чаша, наполненная напитком бессмертия, – выражение сокровенных знаний, законов Вселенной, мировой гармонии, а также всех преобразований, происходящих под воздействием вечной и всемогущей Истины. Серебряная змея – символ путей становления и развития Человечества; золотая – мировой эволюции и гармонии. "Хак-рост!" – "Воистину так!" Чаша древнего Востока неиссякаема. Из нее и поныне черпают тайны знаний мыслители, философы, целители. Отец современной медицины Гиппократ опирался на учение Аюрведы, на знания древних индийских, иранских, туранских магов и жрецов. Он, например, видел причину многих болезней в тайных изменениях и движениях звездного неба. Священные знания зороастрийских жрецов и лекарей стали источниками и для учения Абу Али ибн Сино. Его "Канон врачебной науки" во многом основывается на астрологических наблюдениях, явлениях, происходящих в космическом пространстве, на связи их с гармоничным развитием человека. В этом бессмертном произведении описано воздействие лунных фаз на состояние человека, особо подчеркивается зависимость результатов лечения от времени применения различных лекарств. Кстати, нелишне будет напомнить, что не только символ медицины – чаша со змеей – заимствованы из учения Аюрведы, но даже современная форма одежды врача – белый халат, шапочка, брюки и маска на лице. Именно такой была ритуальная одежда атхарванов – древних зороастрийских целителей. Во время лечения больных или совершения обрядов они облачались в белое, как в символ чистоты. А повязка на лице служила тому, чтобы дыхание их не оскверняло священное творение – Огонь, источник всего живого и сущего, земного и небесного, горящий в каждом из нас.

Авестийское наследие и традиции – это альма-матер не только сегодняшней медицины, но и всех религий, астрологических, философских школ мира. Самая древняя цивилизация человечества, которая родилась в легендарной Атлантиде, после гибели этой части Земли переместилась на склоны Гималаев, Тибета, в бескрайние просторы Туранской низменности, кото-

рую сегодня мы называем Средней Азией. Слившись с культурой людей, обитавших на этих землях, обогатившись, эта цивилизация стала единой для всех. И родилась на этой основе та культура, те традиции, которые мы называем теперь зороастрийскими. По утверждению известного британского историка Мэри Бойс, основатель религии зороастризма – Заратуштра – был родом из низовьев Амударьи, т. е. из древнего Хорезма. Она же в своей книге "Зороастрийцы.

Верования и обычаи" сообщает, что зороастризм – самая древняя из мировых религий, откровений. И, по-видимому, она оказала на человечество, прямо или косвенно, большее влияние, чем какая-либо другая вера. Некоторые из ее доктрин заимствованы иудаизмом, христианством, буддизмом, исламом, а также гностическими сектами.

Например, основной закон авестийского учения – морально-этический закон Вселенной – лег в основу закона Кармы – воздаяния за все поступки, мысли и действия. Круг Воплощения, или Колесо Сансари – неоднократное рождение человеческой сущности, иными словами, переселение и бессмертие души. А ведь, согласно учению Будды, после физической смерти душа человека переносится в мир умерших, остается там какое-то время, а затем переселяется в другое тело, обретая таким образом все новые возможности. Великий мыслитель-исцелитель Ибн Сино писал:

В хранилище времен сохранны формы тел,  
Которых ныне нет, их миновал удел.  
Когда же снова станет таким же небосвод,  
Их небытие пройдет и снова истина к жизни призовет!

Тут я не могу не вспомнить легенду из глубины веков, услышанную от своей бабушки Нурмомо. Согласно преданию, мудрый жрец по имени Рухитан спустился на землю с самого яркого и волшебного небесного созвездия, где сокрыты тайны не только благополучия и счастья, но и всех бед да болезней.

По велению Всевышнего, он появился в облике человека среди землян, чтобы избавить их от болезней, искоренить зло. А зло, как утверждает авестийское учение, торжествует там, где люди страдают такими пороками, как распри, раздоры, злоба, лживость, гордыня, жадность, стяжательство, пьянство. Долгие годы Рухитан избавлял людей от подобных пороков, от нашествия всевозможных болезней и недугов. Люди Земли тогда начали жить спокойно, избавились от хворей, очистились телом и душой. Но с течением времени вновь возгордились они, предались наслаждениям, разгорелись между ними распри и раздоры. И, неблагодарные, забыв все доброе, благородное, что сделал для них атхарван Рухитан, обвинив его в тяжких грехах, люди бросили его тело в пылающий огонь. Но, превратившись в лучистое существо, душа Рухитана улетела на небо, в то божественное созвездие, откуда некогда, по воле Всевышнего, спустился он на Землю.

Как гласит легенда, атхарван Рухитан живет и поныне там. И когда земляне окажутся в страшной беде, когда их одолеют распри, раздоры да разного рода пороки и болезни, приняв человеческий облик, явится он как спаситель и снова избавит человечество от бедствий и несчастий. Пересказал я эту древнюю легенду не только как одно из свидетельств учения огнепоклонников о бессмертии и перенесении человеческих душ. В наше трудное время, полное тревог, страха и опасностей, когда люди многогрешной Земли страдают и телесными, и духовными болезнями, когда угрожает опасность уничтожения всего сущего, земляне крайне нуждаются в благородном мессии, который избавил бы человечество от невзгод.

Волею судьбы, встретившись с человеком вроде бы земным, но весьма необыкновенным, вспомнил я эту легенду. Мой новый знакомый и собеседник Виктор Востоков, в свою очередь, тоже поведал мне быль, схожую с легендой о Рухитане: "Как в учении зороастризма, так и в

буддизме главная доктрина заключается в том, что душа не умирает, она воплощается в другом человеке или отходит в сферу космического сознания", – подчеркнул Виктор Федорович. И рассказал любопытную историю, которая случилась в Тибете в недалеком прошлом. "Когда скончался верховный жрец Тибета и всех буддистов Далай-лама XV, было объявлено по всем странам, где распространена буддийская вера, чтобы зарегистрировали всех младенцев, родившихся в те мгновения.

Спустя 4 года тем же малышам устроили своеобразное испытание. Перед каждым положили кучу игрушек, среди которых были и любимые Далай-ламой. И один из малышей облюбовал игрушки, ранее принадлежавшие верховному жрецу. А значило это, что душа Далай-ламы переселилась в тело того младенца. И право стать Далай-ламой XVI выпало на его долю.

Буддийская философия утверждает: жизнь – это страдание, – продолжал свой рассказ Виктор Востоков, – каждый из нас рождается, страдает и умирает на трех уровнях. У каждого есть 3 тела: физическое (рука), астральное (нагвал) и ментальное (атман).

Физическое тело – это вся анатомия человека, то, что отживает. Астральное – психоэмоциональный контур, или аура. Каждый живой объект имеет светящийся контур. У человека он расположен вокруг головы. Свечение бывает разных цветов.

Цвет зависит от натуры человека, цвета его мыслей. Зеленый – цвет добродетели, благородства; голубой – сексуальной страсти; коричневый – зла, гнева; желтый – цвет учителя, священного. У Христа нимб был желтого цвета. Третье – ментальное – тело – выражение духа, человеческого мышления. Оно связано с ноосферой (по Вернадскому) – сферой сознания, что окружает Землю. Душа не умирает – это главный тезис буддизма. Она остается в сфере всеобщего Разума".

Целых семь дней мне посчастливилось общаться с тибетским ламой, как ныне величают Виктора Вос-токова. Он не сразу пошел на откровение о своей жизни, о годах, проведенных в монастыре, что в Тибете, Туве и Монголии. Но, находя в себе настрой под успокаивающие звуки таинственной мелодии, невольно стал рассказывать о том трудном и тернистом, но весьма поучительном пути, по которому шел он к сегодняшнему дню: "Я, как и вы, – деревенский, или, как тут говорят, – кишлачный. Там, в Туве, где я родился, деревню называют кишлаком (тувинский входит в группу тюркских языков). Кишлак наш был расположен в глухой тайге. Отец мой, как и дед, были военными. Вернувшись тяжелораненым с Отечественной, отец вскоре умер. А едва исполнилось мне четыре года, не стало и матери. Остался я сиротой, жил в людях. Что это значит, сами понимаете. Одним словом, сирота есть сирота. И семи лет не было, ушел в тайгу, в горы. Жил, как дикарь, питался плодами различных съедобных растений. Судьба к кому мила, к кому сурова. Меня она бросила в среду диких животных. Что делать, куда деваться? Пришлось учиться их нравам, приспосабливаться к совместной жизни. Не только с мирными животными, но и хищниками. Нашел общий язык с ними, общался при помощи мимики, жестов, особых телодвижений.

Частенько, бывало, зайчики, которых я в свое время спас из капкана, сообщали мне, что посторонний идет по дороге. Быть может, вы спросите: каким образом? А вот как: подбегают ко мне и поворачивают голову в сторону тропы – и я получаю информацию о том, что в тайге чужой.

Вот так началась в моей жизни особая пора, пора общения с самой природой непосредственно. А там, в Туве, в Саянах дивные места. Наверное, не найти таких мест во всем мире. Они еще не тронуты цивилизацией. Оставить бы этот уголок земли в будущем нетронутым, как заповедник.

Общался я и с самыми разнообразными людьми. Со скитальцами, дервишами, ламами, пил с ними зеленый душистый чай, слушал их рассказы. Так постепенно постигал я тайны Востока. Когда мне исполнилось 8 лет, а это было в 1955 году, ламы забрали меня к себе в монастырь. Думал я по детской наивности, что там рай, а на самом деле оказалось все иначе.

Отношение ко мне было беспощадным. От утренней до вечерней зари – тяжелый, изнурительный труд, питание было скудное. Но впечатление было детское. А сейчас скажу вам: это был порядок. Все в монастырях подчиняется строгому порядку.

Я сказал, питание было скудное. Быть может, так и надо было.

Обильное питание склоняет человека к безделью. Только лишь 2 раза в сутки, днем и вечером, питались мы. Утром – духовные и физические упражнения, медитация. После послушники отправлялись в горы на поиски снадобий.

Сами ламы занимались, оставшись в монастыре, лечением больных, обращавшихся к ним каждый день из окрестных селений.

Послушниками были не только тувинцы и монголы, а и дунганы, уйгуры, алтайцы, хакасы. Отбирали тщательно. После осмотра и испытаний оставляли только самых выносливых и преимущественно сирот. Потому что у сироты более высокая способность к выживанию.

Обычно европейцев в монастырь не принимали, но я-то азиат, хотя и русский; родился здесь, в Туве, к тому же – сирота. Да, да, сироты пользуются тут особыми правами, они – народ привилегированный для служителей религии. Словом, в монастырь меня приняли.

Однако послушники встретили иноверца враждебно. Каких только неведомых мне приемов они не применяли! Потом только узнал. Кунг-фу – отсроченные удары, таэквондо, кемпо.

Самый страшный из них – удар косой. Что это значит? Отращивают волосы до пояса. Подходят к тебе вплотную, резко поворачиваются и – удар волосами. А волосы-то какие!

Заряженные биоэнергией. Коса превращается в железную палку. Если бьют по руке – рука ломается, если по голове – сотрясение мозга. Каково?!

Но, слава Богу, меня по голове не били. Бывали случаи, когда меня ударили по плечу, и рука тогда повисала, как плеть".

– Какая жестокость! – невольно воскликнул я. – Неужели религия разрешает подобное, вписывается ли это в рамки философии буддизма?

"Все связано тут с понятием добра и зла, – отвечает Виктор Востоков, – буддийский монах весьма спокоен и мягок по натуре, но и жесток, когда это требуется. Все зависит от тебя самого. Если ты искренен, и это монах почувствует, то он к тебе благосклонен, проявляет мягкость. Если же ты лжешь, кривишь душой, он допускает по отношению к тебе жестокость, стало быть наказывает. И только тот выживал, кто, воспользовавшись своими сверхъестественными физическими возможностями, мог достойно ответить своим обидчикам. Если это вам не удастся, вы должны непременно покинуть монастырь.

Вот почему, бывало, не выдержав натиска своих противников, я убежал в горы. И в один из таких горестных дней, когда бродил по тайге в густых зарослях, вдруг услышал глухой выстрел.

Побежал к горе, взобрался на гребень. На траве лежал застреленный барс. Пуля пробила тело животного насквозь.

"Это, должно быть, мать, а где отец, щенки?", – подумал я.

Неподалеку в горной расщелине зияла пещера, а в ней что-то шевелилось. Это был щенок барса. Я унес его с собой.

Выходил, выкормил парным молоком. Выдюжил щенок, стал настоящим барсом.

Почему так долго рассказываю об этом? Хочу подчеркнуть силу доброты. Будешь добрым к живой природе, к обиженным и униженным – получишь вознаграждение: добро вернется к тебе добротой.

Однажды старые мои противники – послушники напали на меня, стали избивать. А барс мой тут как тут, кинулся на обидчиков. Убрались они восвояси. Вот так, теперь был у меня защитник, хотя еще маленький, но грозный!

В монастыре я обучался восемь лет, потом отправился в путешествие по странам Востока. Неизменным спутником моим был барс".

Задумчивая мелодия, звучащая тихо и таинственно, создавала особую атмосферу уюта, успокаивала душу.

Тибетско-монастырская и русско-церковная, – пояснил Виктор Федорович. – Я сам соединил мелодии.

– Вы и композитор, выходит?

– Да, немного. Каждый может быть им. У каждого из нас должна петь душа. Ведь музыка лечит.

Если хотите, она – первый исцелитель. Чудодейственные звуки природных явлений, ветра, бури, пение птиц – лечат. Только нужно уметь прислушиваться к их голосам.

– А как вы сами научились лечить? С каких лет?

– В монастырях нет учения в чистом виде. Хочешь – не хочешь, поневоле научишься. Сама обстановка способствует этому. Навсегда, запомнился мне первый мой пациент, монгол по национальности.

Однажды, когда возвращался я с гор, где обычно собирал лекарственные травы, увидел, что в монастыре мой учитель Хомбо Лама Дарма беседует с посетителем. Увидев меня, распорядился, чтобы я лечил больного. Но я еще не умел лечить самостоятельно. Но и отказать тоже не мог. Помню, я заплакал.

– От радости?

– Куда там! От боязни, а вдруг не вылечу, а искалечу человека...

Понял учитель меня и сказал: "Все на этом свете наживное, начни и научишься". Но я заупрямился. Итог был плачевным. Наказал учитель, поставил меня в угол на кулаках. Целый час так простоял. А потом снова последовало указание:

– Бери иголки, лечи по способу "шумо".

И я взял их, иголки, дрожащими руками. С тех пор не бросаю. Лечу людей, освобождаю их от различных недугов.

– А что за способ "шумо"?

– Шумо – самый доступный способ лечения. Если выразиться иначе – первая помощь. Лечение по методу «шумо» восстанавливает равновесие в организме. А что такое болезнь? Это нарушение внутреннего равновесия. В японской армии, например, каждый солдат держит при себе три иглы.

Они – его первое оружие. Изнемог он по дороге или на поле боя – немедленно иглы в ход. Они остановят кровотечение, возвратят ясность сознанию, снимут боль и усталость...

Я частенько думаю и мечтаю о слиянии древневосточной и современной медицины. Народные способы лечения – бесценные сокровища человечества. А монастыри – своеобразные хранилища древних знаний, выработанных погибшими цивилизациями. Имея такой арсенал знаний, мы в основном прибегаем к химии. В наше время организм человека напичкан химией настолько, что уже, наверное, невозможно ее вывести. Около 70% людей страдают хроническими болезнями.

У каждого, по меньшей мере, по 5-7 заболеваний. Как лечить, спасти их? Кто, какая божественная сила придет им на помощь? Отвечаю на этот вопрос сам: восточные народные способы излечения, соединенные с современной медициной. То есть главный упор в лечении нужно делать на средства естественного происхождения.

В своей практике я, например, применяю более 250 лекарственных трав, 300 средств, полученных из органов животных. В тибетской медицине существует свыше 40 методов нелекарственной терапии. Многими из них владею и я – знаю 12 видов массажа, лечу магией слова, гипнозом, внушением, снимаю сглаз...

– А существует сглаз?

– Уверен, да. Есть люди, могущие сосредоточить свою мысль в единый сгусток. И то, что они задумали в эти мгновения, воплощается в действительность.

Потому и не перестаю советовать своим близким и друзьям не показывать до 6-8 месяцев, а лучше до года своих младенцев, беречь от чужих глаз.

– Вот и у нас в древнем Туране и Согдиане тоже не показывали новорожденных посторонним, даже членам своей семьи, кроме матери и бабушки. Существовали ограничения во времени, запреты. Кому-то из членов семьи до 40 дней не показывали.

Этот период запрета называли «чилля», что означает "сорок дней". Для чужих существовали другие сроки запрета. И поныне кое-где соблюдают эти правила, считая их незыблемыми.

– Вот видите, как. Перекликаются обычаи и нравы. Восток есть Восток. Умудрен опытом, жизненным и поучительным.

Восточная народная медицина может предсказывать, диагностировать по психическому состоянию заболевания человека в прошлом, настоящем и будущем. Я, например, пользуюсь 108 способами диагностики: по языку, зубам, ушам, ногтям, по ирису, позвоночнику, по ауре, по «окнам» тела, по точке «сю-вей», по чакрам. Все это описано в моих книгах "Тайны тибетской медицины", "Советы ламы Востокова". Вот они. Я привез их в страну древней цивилизации, на родину бессмертного Авиценны, великого целителя всех стран и времен.

– Что такое болезнь? – продолжает Востоков после непродолжительной паузы. И сам отвечает: – Болезнь – это потеря энергии. То же самое – старость и смерть. Человек должен набирать жизненную энергию, а не тратить ее попусту; бережно расходовать. Только в таком случае он будет жить долго, не болея, избавляться от хворей быстрее и легче. Почему в большинстве случаев спортсмены подвержены депрессии? В чем причина их частого плохого настроения? В растроченной нервной энергии, психотравме. Телодвижения, физкультура, спорт не должны проявляться в уродливых формах, какие существуют у нас, их задача морально и духовно возвышать человека.

В Китае, например, спортивные занятия направлены в основном и прежде всего на умение управлять энергией, а не растрчивать ее. На первом месте – нравственно-этический комплекс, а потом телодвижения. Спорт должен быть одним из видов искусства.

– Но ведь каратэ – тоже растрата энергии, если в корень смотреть?

– Да, вы правы. Восточные мудрецы изрекли: напряжение – это смерть. Болезненные удары, жестокость приносят только вред. В восточных школах боевых искусств строго запрещается драться на улице. Если ты ввязался в драку, тебе не место в школе.

– А что это за шарики вы все время катаете?

– Шары успокоения. Подобными шарами тренируются тибетские ламы, монахи. Массажируют точки ладони, связанные с внутренними органами. Еще предотвращают отрицательные эмоции. Мудрые ламы знают тайны природы.

Они – хранители древних знаний, которые не должны погибнуть. Я тоже являюсь ламой. Мне присвоено монастырем такое звание, высоко почитаемое в странах Юго-Восточной Азии. И, как лама, считаю своим предназначением нести людям древние знания, накопленные человечеством. Мною уже созданы в Санкт-Петербурге, Харькове центры по изучению тибетской народной медицины. Думаю, удастся открыть подобную школу и в Средней Азии, которую называли в древности Тураном, на родине целой плеяды великих мыслителей мирового масштаба. Что значит один только Авиценна!

Это глыба, вселенский исполин. А владеют ли бессмертным учением своего предка его соотечественники? Забыты тысячи и тысячи лекарственных трав, которые он знал и использовал для лечения земляков. Ведь они растут не на вершинах Гималайских гор, а в вашем крае, в горах и степях Средней Азии. Я знаю, Авиценна собирал целебные травы возле таинственного колодца, недалеко от своего родного кишлака Афшона. Ищу и отбираю молодых одаренных

людей, потомков Авиценны. Развивая их способности, буду стараться направлять их по пути света и добра, по пути их великого соотечественника.

В последнее время работаю над книгой – методическим пособием по духовной практике тибетской медицины для своих будущих учеников. И не только медицины, а также по образу жизни и мышления Востока. Здесь начало всего – медитация.

Она держит равновесие, духовное, психическое и физическое здоровье человека. Сейчас нас, наряду с нехваткой продовольствия и товаров, подстерегает более опасная болезнь – духовная. Да, духовная нищета и отсутствие милосердия. В таких условиях только медитация чистит людей от черноты, воспитывает духовность, благородство.

Я категорически не согласен с утверждением, что религиозные учения – это догма. Религия – это философская система воспитания, саморазвития человека. Все религии: и буддизм, и иудаизм, ислам и христианство – аккумулируют в себе жизненную мудрость, приобретенную в течение многих веков. Все сущее достойно уважения. Я с одинаковым почтением отношусь ко всем религиям, верованиям.

Изменяя себя, изменяю мир – говорили древние атхарваны. Девиз этот вечен и неизменен. Болезней у человека множество, потому что различны причины. Различно и их лечение. В разных странах используют для этой цели психическую энергию человека, гипноз, внушение, физические методы (массаж, иглотерапия, йога), всякого рода порошки, травы, эликсиры, вытяжки, минералы... Но главное среди них – внушение, активизация и мобилизация внутренних и духовных сил самого человека на подавление недуга. Иначе не помогут ни травы, ни порошки, ни вода, ни воздух, ни диета, ни йога. Поэтому мой совет всем желающим быть здоровыми: осваивая опыт лечения болезней, что оставлен нам нашими предками, самим осознать причины своих недугов и найти способы избавления от них.

В школах, создание которых я задумал, постараюсь воспитывать своих учеников на основе законов Земли и Космоса, этики и морали, в духе уважения общечеловеческих ценностей. Прежде всего: не вреди ничему живому – ни мыслью, ни словом, ни делом...

Виктор Востоков рассказывал, забывая об окружающих, погружаясь в глубинные мысли, как будто бродил по Тибету, Гималайским горам, в глухой тувинской тайге. Быть может, бродил он и вокруг того волшебного колодца, что на стыке Каракумов и Кызылкумов, невдалеке от кишлака Афшона, откуда родом Абу Али ибн Сино...

– Я преклоняюсь перед священной землей, родившей гениев с мировым именем, – будто читая мои мысли, заговорил вновь Виктор Востоков. – Не верю тому, что эта земля больше не родит подобных гениев. Быть может, согласно древней доктрине, что душа не умирает, а переселяется в другое тело, светлый дух Рухитана перевоплотится в облик тех, кому суждено в скором времени родиться.

– Хак-рост! – воскликнул я невольно. – Да сбудется сказанное, да свершится истина!

*Юлдаш Муким оглы Оташ*

## Тайны Тибетской медицины

Корень древа тибетской медицины – средневековый трактат "Чжуд-ши".

Начинается он с описания места, в центре которого находится медицинский Будда – Мангла (Бхай-шаджья-гуру), то есть Учитель-врач. Это хозяин мифологической страны – родины всех целебных растений, минералов и животных. Из них и готовят лекарства, предназначенные для болезней «жара», "холода", болезней «плотных» и «полых» органов.

Цели медицины, которые указаны в «Чжуд-ши», сводятся к главному: жизнь без болезней; продление жизни; достижение совершенства в познании и благополучия в жизни; избавление от болезненных страданий всех живых существ...

Правители Тибета строго следили за тем, чтобы сохранить знания в тайне, чтобы они не смогли попасть в руки каких-либо безумцев или невежественных людей. Ученикам лам приходилось выучивать наизусть огромные талмуды и сдавать весьма сложный экзамен на врачей-врачей, который продолжался порой до двух суток.

Тибетский лама – это прежде всего духовный учитель, помощник, который обязан прийти на помощь любому человеку в любой точке земного шара. Лечение медик начинает прежде всего с перестройки мышления (сознания), с формирования здоровых понятий и добродушия, то есть доброжелательного отношения к людям и окружающей среде.

Если пациент приходит к ламе, значит он доверяет ему во всем, – с этого момента начинается работа психотерапия.

Диагностика длится от нескольких часов до двух-трех суток. Психическое состояние определяется после осмотра «окон» тела – глаз, ушей, языка, причем обращается внимание на внешний вид, запах, цвет кожи.

В тибетской медицине нет понятия заболевания: весь организм находится в патологическом состоянии, его нужно привести в равновесие, нормализовать внутренний гомеостаз, восстановить потенциал нервной системы, жизненную энергию Чи.

Что такое Чи? Это энергия, получаемая в результате процессов дыхания и еды. Здоровье, жизнь и смерть целиком зависят от энергии Чи в нашем организме. Если человек научится управлять этой энергией, он будет жить долго и без болезней. "Имеющий Чи – цветет, а теряющий ее – умирает", – гласит тибетская мудрость.

Состояния жизни и смерти, по мнению древней медицины, связаны с циркуляцией, накоплением и потерей Чи. Именно то, что современный цивилизованный человек не способен извлекать Чи из воздуха (космоса), природы (тайга, горы), пищи и воды, является причиной болезней и ранней смерти. Организм, таким образом, триедин: космос – природа – человек и работает как единое целое.

В тибетской медицине существует 40 методов диагностики и 108 методов нелекарственной терапии. Это такие методы, как: биокоррекция, коррекция психоэмоционального контура, психокоррекция, метод наложения рук, снятие вставок и блокировок позвоночника, тентрация пупка относительно белой альба-линии, бесконтактный массаж, линейный массаж с помощью собственной биоэнергетики, тибетский массаж, точечный массаж, лечение белой глиной, минералотерапия, лечение мыслью на любом расстоянии, лечение взглядом, заговаривание крови.

Существуют лечебные молитвы. При прочтении их увеличивается биоэнергетика. Молитва – это божественный стих, вызывающий определенные виды энергии из Космоса.

Молитвы читают в зависимости от вероисповедания. Но все могут читать тибетскую маха-мантру "ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ" от 3 до 108 раз. Вообще существуют магические числа: 3, 5, 7, 9, 12, 22, 41, 42, 54, 108 (13 – магическое число для черных магов).

Можно лечить также методом передачи трансконтакта через ладонные или ножные чакры.

Можно лечить во сне, существует так называемая "йога сна".

Перед сном следует внушать себе определенную программу на исцеление какого-либо органа или заболевания.

Ламы сами готовят лекарственные средства, при этом применяя микродозы. Единичной дозой является драхма – 0,2 г. Ламы принимают всю жизнь яды в микродозах. Микроскопическая доза яда каракурта излечивает паралич, тяжелые онкологические заболевания.

Лечение проводят также, заменяя программу болезни в нашем организме на программу здоровья. Некоторые люди очень любят жалеть себя, лелеют свои болезни. От этого надо избавляться.

Можно лечить звуком. Нужно взять за практику проводить у себя дома лечебные сеансы музыкой Баха, Бетховена, органной и колокольной музыкой. Лекарственные растения имеют свою биоэнергетику, их нельзя рассматривать как набор физических компонентов. Растения имеют свой психологический код, и человеческий организм может принимать или не принимать отдельные травы. Многие растения имеют противопоказания. Например, зверобой (имеется 5 видов) можно принимать не больше 2 недель, затем он разрушает печень. Валериановый корень (имеется 12 видов) также можно принимать в микродозах не более 2 недель, затем 2 недели перерыва, так как он отрицательно влияет на зрение.

Срок целебного действия любых трав 1 –1,5 года. Корни можно хранить 3-4 года, настойки – 2 года.

Каждый человек имеет свое созвездие, свою планету, свой камень, минерал, число, цвет, ноту, длину волны, талисман, цветок, предмет культа, животное, дерево. Эти предметы и изображения необходимо держать у себя дома. Не держите комнатные растения, которые забирают у вас энергию. Нужно держать дома такие растения, как вереск, артыш, пион, мята, валериана, можжевельник, сандал, самшит, герань – магические растения.

У каждого человека есть свои три минерала: магический, лечебный и счастливый. Нужно найти свой минерал и подпитываться от него энергией. Это нужно делать, сидя в позе дза-дзен или восточной 15-30-45-50 мин. Минерал не должен иметь трещин, которые свидетельствуют о применении к данному минералу астрального каратэ.

Можно также подпитываться энергией от своего дерева. Деревья, которые дают энергию: кедр, лиственница, сосна, пихта, чинара, баобаб, дуб, ливийский кедр. Береза – нейтральное дерево. Клен, ольха, рябина забирают энергию. Чтобы определить, подходит ли вам определенное дерево, применяют биолокационную рамку. Подходишь к дереву, неся впереди рамку. Если рамка начинает двигаться – то дерево вам не подходит, если же стоит на месте – это ваше дерево.

Женщины подпитываются через меридиан зачатия жэнь-май, мужчины – через задне-срединный меридиан. Соответственно нужно становиться к дереву лицом или спиной и обнимать его.

Можно подпитываться энергией от рек и водопадов, применяя мягкий цигун. Центр жизни, по мнению тибетских медиков, – это лучевая артерия с ее пульсом, расположенная в нижней трети предплечья. По состоянию пульса они судят о работе внутренних органов, о настоящих и будущих заболеваниях, о продолжительности жизни (так называемые пульсы жизни и смерти). При этом учитывается принцип пяти махабуд, связанных с четырьмя временами года. Махабуда – это пять природных явлений: огонь, воздух, вода, земля, дерево, по законам которых, с точки зрения восточной медицины, и развивается вся живая и неживая природа.

Установив пульсовую диагностику, тибетские медики, таким образом, распознают причину болезни, предполагают характер ее протекания, а значит, соответственно и назначают лечение, которое, согласно древним заповедям, должно быть безвредным.

В арсенале восточных врачей пять основных лекарственных форм растительного происхождения: порошки, кашицы, отвары, пилюли и масла.

К «второстепенным» формам относились зольные лекарства, лечебные вина, приготовленные с использованием драгоценных камней и металлов, лекарственные экстракты. Когда принимать лекарство, как чередовать его с едой – это целая система.

## Методы диагностики

На протяжении многовекового развития народной медицины восточные целители разработали своеобразные методы обследования больных и диагностирования болезней. Многие из этих методов используются и в современной медицине.

Вначале их было четыре: распрос; вслушивание в звуки, издаваемые больным при дыхании, разговоре; осмотр внешнего вида больного, его манер, походки, «окон» тела и языка; исследование пульса. Позже к перечисленным методам добавились еще: обоняние запахов, издаваемых больным и его выделениями, и иногда ощупывание отдельных частей тела, в частности, живота.

### Общий осмотр больного

До недавнего времени осмотр больного тибетским врачом допускался не всегда. Нельзя было осматривать женщину: врачу позволялось судить о степени поражения больной лишь по ее внешнему виду, манерам, походке и по открытым частям тела. К осмотру мужчин врачи тоже допускались лишь в случае крайней необходимости: переломы, раны, опухоли, геморрой и др.

В последнее время положение изменилось, но и сейчас народные врачеватели в силу традиций в большинстве случаев исследуют больных, почти не раздевая их. Этим объясняется, почему они столь пристальное внимание уделяют осмотру отдельных частей тела, в частности «окон», и почему такого совершенства достигла пульсовая диагностика.

Врач начинает осмотр больного с момента его появления. Он обращает внимание на походку, манеру двигаться, бодрость или вялость, выражение лица, упитанность, состояние кожи (цвет, влажность, тур-гор) и на другие внешние проявления состояния организма.

В настоящее время существует 40 методов восточной диагностики: иридодиагностика (диагностика по глазам); арикулодиагностика (диагностика по ушам); лицевая диагностика (на лице человека расположено 600 биоактивных точек); диагностика по языку; диагностика по зубам; диагностика по точкам тревоги ио-вей; ауридиагностика (диагностика по ауре); диагностика по чакрам; по позвоночнику; по сновидениям; по анализу мочи; методика «шумо» диагностика наговоров, порчи, сглаза и др.

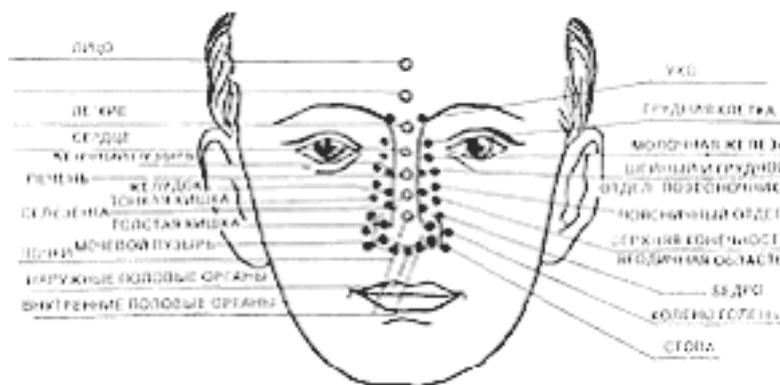
С особой тщательностью врач исследует «окна» тела. Они позволяют заглянуть в глубь организма, отражая в значительной степени общее состояние и состояние отдельных органов. Так, исследование носа позволяет судить о состоянии легких, о состоянии всей дыхательной системы организма. Губы и язык являются, прежде всего, зеркалом пищеварительного тракта. Язык характеризует состояние сердца, т. е. функцию кровообращения, с которой так тесно связано функциональное состояние всех других внутренних органов, и в т. ч. психическая деятельность человека.

Уши отражают главным образом состояние почек, всей гуморальной системы организма, его водно-солевой обмен и функцию мочеотделения.

Наконец, глаза – это зеркало печени. Внимательно заглядывая в эти «окна», многое можно увидеть. Скрупулезное собирание в течение веков мельчайших черточек проявления различных состояний организма, бесконечное сопоставление и проверка найденного в последующем, учет характерных сочетаний отдельных признаков болезни позволили тибетской медицине научиться правильно распознавать болезни и глубоко понимать индивидуальность больного.

## Лицевая диагностика

На лице можно диагностировать и лечить заболевания. Женщины очень хорошо себя чувствуют после косметического массажа. На лице представлены проекции всех внутренних органов. Вокруг рта расположен толстый кишечник, поэтому люди, у которых спазмирован рот, имеют и спазмированный кишечник. Трещины в уголках рта говорят о наличии гидронефрита, т. е. в почках имеются водяные пробки. Слизь в носу засоряет легкие, появляются фронтиты. Слизь способствует размножению патогенной флоры, бактерий. Бронхиальная астма связана с состоянием носовых пазух. Поэтому если образовалась слизь в носу, ее следует сразу вымывать. Зубы связаны с внутренними органами: резцы – с желудком, премоляры – с кишечником, маляры – с сердцем. Нужно регулярно делать санацию рта и зубов.



*Рис. 1. Проекция внутренних органов и участков тела на лице*

### Диагностика по языку

На языке также представлены проекции всех внутренних органов. Диагностировать по языку нужно утром натощак. Примерно на 3 см от кончика языка – проекция сердца, затем слева – левое легкое, справа – правое. Корень языка – это кишечник. Если в определенном месте языка белый налет – значит болен этот орган. Далее у корня языка с левой стороны – левая почка, а с правой – правая. С правой же стороны, между проекцией почки и легкого, имеется еще проекция печени. Желтый язык свидетельствует о болезни печени, красный – о болезни сердца.

### Диагностика по ногтям

1. Нормальная форма ногтя. 2. Короткий плоский ноготь – органическое заболевание сердца. 3. Большой размер полумесяца – тахикардия. 4. Отсутствие полумесяца – невроз сердца. 5. Большой выпуклый ноготь – туберкулез легких. 6. Выпуклый ноготь с большим полумесяцем – врожденная форма туберкулеза. 7. Плоский искривленный ноготь – врожденная форма астмы, бронхита. 8. Трубкавидный, высокий ноготь – рак. 9. Булавочная ногтевая фаланга – врожденные психические заболевания, жестокость, агрессивность, бешенство. 10. Вогнутый ноготь – наследственная форма алкоголизма. 11.

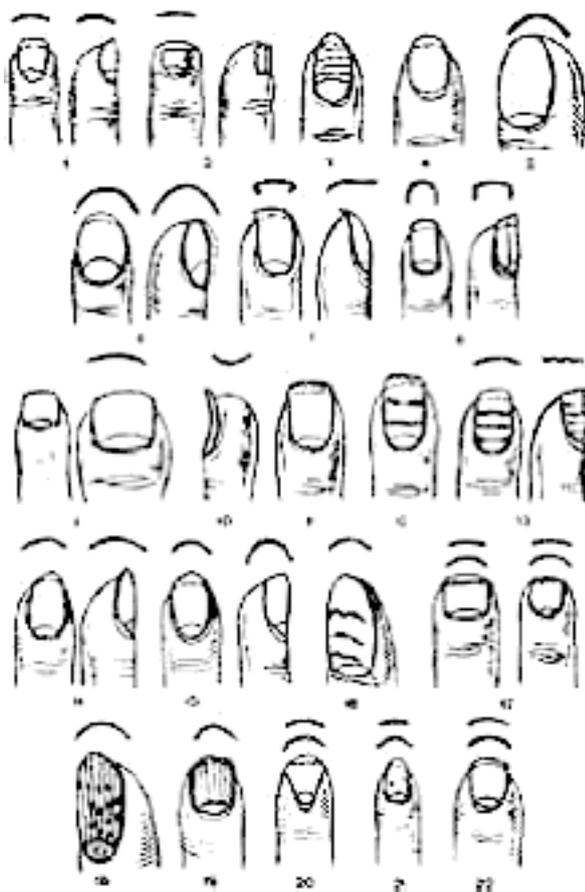


Рис. 2. Диагностика по изменениям формы и рельефа ногтя (скобки сверху пальцев обозначают кривизну ногтевых пластинок)

Сплюсненно-раздробленный ноготь – глистная инвазия. 12. Ломкие желобки на ногте – отложение извести. 13. Шлаковые (солевые) слои на ногте – заболевания желудочно-кишечного тракта. 14. Удлиненные ногти – сахарный диабет. 15. Ноготь безымянного пальца в виде полукруга – патология почек. 16. Миндалевидные прожилки (волны) на ногте – ревматизм, тиф. 17. Обгрызанный ноготь – неврозы, гастриты, половые дисфункции у женщин. 18. Полоски и вкрапления на ногте – заболевания селезенки и тонкого кишечника. 19. Полоски на ногте – заболевания кишечника. 20. Треугольный ноготь – заболевания позвоночника и спинного мозга. 21. Дырчатый ноготь – патология селезенки. 22. Плоский ноготь с возвышением на указательном пальце – патология селезенки.

### Опрос больного и его близких

Восточный целитель обычно не спеша, соблюдая такт и сохраняя собственное достоинство, длительно и подробно беседует с больным или его близкими. Получив сведения о возрасте, условиях жизни, семье, роде занятий больного и составив на этой основе общее впечатление, врач стремится точно установить время начала заболевания, причины болезни и дальнейшее ее течение, меры, предпринятые больным, и результаты этих мер; врач интересуется состоянием больного в ранний момент и на основании всего этого старается решить вопрос, чем можно помочь. Этот метод неторопливого анализа дает ощутимые результаты.

## **Ощупывание больного**

Тибетские врачи редко прибегают к этому методу. Исключение составляет лишь исследование пульса. В некоторых случаях производится ощупывание живота. Это делается не столько для диагностики заболевания, сколько для определения общего состояния больного.

Дряблая брюшная стенка при любом заболевании является одним из слагаемых "синдрома слабости" (инь) и указывает на необходимость укрепляющего лечения; напряженная брюшная стенка при любых заболеваниях входит в "синдром силы" (ян), когда требуются расслабляющие и слабительные средства.

Кроме внешнего осмотра живота, вначале прощупывают его поверхность, а потом все глубже. При этом необходимо обращать внимание на форму живота, состояние кожи, толщину брюшной стенки, подвижность при дыхании, напряженность и эластичность мышц, их защитную сокращенность, шум движения жидкости, наличие плотных узлов в брюшной полости и пр. Это наиболее детальное обследование имеет значение для распознавания заболевания.

## **Диагностика по запахам**

Этот метод исследования весьма важен при диагностике. Врач стремится ощутить запахи, окружающие больного: запах изо рта, запах пота, гноя и т. д. В необходимых случаях исследует также запахи мокроты, мочи, кала.

Больной оспой распространяет резкий мышинный запах; при диабетической коме у больного изо рта пахнет ацетоном, при уремической коме – мочой; при абсцессе и особенно гангрене легкого больной распространяет гнилостный запах и т. д.

## **Вслушивание в звуки**

Врач, исследующий больного, обращает внимание не только на то, что тот говорит, но и как говорит, в каких выражениях и каким голосом (возбужденным, громким, подавленным, тихим, чистым или хриплым). Врач слушает, как больной дышит (часто или редко, легко или с затруднениями, что ему трудно – вдыхать или выдыхать воздух), не клокочет ли мокрота в горле, не кашляет ли больной? Нет ли у больного икоты, отрыжки, рвотных звуков, урчания в животе и т. д.

"Кто кричит, тот страдает болезнью тела или «селезенки» (органы пищеварения); кто стонет-страдает «печенью» (нервная система); у кого тихий голос, тот страдает «сердцем» или «легкими»; при болезнях «почек» голос нередко осипший".

## **Пульсовая диагностика**

Мировой славой пользуется учение тибетской медицины о пульсе. Лама владеет как минимум 72 пульсами. Пульс – это информационная волна, которая передается через кровь от всех органов.

Еще в III веке до н. э. в «Ней-цзине» было сказано: "Без пульса невозможно распределение крови по большим и малым сосудам. Циркулирующие в организме соки скапливаются в одном месте, «пневма» не достигает костей и сухожилий и внутренние органы цзан (плотные) и фу (полые) погибают.

Именно пульс обуславливает круговорот крови и «пневмы». Все идет от пульса. Пульс – это внутренняя сущность ста частей тела, самое тонкое выражение внутреннего духа...".

Тибетские врачи очень удачно избрали в качестве равнодействующей функционального состояния организма именно пульс, т. к. функция кровообращения и аппарат кровообращения настолько интимно связаны с состоянием всех других функций и органов тела, что любые изменения, происходящие в них, неизбежно вызывают ту или иную реакцию и со стороны кровообращения, и со стороны пульса.

До сих пор, если с человеком случается что-либо, врач прежде всего берет его за руку и исследует пульс.

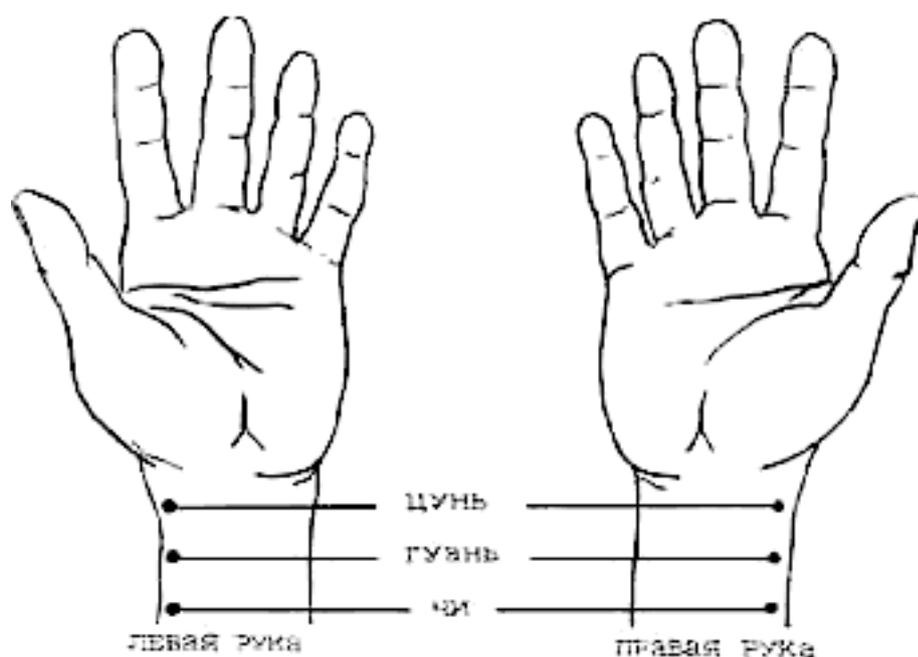
Точка пульса	Пульс	Меридианы у мужчин		Меридианы у женщин	
		левое запястье	правое запястье	левое запястье	правое запястье
ЦУНЬ	Поверхностный	тонкой кишки (ян)	толстой кишки (ян)	толстой кишки (ян)	тонкой кишки (ян)
	Глубокий	сердца (инь)	легких (инь)	легких (инь)	сердца (инь)
ГУАНЬ	Поверхностный	желчного пузыря (ян)	желудка (ян)	желчного пузыря (ян)	желудка (ян)
	Глубокий	печени (инь)	селезенки-поджелудочной железы (инь)	печени (инь)	селезенки-поджелудочной железы (инь)
ЧИ	Поверхностный	мочевого пузыря (ян)	трех обогревателей (ян)	мочевого пузыря (ян)	трех обогревателей (ян)
	Глубокий	почек (инь)	перикарда (инь)	почек (инь)	перикарда (инь)

**Таблица Распределение пульсов на участке Цунь-коу**

Большое применение нашло учение о пульсе, созданное Бянь Цяо. В книге «Бянь-цзин» говорится, что каждый орган в организме, и каждый процесс имеет отражение на периферии и свою "концептарную точку". Такой точкой пульса является лучевая артерия руки, на которой имеется 3 места для исследования пульса. На ладонной стороне предплечья ниже линии лучезапястного сустава на уровне основания шиловидного отростка лучевой кости находится точка Гуань.

Выше ее на один цунь (т. е. на расстояние, равное протяженности между складками кожи средней фаланги указательного пальца большого), располагается точка Цунь.

Ниже точки Гуань, приблизительно на таком же расстоянии или примерно на 10 цуней от локтевого сгиба, находится точка Чи.



*Рис. 3. Традиционные точки прощупывания пульса на лучевой артерии*

Исследование пульса производится наложением 3 пальцев на эти точки, причем на точку Цунь накладывается указательный палец, на точку Гуань – средний, на точку Чи – безымянный. Обследование рук больного производят раздельно. Руку для этого укладывают на специальную подушечку так, чтобы обследуемая область несколько выступала кверху.

Исследование пульса в разных точках и на разных руках распознает состояние различных органов: на месте Цунь левой руки кнаружи – сердца, кнутри – мозга и его сосудов, на месте Цунь правой руки кнаружи – легких, кнутри – груди; на месте Гуань левой руки кнаружи – печени, кнутри – диафрагмы; на месте Гуань правой руки кнаружи – желудка, кнутри – селезенки; на месте Чи левой руки кнаружи – почек, кнутри – брюшной полости, на месте Чи правой руки – то же самое.

Состояние разных органов при исследовании пульса может быть определено путем различной степени (силы) наложения пальцев – легкой, средней, сильной. Считается, что легкое прикосновение дает представление о поверхностных частях тела, о "поверхностном синдроме"; наложение средней степени – о состоянии сердечно-сосудистой системы и функции кровообращения, о "среднем синдроме"; сильное наложение пальцев – о состоянии глубоких внутренних органов, о "глубоком синдроме".

В зависимости от характера пульса насчитывается восемь основных его видов. По глубине локализации различают поверхностный и глубокий пульс, по частоте – редкий и умеренно частый, по характеру пульсовых волн – свободный и вязущий, по наполнению – большой и скрытый.

**Поверхностный пульс.** Его особенность в том, что он хорошо выявляется при легком надавливании (при сильном – напротив, он нащупывается нечетко). Этот пульс характерен для «наружного синдрома».

**Глубокий пульс.** Прощупывается хорошо только при сильном надавливании (при поверхностном почти не ощущается) и характерен для «внутреннего синдрома».

**Редкий пульс.** Выявляется тогда, когда за период одного дыхательного цикла можно пальпировать до 4-х пульсовых волн. Этот пульс характерен для «синдрома похолодания».

**Умеренно частый пульс.** Выявляется, когда за то же время насчитывается более шести-семи пульсовых волн. Он характерен для «синдрома лихорадки».

**Свободный пульс.** По характеру свободный, гладкий. Считают, что такой пульс возникает, когда в организме много крови. Он бывает при лихорадочных и простудных заболеваниях.

**Вяжущий пульс.** По характеру медленный, тонкий, короткий и несвободный. Характерен при анемии. Большой пульс выявляется тогда, когда приход пульсовой волны сильный, уход – слабый. Этот вид пульса характерен для гиперфункции определенного органа с повышением температуры.

**Скрытый пульс.** Очень слабый и прощупывается с трудом. Характерен для сильного ослабления ян. Причинами болезней могут быть семь страстей: радость, гнев, плач, печаль, забота, боязнь, испуг. О действиях этих причин можно судить по пульсу в точке Цунь на правой руке. Радость поражает сердце. При болезни сердца от радости пульс бывает слабым. Забота вредит селезенке. Этот род болезни узнается по перемещаемому неровному пульсу. Печаль действует на легкие. Пульс при этом становится негладким. Гнев вредно действует на печень. Его влияние узнается по слабому пульсу. Боязнь действует на почки. В этом случае пульс поверхностный, Испуг вредит желчному пузырю – пульс «четко-образный». Плач поражает сердечную оболочку – пульс «веретенообразный».

### **Диагностика биолокационной рамкой и маятником**

Биолокационную рамку изготавливают из красной меди диаметром 2–3 мм, длиной ручки 15 см, ствола – 30 см. С помощью биолокационной рамки вы можете продиагностировать больного, определить биоконтур человека, чакры, психоэмоциональный контур, блокировки позвоночника и чакр. Нужно взять рамку в правую руку и проводить ею вдоль туловища. Отклонения рамки влево-вправо свидетельствуют о наличии заболевания. Зная анатомию и физиологию человека, можно определить заболевание.

Как изготовить маятник? Берем нитку длиной 20 см и подвешиваем на нее натуральный янтарь или золотое кольцо. Работать маятником нужно так: приблизьте к предмету маятник, если он качается от предмета к вам – то он вам подходит, это " +»

Сглаз – это передача энергий и трансформация мысли. Если на человеке есть сглаз, то у него наблюдается вялость, упадок сил, а рамка при приближении начинает сильно вращаться. Если у больного есть хронические заболевания, то рамка начинает качаться вправо-влево. Если орган воспален, то рамка отклоняется вправо.

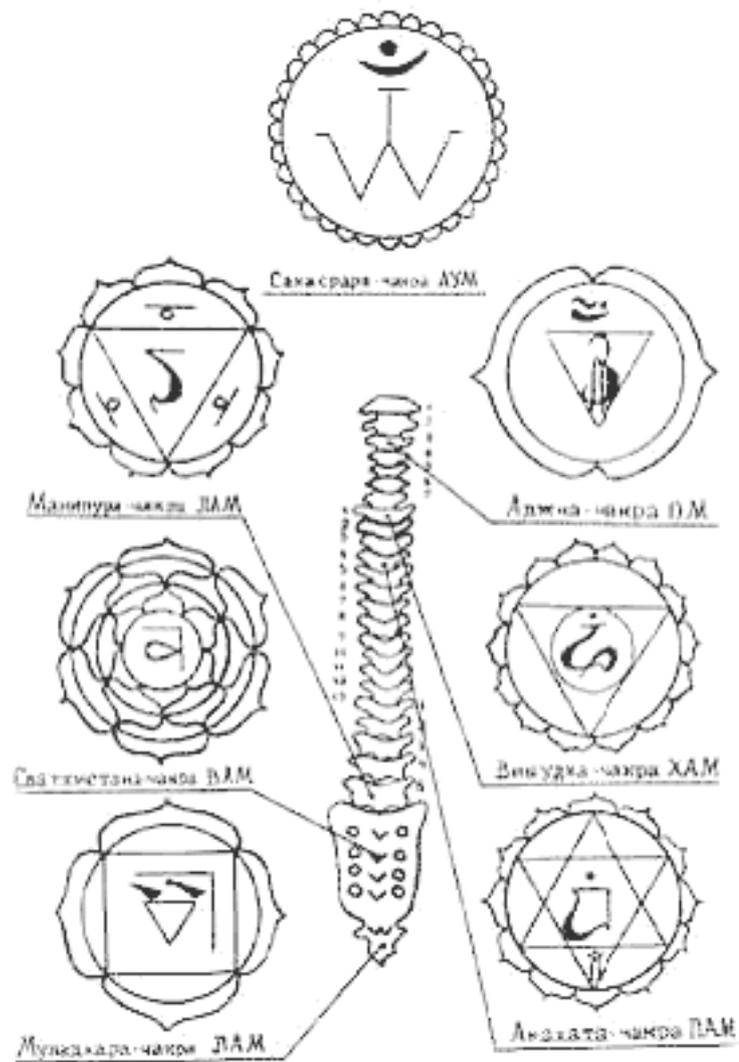


Рис. 4. Чакры и их субстрат на позвоночнике

## Биоэнергетика человека и его энергетические центры – чакры

Слово «чакра» в переводе с санскрита означает «колесо» – биоэнергетический центр. Оно отражает локальность и мультиконцентричность динамического процесса в жизни и пространстве. В древних текстах Востока Вселенная состоит из большого числа концентрических энергетических полей. Чакры в человеческом теле отражают свертывание универсальной космической энергии на уровне микрокосмоса, подтверждая справедливость древнего изречения: "То, что над Вами, то и ниже Вас!"

Итак, первая чакра – Муладхара. Мантра – ЛАМ, 4 лепестка, форма – квадрат, красный цвет. Внутри квадрата имеется треугольник: слон, на спине слона лежит змея Кундалини, свернувшись в 3,5 оборота. Она спит. Своей головой она закрывает главный канал вашего тела – Сушумна. Слева от позвоночника проходит канал Ида, справа – Пингала.

Существуют специальные методики пробуждения змеиной силы Кундалини, которая в виде огня поднимается по Сушумна вверх, доходит до основания черепа, до первого шейного позвонка, затем опускается вниз. Когда пробуждается змеиная сила Кундалини, человек приобретает способность к левитации. Муладхара-чакра связана с органами движения и все заболевания – паралич ног, ДЦП невралгия и др. заболевания опорно-двигательного аппарата связаны с Муладхара-чакрой.

Анатомическая проекция – копчик. Энергия от Муладхара-чакры переходит ко второй чакре – Сватхистана. Она оранжевого цвета, мантра – ВАМ. Анатомическая проекция Сватхис-тана-чакры – это предстательная железа у мужчин и яичники у женщин. Эта чакра является практически самой главной в жизни любого человека. Имеются тантрические монастыри в Гималаях и Тибете, в которых специально занимаются обучением управлению и аккумуляции энергии в Сватхистана-чакре. С помощью этой чакры можно управлять половой энергией, проектировать деторождение. С ней же связан вампиризм. Критерии очень простые: после коитуса вы чувствуете долгое время себя обеспокоенным, опустошенным, вялым, обессиленным. Это говорит о том, что происходит откачка энергии через Сватхистана-чакру.

Бесплодие мужчин и женщин связано с Сватхис-тана-чакрой, с половой чакрой. Можно этой чакрой управлять на расстоянии.

Это также чакра творческой энергии. Сексуальная энергия сублимируется поэтами, философами, учеными в творческую. Третья чакра – это чакра физической энергии – Манипура. Мантра – ЛАМ. Манипура-чакра – желтого цвета, треугольник опущен вершиной вниз. Она находится выше пупка на два пальца, анатомический субстрат – солнечное сплетение. Это центр физической энергии, физической силы и эмоций. И все удары в у-шу и кунг-фу идут от Манипура-чакры. От нее зависят все болезни живота: гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенный колит, заболевания печени, поджелудочной железы. У женщин во время беременности происходит опущение Манипура-чакры: опущение кишечника, желудка и т. д. Поэтому многие из них полнеют, страдают хроническими запорами.

Каким образом диагностировать опущение Манипура-чакры. У вас есть альба-линия, средний меридиан. Ставите (утром, натощак) средний палец в центр пупка и, если почувствовали пульсацию в центре пупка, это означает, что чакра находится на месте (пациент при диагностике находится в горизонтальном положении).

Если у вас часты запоры – Манипура опущена вниз, если поносы – Манипура поднята вверх.

Четвертая чакра – сердечная – Анахата. Два треугольника, наложенных друг на друга, как звезда Давида, символизирующие женское и мужское начала. Мантра Анахата-чакры –

ПАМ, цвет – зеленый. У каждого из вас имеется три сердца: физическое, которое находится слева; Анахата – центр души, находится посередине, между сосками; лимфатическое сердце, которое находится под правой лопаткой. Как вы знаете, женщина чувствует мужчину сердцем. Поэтому женщина живет чувственным познанием.

Сердечная чакра раскрыта и очень большая у добрых людей, добрые люди обычно страдают сердечными болезнями. Однако они нарушают космический закон: нужно быть добрым не со всеми, не всем нужно делать добро, а только тем, кто его заслужил. Нужно лечить людей, которые выстрадали свои болезни, которые очистились в процессе заболевания. Нужно беречь свою Анахата-чакру, беречь свое сердце и относиться ко всему спокойно. Что бы ни происходило в мире, вы должны помнить: что ни происходит – все к лучшему. Не огорчаться, не обижаться. Особенно нужно быть вежливым и тактичным с женщинами в силу того, что каждая третья из них – колдунья или ведунья.

Энергия от Анахата-чакры переходит в Вишудха – горловую чакру. Находится чуть выше яремной ямки. Треугольник, обращенный вниз, в треугольнике – круг. Это символ храмов Египта. Атлантида получила этот знак из Космоса. Вишудха – центр женской любви, имеет голубой цвет. Мантра – ХАМ. Если у женщины теплеет горло – значит она влюбилась.

Анатомический субстрат Вишудха-чакры – это щитовидная железа.

Энергия от Вишудха-чакры переходит в Аджна-чакру, третий глаз. Мантра – ОМ. Треугольник, обращенный углом вниз, цвет – синий. Ваша близорукость от этой чакры, которая находится в точке Инь-ган. Анатомический субстрат чакры – шишковидная железа внутри головного мозга. Проецируя вибрацию с помощью мантры ОМ, вы раскрываете свой третий глаз.

Мантра ОМ – священная. Если раскрыт третий глаз, то вы становитесь ясновидящим. Можно повторять мантру ОМ про себя. Правый лепесток чакры называется ХА, левый – ТХА.

Правый лепесток – солнечный, ян, плюс, тепло. Левый – лунный, инь, минус, холод. Правая ноздря – ян, левая – инь.

Правая ноздря – солнечное дыхание, левая – лунное дыхание.

Третий глаз можно раскрыть, пробивая его с помощью энергии, которая находится в указательном пальце. Монахи тренируются для того, чтобы выделять энергию из пальца, 20—30 лет.

Седьмая чакра – Сахасрара, тысяче лепестковый лотос. Мантра – АУМ. Цвет – фиолетовый. Это сухожильный шлем на голове, в центре которого находится зарощенный родничок – дыра Браммы. Чакра ответственна за внимание, мышление, речь.

У каждого из вас имеются три «я»: истинное, личностное и суперэго. Происходит постоянная борьба двух «я» – истинного и личностного. У каждого из вас имеется родовая капсула и ваш двойник. Вы находитесь во взаимосвязи со вторым «я» через восьмую чакру, которая расположена на расстоянии 15 см над головой. Родовая капсула всегда отвечает за вашу сохранность, за вашу безопасность. Вы можете задать родовой капсуле вопрос – и она ответит на него.

Можно спросить с помощью маятника или биолокационной рамки. Спрашивать следует в состоянии медитации. Она всегда вам даст правильный ответ в любой жизненной ситуации. Сели в позу дза-дзен, отключились от действительности и спрашиваете родовую капсулу. Родовая капсула – это ваша родословная, ваш род, с которым вы всегда связаны, хотя многие из вас отрицают это и не знают своей родословной.

## **Диагностика руками**

Сначала нужно подготовить к работе руки: нельзя диагностировать холодными руками. Вы растираете ладони.

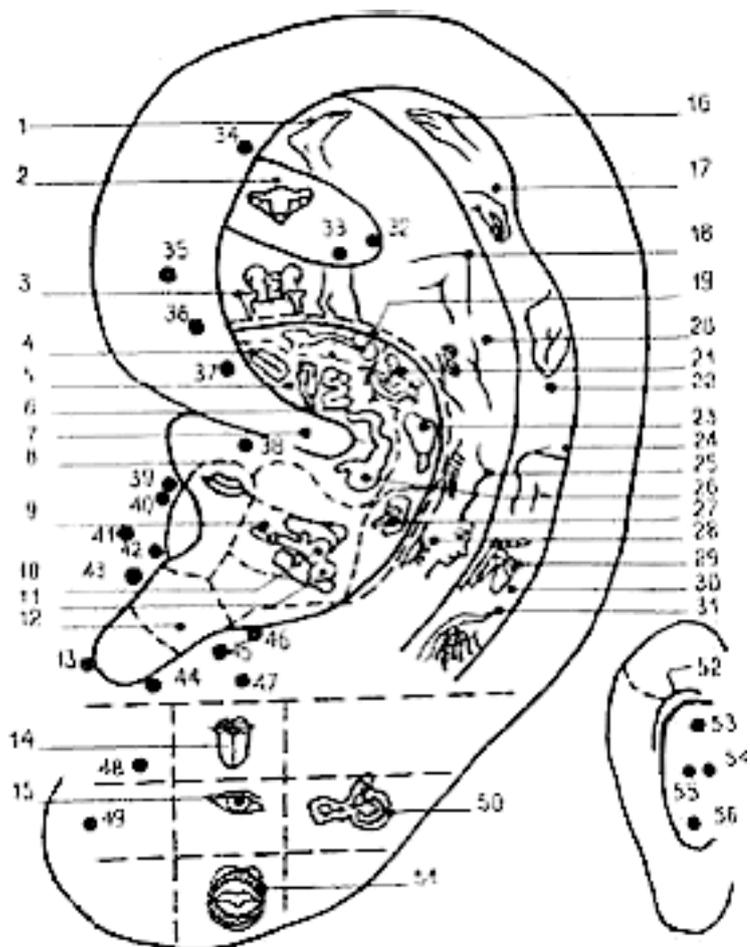
Затем разминаете пальцы по часовой стрелке: сначала правой рукой от мизинца до большого пальца обходите все пальцы левой руки, а затем наоборот.

Проверяете выход основной чакры Сахасары: вы должны почувствовать выход тепла, как бы теплый столбик над головой пациента. Если есть тепло, значит у человека нет сглаза, порчи и крупных органических нарушений. Хронические заболевания отпечатаны лучше, острые процессы – хуже.

Далее пытаетесь почувствовать преграду вокруг человека, нащупать РГО биоконтур.левой рукой ставите экран к полю, контуру человека, а правой рукой (передатчиком, рукой) проводите диагностику. На лице, руке, стопе человека есть проекции всех внутренних органов.

Воспалительные процессы дают влажный сигнал. Органические нарушения – легкое покалывание в руке, как будто отсидели руку.

Если у больного язва желудка, двенадцатиперстной кишки, кишечника то возникает ощущение воронки. Если у больного сердечные нарушения в области сонной артерии вы как бы проводите пальцами по струне. Обширные процессы (например, гастриты) дают сигнал по всей ладони, такое легкое покалывание. Если есть камни в желчном пузыре, то вы почувствуете на пальцах сигнал уплотнения. При дискинезии желчевыводящих путей вы ощущаете покалывание четко в области желчных протоков и как бы шарик, который катается по ладони.



5. Проекция внутренних органов и участков тела человека на ушной раковине.

Передняя поверхность: 1 – пальцы стопы, голеностопная область 2 – матка. 3 – седельный нерв 4 – толстая кишка, 5 – аппендикс, 6 – тонкая кишка 7 – диафрагма; 8 – рот; 9 – трахея; 10 – сердце; 11 – легкие; 12 – три части туловища; 13 – зрение, 14 – язык. 15 – глаза; 16 – пальцы, кисти, 17 – запястье; 18 – колено; 19 – почки, 20 – живот; 21 – поджелудочная железа. 22 – локоть; 23 – печень; 24 – плечо; 25 – область груди; 26 – желудок. 27 –

*селезенка: 28 – шейный отдел позвоночника 29 – плечевой сустав; 30 – лопатка; 31 – шея; 32 – точка тхакмон: 33 – ягодица; 34 – геморрой. 35 – наружные половые органы; 36 – мочеточник; 37 – нижняя часть прямой кишки; 38 – пищевод. 39 вершина козелка; 40 – горло; 41 – надпочечники. 43 – носовая полость; 44 – зрение; 45 – яичко (мошонка); 46 – точка, регулирующая дыхание, 47 – лоб; 48 – точка анальгезии при удалении верхних зубов; 49 – точка анальгезии при удалении нижних зубов; 50 – внутреннее ухо, 51 – миндалины Задняя поверхность: 52 – гипотензивная канавка. 53 – точка воздействия при головной боли; 54 – почки, 55 – сердце, 56 – нижняя конечность.*

При швах, коллоидных рубцах – ветерок по пальцам. При раке сигнал необычный – рука мгновенно становится ледяной. Аппендицит, воспаление женских половых органов дают влажный сигнал. Остеохондроз – ощущение покалывания. Можно развить свои способности к диагностике. Для этого следует взять больных с заранее известным диагнозом и просто запомнить ощущения, которые у вас будут возникать при их обследовании.

## Медитация

Существует два важных пункта выполнения восточной медитации: регулирование положения тела и регулирование дыхания.

Положение тела. Медитация должна проводиться в спокойном месте или в спальне, дверь которой должна быть закрыта, чтобы избежать помех извне, но окна – широко открыты (чтобы впустить побольше свежего воздуха).

Подушка для медитации должна быть мягкой и толстой, удобной для долгого сидения.

Медитирующий должен сидеть в удобной позе, одежде, чтобы избежать застойных явлений. Тело выпрямлено, позвоночник – в вертикальном положении. После медитации глаза должны открываться медленно и конечности должны быть релаксированы.

Лотос – наилучшее положение для медитации, потому что прижимает боковые стороны колен к подушке, обеспечивая тем самым устойчивое выпрямленное положение тела. Это, однако, нелегко для начинающих и очень трудно для пожилых людей.

Медитирующий может принять позу полулотоса, поместив либо левую ногу на правую, либо правую на левую – как ему удобнее. У начинающих обычно немеют ноги, но если потерпеть, то неприятное ощущение вскоре исчезнет.

Грудь должна быть слегка наклонена вперед, чтобы понизить желудочную впадину, релаксируя тем самым диафрагму. Обычно, когда центр тяжести неустойчив, жизненная энергия (прана) поднимается к желудочной впадине, которую начинающие ощущают заблокированной и испытывают от этого неудобства. В этом случае медитирующий должен сосредоточить свое внимание на нижней части живота, чтобы релаксировать диафрагму. Со временем желудочная впадина будет приходить в нужное положение без каких-либо усилий для этого со стороны занимающегося.

Ягодицы должны быть слегка выпячены назад, чтобы выпрямить позвоночник. Позвоночник выгнут как лук в области ягодиц.

Нижняя часть живота должна быть устойчива, чтобы стабилизировать центр тяжести тела. Для этого медитирующий должен изгнать все мысли и зафиксировать свое внимание на точке примерно на четыре пальца ниже пупка, центр тяжести тем самым опустится самостоятельно.

Кисти должны быть положены одна на другую в расслабленном состоянии близ нижней части живота, на скрещенные стопы.

Голова и шея должны быть расположены прямо и обращены вперед. Уши свободны от посторонних звуков. Глаза полуприкрыты.

Рот закрыт, причем язык касается нёба, образуя мост (вдоль которого прана движется от носа к горлу). Медитирующий должен дышать носом и избегать открывания рта при дыхании. Медитирующий должен стереть в сознании все мысли и пресекать возникновение новых. Однако воздержание от мыслей есть также мысль. Поэтому следует обратиться к следующему методу. Если мысль возникнет, следует посмотреть в нее, чтобы помешать ей привязаться, и она исчезнет. Таким образом мысли постепенно иссякнут.

Медитирующий должен избегать нетерпения быстро получить результат. Он должен иметь беспредельную веру в свое занятие, подобно тому, как благочестивый человек верит в Бога. Он должен быть настойчив в тренировке и должен продолжать ее непрерывно. С течением времени его медитация станет эффективной. Успех зависит только от веры. Когда эффективность медитации достигает своей глубокой стадии, ее следует проводить постоянно, во время ходьбы, стоя, лежа и т. д. Однако начинающим следует продолжать медитировать в более благоприятных условиях, после вставания с постели утром и перед отходом ко сну вечером.

Чем дольше продолжается медитация, тем эффективнее ее результаты. Рекомендуется всем медитировать 40 мин. Если дольше – результаты будут еще лучше.

Утро и вечер – самое благоприятное время. Однако, если практикующий занят и может медитировать лишь один раз в день, то рекомендуется утром. Вечером же, перед отходом ко сну, следует выполнить краткую медитацию в течение 25 мин. Таким образом, главная медитация – утром, второстепенная – вечером.

**Регулирование дыхания.** Дыхание является самой важной функцией жизни. Человек знает только, что пища и питье сохраняют жизнь, и что отсутствие их приводит к смерти. Он не осознает, что дыхание важнее, чем еда и питье. Однако без пищи он может прожить две недели, тогда как без воздуха умрет почти мгновенно. Поэтому дыхание важнее, чем еда.

**Естественное дыхание.** Вдох и выдох составляют полное дыхание. Обычное дыхание человека не расширяет и не сокращает легкие в полную силу, затрагивая только их верхние части, в то время как нижние остаются нетронутыми. Кровь не очищается полностью, и это является причиной многих болезней. Естественное дыхание состоит из вдоха, который достигает нижних частей легких, и выдоха, который начинается от нижней части легких. При таком дыхании воздух наполняет все легкие, расширяя их внизу и надавливая на диафрагму. Грудь таким образом релаксируется, живот расширяется. При выдохе живот сокращается и толкает диафрагму вверх к легким, изгоняя этим весь отработанный воздух. Этому методу дыхания надлежит следовать не только во время сидения в медитации, но и всегда: при ходьбе, стоя, сидя, лежа.

Дыхание следует регулировать так: При вдохе свежий воздух входит через ноздри, медленно наполняя легкие и прижимая диафрагму, причем нижняя часть живота при этом расширяется. При выдохе нижняя часть живота, ниже пупа, сокращается, толкая диафрагму вверх и сжимая грудь.

Вдох и выдох должны быть плавными, глубокими и непрерывными, достигающими нижней части живота, которая тогда будет тугой и полной. Опытные могут задерживать дыхание на несколько секунд, но начинающие не должны так делать.

Вдохи и выдохи должны быть медленными и непрерывными, и это следует практиковать, пока дыхание не станет незаметным.

Когда означенный результат будет достигнут, то дыхание покажется исчезнувшим. Практикующий чувствует, будто его дыхание происходит через поры всего тела. Это – высочайшее достижение в искусстве дыхания.

## Практическая медитация

В буддийских монастырях большое внимание уделяется тренировке ума, т. е. методикам "управления мыслью". С этой целью проводится медитация для преодоления "омраченности сознания". В сознание вводятся красивые двустихия, которые приводят в равновесие весь организм. Созерцание используется для достижения состояния просветления.

### *Стихи медитации (поэт Лю Чунь-Сюй)*

*Дорогу из-за белых облаков не видно,  
Весна течет подобно горному ручью.  
И иногда опавшие цветы приносят  
Аромат, потоком издалека текущий.  
Чудесно освещается солнцем день каждый,  
Сияющий блеск освещает одежду.*

Выберите подходящий вам метод, практикуйте его 21 день, а то и месяца три, ежедневно, в одно и то же время, тогда эффект будет очевиден и метод либо станет частью вас самих, либо отпадет автоматически.

Лучше практиковать активную медитацию утром, пассивную – ночью или вечером. Практикуйте с полной отдачей, но не торопитесь. Не надо ставить перед собой цели, просто делайте и наслаждайтесь.

### **Динамическая медитация**

Практикуется группой или самостоятельно, но в группе выше энергия. Делать натошак, в минимуме одежды, глаза лучше закрыть повязкой.

1 стадия: 10 мин. Глубокое, учащенное, хаотическое дыхание через нос. Забудьте тело, ум, станьте самим дыханием, предоставьте тело самому себе.

2 стадия: 10 мин. Давайте себе волю, будьте как сумасшедший. Кричите, визжите, плачьте, прыгайте, тряситесь, танцуйте, смейтесь. Слейтесь с энергией.

3 стадия: 10 мин. Подпрыгивайте с поднятыми руками, громко крича: "Ху-у! Ху-у!". Пусть этот звук ударяет по сексуальному центру.

4 стадия: 15 мин. Остановитесь! Застыньте, где вы есть, в какой бы позе ни пребывали. С внутренним безмолвием будьте свидетелями энергии.

5 стадия: 15 мин. Танцуйте, пойте, веселитесь, празднуйте и благодарите. Если шуметь нельзя, дается альтернативный способ, в котором все звуки производятся и сдерживаются внутри, не выходя наружу.

Кто проникается целиком, войдет в весьма глубокую медитацию.

Во второй стадии позвольте телу взорваться в беззвучном катарсисе, в котором очищение, освобождение происходит исключительно через телодвижения.

В третьей стадии бейте звуком "Ху-у! Ху-у! Ху-у!" глубоко внутри.

**Кундалини-медитация.** Эта медитация будит большую внутреннюю потенциальную энергию. Если динамическую медитацию хорошо делать на восходе солнца, то эту, ее прекрасную сестру, – лучше на закате дня.

#### **Все стадии по 15 мин.**

1. Расслабьтесь, начните трястись всем телом, чувствуя, как энергия поднимается по телу снизу вверх. Отдайтесь этому процессу и станьте самой, вибрацией, дрожанием. Глаза при этом могут быть открыты или закрыты.

2. Танцуйте, как хотите, и пусть тело движется само, как хочет.

3. Успокойтесь, перестаньте двигаться, стоя или сидя... наблюдайте.

4. Ложитесь... успокойтесь.

### **Мандала-медитация**

Каждая стадия этой сильнодействующей и энергичной медитации длится 15 мин.

1. Бегайте на месте с открытыми глазами, поднимая колени как можно выше, дышите глубоко и ровно. Это пробуждает энергию внутри.

2. Сядьте с закрытыми глазами, рот не напряжен и открыт. Мягко покачивайтесь. Ваша возбужденная энергия попадает в нужный центр.

3. Лягте на спину и вращайте открытыми глазами, но делайте это как можно быстрее. Ваш рот должен быть открыт и расслаблен. Голова же совершенно неподвижна, дыхание легкое, спокойное. Тогда концентрированная энергия направится к третьему глазу.

4. Закройте глаза и пребывайте в спокойствии.

### **Медитация «Круг»**

В первоисточнике эта концентрированная техника является медитацией суфийских дервишей. Не есть и не пить за 3 часа до медитации. Быть в свободной одежде и босиком.

Кружение производится на месте в направлении против часовой стрелки, но направление может быть изменено, если это окажется нелегким.

Правая рука собирает энергию с неба, а левая возвращает ее в землю.

Начинайте медленно, наращивая скорость, пока это не захватит вас полностью. Ваша периферия движется, но центр остается спокойным. В конечном итоге тело упадет само. Лежите, животом прижавшись к земле, как будто вы покоитесь на материнской груди. Лежите спокойно, как бы погружаясь в землю, минимум 15 мин. Определенного времени кружения нет, оно может продолжаться часами.

### **Натарадж-медитация**

Большинство медитационных техник использует танец, потому что, "когда есть танец, танцор исчезает". «Натарадж» – это медитация танца.

1. 40 мин: танцуйте, как одержимый. Совершенно перейдите на бессознательный уровень. Не контролируйте ваши движения, целиком отдайтесь танцу, станьте танцем.

2. 20 мин: быстро ложитесь, тишина, спокойствие. Пусть вибрации, созданные танцем и музыкой, проникнут в ваши самые темные слои.

3. 5 мин: танцуйте радостно, получая удовольствие.

### **Аджна-медитация**

Эта медитация "Третий глаз" состоит из двух стадий, повторяемых трижды, что в итоге составляет шесть десятиминутных стадий.

1. Сядьте спокойно, совершенно спокойно. Сосредоточьте взгляд на синем свете. Повторяйте мантру ОМ (1000 раз).

2. Закройте глаза. Мягко и медленно раскачивайтесь из стороны в сторону. Повторите это трижды. Лучше всего использовать свет, который постепенно меняет свою яркость от слабого к сильному и снова к слабому. Так должно повторяться трижды в каждой стадии. Идеальным вариантом была бы 300-ваттная лампа с реостатом, но подойдет и обычная голубая (синяя) лампа.

### **Медитация на огонь**

Огонь – это живое существо. Существует магия огня. Поэтому вы должны относиться к огню, как к божеству. Огонь спасал человечество от гибели и смерти, защищал от врагов, хищников и холода. Нельзя тыкать в огонь вилкой или ножом. Ругать огонь, оправдывая этим собственную безалаберность и глупость. Будьте вежливы и осторожны с огнем!

На огонь нужно молиться и медитировать. Для медитации вы выбираете сухое, безветренное, чистое место. Лучше всего место «силы». Разводите костер из толстых бревен. Присаживайтесь к костру на расстоянии 2 м. Примите восточную позу со скрещенными ногами. На огонь нужно смотреть через прикрытые веки. Медитация длится 2-3 часа.

Вы выставляете руки ладонями к костру и читаете молитву: "О, дух Огня, я преклоняюсь перед твоим могуществом! Ты защищаешь людей от хищников и холода. Тебя создал космический разум. Ты послан Богом Огня на Землю для спасения землян. Ты сильный и могущественный! Я благодарю тебя за твою помощь и очищение души человеческой! Ты исцеляешь болезни и сжигаешь врагов. Ты сильный и могущественный! Спасибо тебе, Огонь!". (Повторить молитву от 7 до 108 раз). Вообще очень полезно сидеть у костра и смотреть через прищуренные веки на пламя. Огонь очищает душу, восстанавливает зрительный пурпур на сетчатке глаз, успокаивается нервная система, снимается стресс. Человек становится лучше и чище.

### **Солнечная медитация**

Солнечная медитация проводится на восходе или на заходе Солнца. Время проведения солнечной медитации примерно 5 часов утра, когда восходит Солнце.

Находите возвышение. Принимаете позу лотоса, лицом к Солнцу. Читаете молитву. Руки покоятся на бедрах ладонями вверх. Произносите про себя на ментальном уровне свою мантру или молитву поклонения богу Солнца. У каждого из вас есть реинкарнация – память поколений. Возможно, что из глубины веков вы услышите «зов» предков.

Итак, вы приняли позу лотоса и мысленно читаете молитву:

"О, Великий и Всемогущий Бог Солнца!

Я поклоняюсь и склоняюсь перед твоим могуществом...

Ты – источник жизни на земле.

Я купаюсь в твоих целебных и животворящих лучах.

О, Великий и Всемогущий Бог Солнца!

Я – твоя пылинка, твоя частица.

Дай мне один целебный луч... (о болезнях не говорите!)

Все мое тело от макушки (Сахасрара-чакра) до кончика (Муладхара-чакра) наполняется золотистым цветом, целебным светом, очищающим и исцеляющим все мое тело!"

Восстанавливается нервная система, зрительный пурпур на сетчатке глаза, заживляются раны и язвы. Смотрите на Солнце через полуприкрытые веки, созерцайте его во всем великолепии. Да здравствует Солнце!

### **Медитация Вселенской молитвой**

Состояние вашего физического, эмоционального (психического) здоровья.

Исходное положение: поза лотоса, руки на коленях ладонями вверх, глаза полуприкрыты.

1. Руки шире плеч, ладони вперед и, направляя их слегка вверх и вперед, не выпрямляя до конца, говорить: "Всем, всем, всем!" (3х3 = 9 раз).

2. Руки на уровне плеч и, направляя их вперед и вверх с меньшей амплитудой: "Слушайте меня!"

Я обращаюсь к вам! Слушай меня, Космос! Слушай меня, Вселенная! Слушай меня, Единый разум Земли!

Слушайте меня, Земляне! Слушай меня, каждый отдельно Человек!"

3. Правая ладонь на левую часть большой грудной мышцы, что соответствует верхушке левого легкого, а пальцы, кроме большого, на межреберных мышцах: "Мое сердце...".

Левая рука на правую часть большой грудной мышцы, что соответствует верхушке правого легкого, а пальцы, кроме большого, на межреберных мышцах:

...и душа принадлежит вам". (3х3=9 раз).

При этом, слегка надавливая руками на грудь, делать небольшие наклоны вперед ("поклон согласия").

4. Руки скрестно на нижний отдел грудной клетки, что соответствует нижнему отделу легких. С большим наклоном вперед говорить: "Мое чрево и дух с вами". (3х3=9 раз).

5. Руки скрестно на низ живота в районе позвонковых костей:

"Я обладатель чистых и истинных знаний!" (3х3=9 раз) с еще большим наклоном вперед ("поклон покорности").

6. Руки скрестно (можно не скрещивать, если трудно) на шею, на "зону вины", локтями вперед (соответственно в стороны), слегка надавливая: "Я свободный Человек! Я ни в чем не виноват!" (3х3= 9 раз).

7. Положить руки на затылочные бугры, локти развернуты, и затылок упирается в ладони, спина и шея прямые: "Я прощаю себе все прошлые ошибки!". (3х3=9 раз).

8. Ладони доходят до висков, растягиваются, описывают полукруг и оказываются на лбу, рука на руку. Локти развернуты, напряжены, лоб давит на ладони. Спина и шея прямые: "Я всех прощаю!". (3x3=9 раз).

9. Руки на темени, ладонью на ладонь, локти разведены, пружинистые движения ладонями так, чтобы импульс по позвоночнику от шеи дошел докрестца. Это будет проверкой рессорности позвоночника: "Я еще раз обращаюсь к Вечному Космосу, Бескрайней Вселенной, Матери Земле, ее единому Разуму и к вам, Земляне, к каждому отдельному Человеку, достоин ли я Реализации?"

10. Круговые движения ладонями по темени, по часовой стрелке, слегка надавливая, и, при получении самореализации, руки непроизвольно выпрямляются и тянутся вверх.

Проговаривать про себя: "Я получаю свою Реализацию!".

Когда вы почувствуете легкий ветерок, холодок или дуновение, это и есть самореализация. Здоровье ваше в данный момент в порядке.

Если вы правильно сделали самомассаж, глубокий дренаж грудной клетки и брюшной полости, самомассаж головы и шеи, а также коррекцию позвоночника, плечевых и локтевых суставов, это улучшит ваше состояние и поможет выйти в самореализацию.

## Мантры

Магические заклинания, звуковые вибрации, вызывающие в человеке состояние добра и покоя. Они соединяют человека с Космосом через Сахас-рару (головная чакра), освобождают от болезней и зла. Мантры – это магия слова. Звуком можно лечить, как и словом. Пойте, чтобы быть здоровым. Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Она помогает укреплению здоровья. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать гланды, железы и понуждает их очищать организм от отходов. К сожалению, в наше время исчезло пение как проявление чистой радости. Где поет житель больших городов? Разве что в ванной. Обычно мы просто включаем радио и слушаем.

Мантры основаны на определенных комбинациях гласных, которые поются особым образом, чтобы вызвать колебательный эффект во всем организме человека, в нервной системе, железах внутренней секреции, в мозгу. Это пение гласных производится легко и спокойно, однако с полной энергией глубокого дыхания. Попробуйте, и вы почувствуете себя вскоре полным новой энергией. Итак, попробуйте издать сильный и пронзительный звук И-И, раздвинув губы, как в улыбке. Делайте это не в виде пения, а, скорее, в виде крика издалека. Звук должен быть ровным и одной высоты в начале, середине и в конце. Нельзя начинать мощно, а заканчивать слабым писком; остановитесь раньше, чем вам не хватит дыхания, т. к. перед концом звука всегда должен оставаться небольшой запас воздуха. Отдохните и повторите 2-4 раза. Вначале не больше. Постепенно вы заметите воздействие колебаний на голову, возникают очень приятные ощущения. Это помогает очистить мозг, глаза, нос, уши и создает впечатление выдоха.

Есть звуки, основанные на других гласных, которые оказывают воздействие на различные органы:

И-И-И – вызывает колебания в голове; О-О-О – в средней части груди; Э-Э-Э – в железах, мозгу, СУ-СУ-СУ – в нижней части легких; О-О-О – в диафрагме; А-А-А – в голове; У-У-У – в глотке, гортани; М-М-М – в легких. Сердечники должны сначала укрепить сердце коротким МММПОММ и более продолжительным ОМ-МАНИ-ПАДМЕ-ХУМ (на одном дыхании).

Вот еще одно упражнение: вдохните и задержите дыхание. При этом мысленно сконцентрируйте внимание на гласном звуке, представляя его зрительно, затем вдохните, напевая гласный звук и думая о нем. Попробуйте таким образом сочетание ПООООО... – ХООООО, подчеркивая переходное «х». Для начала не рекомендуется брать более 3-4 гласных подряд. Позже, привыкнув, можете увеличить количество гласных и время. Лучше добавлять по одному звуку каждый раз. Если вам неудобно делать это в комнате, практикуйте в ванной или в саду, лесу, на пляже – где будет удобно. Это очищает голову после сна.

Восточные врачеватели считают, что если позволить природе работать беспрепятственно, наше тело будет чище и красивее. Если заставлять орган колебаться, громко произнося звуки, и глубоко дышать при этом, можно избавиться от многих болезней.

### Лечебный сеанс

Отключитесь от действительности. Мир, добро, покой внутри вас. Мир, добро, покой вокруг вас. Мир, добро, покой во всем мире. ОМ МАНИ ПАД-МЕ ХУМ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Мыслей в голове нет. Вы настраиваетесь на целебный сеанс. Расслабляете ноги, ваши ноги полностью расслаблены. Расслабляете таз, поясницу, живот, спину, грудь. Ваше туловище полностью расслаблено.

Расслабляете мышцы лица, шеи. Ваше лицо освещает прекрасная улыбка. Ваши глаза мягкие, расслабленные, молодые. Расслабляете глазное дно, восстанавливается зрительный пурпур на сетчатке глаза. Зубы разжаты. Представьте себе, что в вас входит желтый целебный солнечный луч. Желтый цвет – целебный цвет, как и солнце, оказывает терапевтический

эффект на ваш организм. Желтый луч заполняет кору больших полушарий; исчезает головная боль. Желтый луч опускается ниже, в лицевой череп, исчезают фронтиты, ангина. Желтый луч опускается ниже, в область горла; успокаивает щитовидную железу. Желтый луч опускается ниже, в область грудной клетки. Почувствовали слева под соском свое сердце. Сердце работает ровно, ритмично, спокойно. Исчезает ишемия, невроз сердца, боли в сердце. Желтый луч заполняет область живота. Живот поднимается вверх, вверх, уменьшается в размерах, вы худеете.

Меньше кушаете – худеете. Я даю установку на похудение. Желтый луч опускается ниже, в центр пупка; излечиваются заболевания печени, колиты, энтероколиты. Желтый луч опускается ниже, заполняет низ живота, излечиваются простатиты, воспаления придатков, остеохондрозы. Желтый луч опускается ниже; излечиваются заболевания вен. Венозная кровь поднимается вверх, вверх. Вы полый проводник, все болезни уходят в землю. Вы стоите под душем, который смывает все болезни, неприятности; они уходят в землю.

На счет раз – пошевелили пальцами ног, на счет два – пошевелили пальцами рук, на счет три – открыли глаза. Вместе со светом, в вас вливается энергия, болезни уходят. Вы бодры, энергичны.

## Искусство расслабления

Напряжение – основа болезней. Быстрый ритм, высокая интенсивность современной жизни и неумение управлять собой приводят к тому, что человек постоянно находится в напряжении. Напряжение – главный недостаток в культуре современного человека. Поэтому расслабление – главное условие его исцеления.

В тибетских монастырях учеников обучают расслаблению (ментальной релаксации), и прежде всего – искусству падать. Нужно уметь падать так, чтобы вставать красиво и без переломов. Почему маленький ребенок падает очень часто, но в большинстве случаев обходится без переломов? Потому что он расслаблен.

Наблюдения за европейцами убеждают, что они полностью утратили способность расслабляться. Даже якобы «здоровому» человеку, прежде чем он встанет на путь физического и духовного совершенства, то есть управления мыслью, необходимо тренироваться в выработке состояния внутреннего покоя. Согласно восточной философии, для выработки состояния внутреннего покоя необходимо достичь равновесия инь-ян, гармонии космос – природа – человек. Но мы стараемся не углубляться в мир восточных понятий, незнакомых большинству читателей. Скажем просто: должное спокойствие и отдых – первые условия, необходимые для того, чтобы восстановить здоровье. Этот первый барьер – самый важный, для его преодоления нужна тренировка.

В повседневной жизни человек обычно сталкивается с умственным и физическим напряжением. Естественным расслаблением является сон. Еще в древности мудрецы Индии заметили, что находящиеся в работе и под напряжением мускулы образуют продукты распада, что в конечном счете вызывает чувство утомления. А расслабленная мышца позволяет крови нейтрализовать токсины. Это наблюдение навело ученых древней Индии на мысль путем специальных упражнений произвольно добиваться мышечного и психического расслабления. И йоги в этом преуспели.

### Что такое расслабление?

Это такое состояние сознания, при котором ваша энергия никуда не движется – ни в будущее, ни в прошлое, она просто присутствует в вас. Вы погружаетесь в безмолвную теплоту вашей собственной энергии. Этот момент – все! Нет других моментов, время остановилось. Если время останавливается – это и есть релаксация. Если оно движется, релаксации нет. В этом моменте заключено все. Вам больше ничего не нужно, вы просто наслаждаетесь. Можно наслаждаться обычными вещами, потому что они прекрасны. Мысленно бродить по лужайке, когда роса еще не высохла. И пребывать там всем своим существом. Прохлада росы освежает босые ноги, утренний ветерок целебным ароматом наполняет легкие, восходящее солнце согревает космической энергией. Что вам нужно еще для счастья? Ночью, когда вы лежите в прохладной и чистой постели, ощущая плотность и свежесть ткани, вы чувствуете, как постель становится все теплее и теплее. Вы скрываетесь в темноте и безмолвии ночи и с закрытыми глазами ощущаете самого себя.

Что вам еще нужно? И этого уже слишком много – в вас возникает глубокое чувство благодарности. Это и есть та самая релаксация – расслабление ума и тела. В состоянии релаксации того, что есть в данный момент, более чем достаточно. Вам ничего не надо, у вас всего больше, чем вы могли бы пожелать. Вы остановили бег времени, все часы остановились в безмолвии.

Запомните это состояние сознания. В процессе жизнедеятельности происходит постоянная трансформация сознания. Всего у человека 33 состояния сознания.

Современный человек деградировал: большинство из нас живет и работает на втором – третьем уровне сознания. Это в основном животные уровни. Вражда, животные страсти, ненависть, зависть.

Вот почему Будда повторял: "Станьте беспристрастными". Он знал, что если есть страсти (желания), расслабиться просто невозможно. Он говорил: "Похороните прошлое, потому что если вас слишком заботит прошлое, вы не сможете расслабиться".

Некоторые люди находятся в состоянии такого высокого напряжения, что оно приводит к внешним проявлениям, например, к дрожанию мышц (нервному тикку). Когда вы действительно расслабитесь, это дрожание прекратится. Вы расслаблены, молчите, внутри вас не происходит никакой деятельности. Создайте ощущение "пустой головы".

Что делать, чтобы опустошить ум? Мысли приходят, вы наблюдаете. Но наблюдение должно быть не активным, а пассивным! Будьте пассивны, как если бы вы сидели у реки и смотрели, как она течет. Ничего не происходит. Вы просто сидите на берегу реки и смотрите, а река течет...

Нельзя недооценить роль сна в жизни человека. Во время сна происходит своеобразный текущий ремонт наших биоструктур: усиленная нейтрализация токсических веществ, а также нормализация таких важных процессов, как обмен веществ и энергетический обмен. Кроме того, во время сна (в норме) происходит зарядка организма физиологически нормальной энергией, о чем свидетельствует тот факт, что при естественном пробуждении наблюдается преобладание энергии инь в организме (ян – бодрствование, инь – сон).

Известно, что принцип психосоматического взаимодействия осуществляется в организме не только во время бодрствования, но и во время сна. Поэтому для максимальной эффективности сна засыпание должно происходить на фоне смелой настройки сознания, чувства спокойствия, оптимизма и уверенности в себе.

**Для того чтобы сон был максимально эффективным, необходимо соблюдать следующие условия:**

1. Ложиться спать нужно обязательно на пустой желудок, и потому ужинать следует примерно за 3 часа до сна. В крайнем случае, во избежание неприятных (сосущих) ощущений в желудке, можно принять немного легкой пищи, не содержащей злаков и концентрированных белков.

Во время сна дыхание автоматически становится диафрагмальным, и если желудок наполнен пищей, то желудок и находящаяся непосредственно под ним диафрагма будут мешать друг другу. Диафрагма будет мешать желудку выполнять его пищеварительную функцию, а желудок будет мешать диафрагме выполнять ее дыхательную роль. Это приведет к патологическому пищеварению, способствующему сдвигу кислотно-щелочного равновесия в сторону ацидоза (избытка кислоты) и недостаточной эффективности дыхания. Поэтому ужин должен быть легким. Лучше всего употреблять фрукты. Итак, нельзя наедаться на ночь!

2. Ложиться спать с бледной конъюнктивой (слизистая оболочка век) в действительности означает обресть себя на полную бессонницу или на малоэффективный патологический сон. Для обеспечения длительного, глубокого и оздоровительного сна необходимо отрегулировать состояние крови по цвету конъюнктивы и состоянию ноздрей следующим образом:

– убедившись в том, что пища уже перешла из желудка в двенадцатиперстную кишку, о чем свидетельствует легкое чувство голода, принять оздоровительные средства, содержащие щелочи (отвар трав, тмин, карамель «Холодок», ментоловые пастилки);

– приготовить и принять содовую ванночку: 1 ч. л. соды на 2 л кипяченой воды; продолжительность – 15 мин;

– при бессоннице растереть стопы и голени пихтовым маслом, надеть чистые хлопчатобумажные носки;

– нюхать перед сном настойку из валерианового корня;

– провести психотерапевтическое дыхание одной левой ноздрей с применением лавандового масла или без него. Правая ноздря при этом закрывается пальцем, дыхание продолжа-

ется до тех пор, пока правая ноздря не станет дышать намного легче, чем левая. Отметим, что виватон, лавандовое масло являются чрезвычайно эффективными снотворными.

3. Для того чтобы изолировать мозг от патологического шума ультра- и инфразвуков, следует заложить уши ватой.

4. Постель должна быть не слишком мягкой, так как в этом случае трудно расслабить мышцы, и не слишком жесткой, так как при этом имеет место сильное давление на мышечную и костную ткани. Укрываться желательно шерстяным одеялом.

Под голову класть только одну подушку, но достаточно мягкую, чтобы не давила на голову и уши. Нельзя подкладывать подушку под плечи. Недопустимо, чтобы голова свисала с подушки. Не следует подкладывать под голову руку во избежание ухудшения кровообращения и отеков.

5. Для более быстрого засыпания и хорошей эффективности сна необходимо ощутить расслабление мышц. Расслабленная мышца отличается следующими свойствами: теплая, наполненная кровью, тяжелая, отключена от мозга и не слушается его приказов.

Когда мышца находится в состоянии расслабления, для ее жизнедеятельности достаточно небольшого количества энергии. При релаксации значительно уменьшается вероятность перехода мышечных клеток на гликолиз (распад углеводов без участия кислорода) с образованием молочной кислоты и сдвигом кислотно-щелочного равновесия в сторону ацидоза, что приводит к удлинению сна. Кроме того, при релаксации мышц уменьшается функциональная нагрузка на сердце и на центры мозга, связанные с мышцами.

Если сразу не удастся произвести одновременное расслабление мышц всего тела, то надо это делать постепенно, по частям: начать с ног, затем расслабить мышцы рук, потом мышцы брюшного пресса, спины, и, что особенно важно, шеи, так как при напряжении мышц шеи активно работает головной мозг, и при этом заснуть труднее.

6. Чтобы не вызвать возбуждения соответствующих нервных центров при световых помехах, ложась спать, следует положить на глаза легкую темную повязку. В качестве такой повязки может быть использован обычный хлопчатобумажный лоскут.

7. Во время сна тело должно находиться в горизонтальном положении. Ни в коем случае нельзя спать на левом боку, и не столько из-за того, что будет зажато сердце, сколько потому, что дыхание правой ноздрей (а по учению, правая ноздря связана с Солнцем и дыхание ею приводит к увеличению тепла в организме; левая же ноздря связана с Луной и дыхание ею приводит к увеличению холода) приведет к перегреву мозга, и, следовательно, к бессоннице. Это вызвано тем, что правое легкое функционально связано с правой ноздрей, а левое легкое – с левой. При лежании на левом боку левое легкое будет зажато и поэтому не сможет полноценно функционировать, основная часть дыхательной нагрузки придется на правое легкое и связанную с ним правую ноздрю, дыхание которой приводит к перегреву мозга и всего организма. При нормальном состоянии организма лучше всего спать на спине, так как при этом температура подкорковых структур мозга, а значит и всего тела, будет регулироваться при дыхании самим организмом.

Категорически не рекомендуется спать на животе, так как при этом сильно затрудняется дыхание вследствие увеличения нагрузки на диафрагму.

При ощущении, что еда переварилась не полностью, следует засыпать на правом боку, так как только в этом случае пища легко поступает из желудка в двенадцатиперстную кишку.

Когда жарко, засыпать следует на правом боку, когда холодно – на левом, если нет отмеченных выше противопоказаний.

В сильную жару можно закрыть правую ноздрю ватой и спать на правом боку. Соответственно в сильный холод для согревания следует закрыть ватой левую ноздрю и спать на левом боку.

8. Оптимальная продолжительность сна, безусловно, сугубо индивидуальна и зависит от состояния организма в момент засыпания, а также от комплекса внешних условий.

Ориентировочно для климата средней полосы ее можно принять равной семи с половиной часам для летнего периода и восьми часам для остальных времен года.

9. Если для сна остается мало времени, то для повышения его эффективности следует закрыть левую ноздрю ватой, надеть шерстяные носки и тепло укрыться. Это приведет к увеличению тепла в организме и, как следствие, к повышению эффективности сна. Холод, наоборот, понижает эффективность сна, и для того, чтобы выспаться в холоде, требуется больше времени.

10. Известен мудрый афоризм: "Спокойная совесть – это лучшее снотворное". Чтобы ускорить самосовершенствование, человек обязательно должен перед сном проанализировать все свои мысли, слова и действия, имевшие место в течение прожитого дня, который следует рассматривать как учебно-трудовой.

Жизнь – это великая школа мудрости, и разум проявляется только в труде, как в физическом, так и умственном. Не случайно все долгожители отличаются большим трудолюбием. Также закономерным является и то, что трудолюбие – это важнейшая предпосылка для проявления творческих способностей.

Возможно, вначале потребуется некоторое напряжение для того, чтобы вспомнить весь свой учебно-трудовой день и провести анализ. Но постепенно, в результате тренировки, это можно будет сделать намного легче и быстрее.

Самоанализ можно проводить в любом положении, но лучше всего – лежа на спине, с вытянутыми ногами и руками, обращенными ладонями вверх – так, чтобы мышцы всего тела были расслаблены. В таком положении для жизнедеятельности мышц требуется минимальное количество энергии, а значит, большее ее количество поступает для работы мозга. При сильной усталости ног лучше принять позу лежа на спине с согнутыми и прижатыми к груди ногами. Такая поза способствует отдыху вен ног, облегчает кровообращение и работу сердца.

11. Непосредственно перед засыпанием следует привести психику в пассивное состояние, для чего нужно устремить взгляд (при закрытых глазах) в сторону ног. Одновременно с этим следует отрешиться от окружающей обстановки и житейских забот, уходить мысленно в направлении взгляда все дальше и дальше, как бы улетаая с Земли и постепенно растворяясь в Космосе. Если в голову лезут назойливые мысли, ни в коем случае не фиксировать на них внимание, а усилием воли переключиться на мысленное удаление от Земли.

*Для проверки эффективности сна можно пользоваться следующими показателями:*

– цвет вашей конъюнктивы при соблюдении всех условий нормального сна утром должен быть более бледным, чем перед сном;

– утром должно быть бодрое самочувствие, ощущение полученного отдыха;

– так же хорошим признаком является наличие сновидений, за исключением кошмарных, возникающих на основе физиологической патологии.

Полезно перед сном проделать медитацию со свечой. Сядьте в позу "дза дзен" (поза ученика). Взгляд устремлен на пламя свечи. Смотрите на свечу, чуть прищурив глаза, 3-5 мин. Затем закройте глаза. Пламя свечи проецируется на сетчатку глаз. Открывайте и закрывайте глаза. Мыслей в голове нет. Вы успокаиваетесь, успокаиваетесь, все тело расслаблено.

*"Мир, добро, покой во всем теле.*

*Мир, покой, добро вокруг вас.*

*Мир, добро, покой во всем мире".*

Время медитации 15 мин.

## Как снять стресс

Сам по себе стресс – полезная эмоция, но когда он переходит в дистресс, организм разрушается и возникают различного рода гормональные неувязки. Во всех таких случаях важно правильно найти выход из конфликтной ситуации – "локализовать эффект". Нужно для этого научиться психотренингу.

Представьте, что вы пришли с работы, закрыли входную дверь. Женщины отправляются на кухню готовить ужин. Потом проверяют уроки у детей, укладывают их спать. Словом, повседневные заботы. Попробуем сделать иначе: вы закрыли входную дверь и прежде всего мысленно представили, что скинули с плеч тяжелый рюкзак – как бы избавились от всех забот, накопившихся за день. В этом «рюкзаке» собрались все отрицательные эмоции, неприятности, обиды, оскорбления. Хозяйка предупреждает домашних о том, что с сегодняшнего дня она решила всегда быть в форме, не болеть, свежо выглядеть, оставаться молодой и красивой. Для этого необходимо всего 15 мин.

Идете в дальнюю комнату, берете сложенное пополам одеяло или коврик, расстилаете на полу, надеваете хлопчатобумажную одежду и принимаете позу "мумии".

С закрытыми глазами, лежа на спине, мысленно расслабляете пальцы ног, подошвы, икры, колени, бедра. Затем таким же образом – поясницу, живот, спину, грудь. Потом – шею, затылок, лоб, глаза, лицо. Глаза и лицо при этом мягкие, расслабленные, прохладные. Женщины представляют, что они молоды, прекрасны и беззаботны.

Мужчинам, выполняя «мумию», следует полностью расслабиться, не ощущать своего тела: оно легко и невесомо. Вы как бы летите...

Поза «мумии» снимает нервные состояния, мышечные спазмы, восстанавливает равновесие в организме, его работоспособность. По действию это упражнение эквивалентно 6 часам ночного сна.

При очень сильном стрессе выполняется упражнение для дыхания – «ха» – стоя. Исходное положение: ноги чуть шире плеч, руки вытянуты вперед, ладонями вверх.

Приподнимаетесь на носках, одновременно поднимая руки вверх, прогибаясь в позвоночнике. Представляем мысленно, что внутри нас "полый цилиндр". В него собираем все отрицательные эмоции: конфликтные ситуации, оскорбительные замечания... Все это мы выдыхаем через широко открытый рот. Прodelывая это упражнение регулярно, почувствуем его эффективность.

Для укрепления нервов выполняем другое упражнение. Исходное положение: ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед. Вдох. Пальцы сжимаем в кулаки. Медленно, с усилием, перемещаем к груди. Затем быстро выбрасываем вперед. Снова медленно, с усилием перемещаем к груди. И так несколько раз. Выполняется упражнение на вдохе. Резко выдохнуть через широко открытый рот. Для начала сделать два-три раза.

При этом восстанавливается нервная система, накапливается жизненная энергия, равновесие инь-ян. Для снятия стресса. Исходное положение: упор на руках или на 2-й и 3-й фалангах пальцев. Сделать вдох и медленно отжаться от пола. На вдохе задержка. Для женщин рекомендуется 5-10 отжиманий, для мужчин – 20—40.

Это увеличивает физическую силу, восстанавливает нервную систему, снимает стрессовые ситуации, накапливает биоэнергию.

## Психоэнергозащита

Чтобы защитить себя от чужих мыслей и флюидов, нужно заключить себя в непроницаемую оболочку из собственного флюида. Дышать ритмично 3-5 мин. Увеличив тем самым запас динамизированного нервного флюида, создать мысленно преграду чужим мыслям. Хорошо сосредоточиться, создать яркий образ.

Когда жизненная энергия ослаблена, сесть, плотно сжав ноги, сплести пальцы рук (замкнуть круговой ток) и дышать ритмически. Таким образом, при вялости, усталости, пассивности прибегают к солнечному дыханию. При избытке сил, беспокойстве, возбуждении, гневе – к лунному дыханию. При нормальном состоянии – ритмическое дыхание. Основной задачей является: не допустить воздействия посторонних отрицательных вибраций или максимально ослабить их силу.

Ниже приводятся семь методов защиты (рассматриваются в последовательности силы воздействия). Если не помогают приемы 1 и 2, то применяются приемы 3-5. Обычно этого достаточно. В случаях особо сильных воздействий применяются приемы 6 и 7.

Для улучшения физического состояния и повышения нервно-психической устойчивости рекомендуется следующая схема применения защиты: на ночь (за полчаса-час перед сном), утром – после пробуждения, днем – перед встречей с неприятным АЛЯ вас человеком. Этой схемы придерживаются полторы-две недели, а затем, при улучшении состояния, выполнять защиту утром и на ночь.

Методы защиты выполняются параллельно с упражнениями по повышению биоэнергетического потенциала. При существенном улучшении состояния защита выполняется только утром.

### **Приемы защиты:**

#### **Замыкание биокаркаса**

Самым простым приемом является перекрещивание рук или ног в разговоре с человеком, от которого можно ожидать неприятностей. При этом вы замыкаете контур своего биополя, стараясь не допустить его утечки или пробоев.

#### **«Кольцо»**

Более сильной является защита с помощью «кольца». Большой и указательный пальцы одной руки соединяются с большим и указательным пальцами другой, образуя кольцо, три остальных пальца накладываются друг на друга. Этим приемом часто пользуются в Китае, Японии.

#### **«Вложение кольца»**

Эффективный прием, которым пользуются обычно йоги. Сначала большой и указательный пальцы одной руки образуют кольцо и оно вкладывается в ладонь другой руки, затем большой и указательный пальцы второй руки образуют кольцо и вкладываются в ладонь первой руки. Этот цикл повторяется три раза. Обычно после третьего раза выполняющий прием ощущает вокруг себя повышенную плотность, кажется, что чем-то сдавливается голова. Вложение кольца действительно не только замыкает контур биополя человека, но и в несколько раз уплотняет его.

#### **«Магические зеркала»**

Представьте себя со всех сторон окруженным стеной из одного, двух или трех рядов кирпичей. С наружной стороны стена покрыта сплошным слоем зеркал, обращенных во внешний мир. И с какой бы стороны нападающий ни пытался на вас напасть, он всегда получит отраженный и усиленный зеркалом ответный удар. Этот прием пользуется популярностью во всем мире и не раз доказывал свою эффективность. Применяя "зеркальную стену", никогда не показывайте человеку, пытающемуся влиять на вас отрицательно, что вы защищаетесь. Ваше спокойствие и дружелюбие заставят его наносить все более сильные удары, которые все с большей силой будут к нему возвращаться.

### **Яйцо**

Для выполнения этого приема необходимо развивать способность ощущать какие-либо предметы на значительном расстоянии.

Сначала необходимо освоить "касание взглядом", т. е. мысленно трогать предметы и улавливать ощущение от них (можно потрогать предмет рукой, а потом попробовать воспроизвести это ощущение в уме, не касаясь предмета).

Освоив "касание взглядом" и не глядя на предмет, «потрогайте» его опять. Глаза при этом закрывать не следует. После освоения этого упражнения строим «яйцо». Нужно почувствовать, а не представить, что на уровне межреберья спереди, сзади и с боков на расстоянии вытянутой руки находятся четыре теплые золотистые горошины, т. е. получается крест, лежащий в горизонтальной плоскости с осью, проходящей по средней линии тела. При вращении креста образуется обруч, который нетрудно превратить в яйцо, окружающее ваше тело и не дающее никаким отрицательным воздействиям проникнуть вовнутрь. Стенки яйца очень плотные, биополе-вые слои наматываются друг на друга около минуты. Оболочки могут быть одноцветными, двухцветными (воображаемыми). Желательно применять цвета золотистые, голубые, оранжевые. Очень важно четко, пространственно ощущать все свои действия. Необходимо предупредить, что тренировки по «прощупыванию» предметов не должны длиться более 2 мин и более 7 раз в день.

### **Спираль**

Наряду с "защитными оболочками" большим успехом пользуется так называемое "вращение биополя". Методика этой формы защиты аналогична вышеописанной, однако плотная оболочка при этом отсутствует, а все пространство между телом и условным краем оболочки заполнено некоей вязкой средой, вроде каши. Вся эта среда вращается вокруг оси тела против часовой стрелки. Когда вращение выполняется правильно, чувство тела исчезает и остается ощущение однородной массы, вращающейся в форме кокона.

### **Крест**

Окружить себя со всех сторон крестами, расположив их вплотную к телу. Медленно, с усилием, начиная с головы, отодвигать от себя кресты на расстояние 1 м. Сравнить свое состояние до и после отодвижения крестов, почувствовать, как они укрепляются и образуют единое целое.

## Гигиена

В замечательной книге Ри Йогендра "Личная гигиена йога" есть такие слова: "Странно, что тот предмет, которому каждый должен был бы научиться прежде всего – как сохранить здоровье, может остаться в пренебрежении. Многие из нас знают, как жил Наполеон, как далеко находится от нас Венера, но мало кто из нас знает в действительности даже элементарное о физиологической основе нашей жизни".

Забота и знания о теле являются основой, на которой строится вся активность человека. Эти знания достойны, стать предметом жизненной необходимости, рассматриваться как существенное и изучаться, прежде всего, человеком любой профессии, любого рода знаний. Древними авторитетами передача знаний, ведущих к хорошему здоровью, рассматривалась как высший дар.

**Восточная медицина рекомендует придерживаться такой последовательности укрепления здоровья.**

Пробуждение (между 4 и 6 часами), саморасслабление (несколько минут в постели), бодрый подъем.

Ополаскивание рта, чистка зубов и языка.

Выпивание чашки прохладной воды (комнатной температуры).

Опорожнение мочевого пузыря и кишечника.

Очистка носа.

Холодный душ или обтирание.

Концентрация на горящей свече (5-10 мин).

Открывание окна и разогревание тела (согревающий комплекс упражнений "Здравствуй, солнце!")

Дыхательные упражнения.

Саморасслабление (1-3 мин).

Физические упражнения.

Саморасслабление (не менее 5 мин).

**Рассмотрим все по порядку.**

Первейшей заботой человека является очищение зубов, ротовой полости, языка, носа, ушей, гигиена глаз, волос, кожи. Эти процедуры должны совершаться каждое утро.

Не менее важны для здорового образа жизни регулярные очищения пищеварительной системы.

## Гигиена полости рта

Одним из источников инфекции и самоотравления, открытым для всех видов заболеваний, и особенно гнойным бактериям, является ротовая полость. Осмотрев рот пациента, тибетский лама тут же скажет, какой отдел желудочно-кишечного тракта поврежден. Больные зубы заражают патогенной флорой все внутренние органы.

Целые колонии инфекционных микроорганизмов гнездятся у основания корней зубов или в самом зубе, оказывая губительное воздействие на здоровье.

В чем это выражается? Во-первых, возникает кариес – разрушение зубов в результате широкого химического процесса. Во-вторых, пиорея – результат жизнедеятельности гнойных бактерий и живых паразитов.

Кариес и пиорея, в свою очередь, становятся причиной возникновения многих тяжелых внутренних болезней – артрита, эндокардита, функциональных расстройств глаз, ушей, носа, гипертонической болезни. Кроме того, в крови может происходить накопление токсических продуктов, возникают серьезные нарушения в работе почек, сердца, желудка, кишечника.

Восточная медицина хранит простые методы ухода за зубами, которые позволяют остановить их разрушение и значительно снизить инфицированность.

**Зубная щетка.** Уход за зубами начинается с зубной щетки. К сожалению, та, которой пользуются большинство из нас, очень жесткая. При пользовании ею кусочки пищи попадают в щели между зубами, и в дальнейшем сама пища может стать рассадником инфекции. В качестве зубной щетки, между тем, можно использовать мягкие материалы растительного происхождения, которые обладают вяжущими свойствами. Это могут быть молодые побеги грушевого, липового, апельсинового деревьев, эвкалипта, дуба, стебель сельдерея, моркови, побеги черной смородины, калины, рябины, лимонника, кедра и т. д. Палочка должна быть 15—18 см в длину и 5–6 мм в диаметре. Веточку нужно срезать от свежего растения, можно и полусухого, предварительно размоченного в воде. Один конец палочки разжевывается, пока не получится кисточка. Кстати, сам этот процесс – прекрасное жевательное упражнение для зубов. После 2-3-кратного применения зубная щетка, приготовленная таким образом, выбрасывается.

**Зубной порошок.** Для чистки зубов можно использовать зубной порошок фабричного приготовления. Но лучшего результата можно достичь, если добавить в порошок толченые квасцы до 10 процентов. Можно использовать порошок, приготовленный следующим образом: квасцы – 10 процентов, имбирь – 90 процентов. Компоненты смешать, потолочь, растереть, чтобы получился порошок. Его помещают на кончик древесной кисточки и хорошо растирают против корней зубов. Все нечистоты снимаются.

Если к такой очистке добавить еще одну процедуру – "бой дисбактериозу" – с тщательным прожевыванием чеснока утром натощак и вечером перед сном, то ни один вид инфекционных микроорганизмов не выдержит такой очистительной атаки.

**Гигиена зубов.** Чистить зубы следует 2 раза в день – утром и вечером. Делать это можно обычной зубной пастой или зубной пастой йогов, приготовляемой из подсолнечного или оливкового масла и морской соли: налейте в розетку несколько капель растительного масла, добавьте туда щепотку очень мелкой соли и разотрите. Этого количества достаточно для одного употребления. С помощью деревянной зубочистки удалите остатки пищи, застрявшие между зубами, окуните в приготовленную смесь указательный и средний пальцы и начинайте массировать легко в продольном направлении зубы и десны; верхнюю челюсть преимущественно сверху вниз, а нижнюю челюсть – снизу вверх. Не забывайте также протирать зубы с внутренней стороны. Таким образом вы идеально почистите зубы и улучшите кровообращение в деснах. Если десны у вас кровоточат и шейки зубов оголены, массируйте в направлении от десен к шейке зуба. Продолжайте чистку зубов, пока не услышите звук, подобный тому, который про-

изводят мокрые пальцы, скользящие по стеклу, это служит признаком чистоты зубов. Продолжительность этой процедуры около 2 мин. При массаже вы удаляете отмирающие клетки слизистой оболочки рта, а соль препятствует образованию зубного камня. Воспаленные, мягкие и кровоточащие десны оздоравливаются и поддерживают в здоровом состоянии ваши зубы.

**Полоскание рта.** Свежевыделившаяся слюна является лучшим антисептиком ротовой полости. Слюна содержит в себе ферменты, переваривающие крахмал, который часто отлагается на зубах. Она также достаточно сильна своей щелочной реакцией, чтобы нейтрализовать ротовые кислоты, причиняющие зубам вред. Для полоскания рта также хорошо применять чистую воду 3-4 раза в день.

**Очистка языка.** При разговоре или общении с людьми можно почувствовать порой дурной запах. Он возникает от осадка, собирающегося на корне языка. Корешок его может – быть покрыт массой тончайших остатков полуразрушенной пленки эпителия, который распространяется вперед к кончику языка и создает видимое покрытие.

При установлении диагноза состояние языка рассматривается как показатель здоровья, он более объективен, чем показания других внешних органов при оценке пищеварительного тракта. Значит, язык должен быть так же хорошо очищен, как зубы и рот.

Для чистки языка отводится не более 2 мин. Не следует для этого применять зубную щетку, чтобы не травмировать язык. Рекомендуется пользоваться деревянной ложкой. Станьте перед зеркалом и начинайте чистку языка скребком, производя движения от корня языка к кончику изнутри кнаружи, но не в обратном направлении. Во время этой процедуры нужно прополаскивать рот большим количеством воды. В конце процедуры рекомендуется слегка потереть язык с внутренней стороны предварительно отжатым кусочком лимона или маслом. Это хорошо освежает рот.

**Очистка нёба.** Нёбо очищают после чистки зубов и языка, промывая его водой, с помощью большого пальца правой руки. Хорошее гигиеническое состояние нёба можно поддерживать, достаточно долго пережевывая яблоки. Заканчивая процедуры, прополощите рот холодной водой, желателно слегка подсоленной. Если у вас есть возможность, очень хорошо подышать через рот, открыв его к солнцу. Очень полезно освещение его лучами утреннего солнца.

## Гигиена уха

Природа удивительно предусмотрела периодическую очистку уха перемещением серы. Состояние уха, как это ни удивительно, отражается на общем здоровье. К примеру, из-за повышения давления серы на барабанную перепонку возможно головокружение.

Внешнее ухо (ушную раковину) лучше всего помять рукой, вращая его во все стороны, оттягивая вниз, вперед, заставляя ушную серу и остатки ее передвигаться и выходить наружу.

Хорошо в комплекс утренней гимнастики включить такие упражнения для внешнего уха.

1. Потереть возвышение за ухом вверх-вниз 8 раз.
2. Загнуть ушную раковину сзади наперед 8 раз.
3. Повращать козелок по часовой стрелке 8 раз.
4. Оттянуть вниз мочку уха 8 раз.

В не меньшем внимании и уходе нуждается слуховой канал. В здоровом ухе сера не собирается. Местная же ушная боль, зуд, раздражение или воспаление канала не только может быть легко предупреждено, но даже излечено небольшой ежедневной заботой об этом органе. Ушные капли размягчают серу, могут увеличить ее массу и усилить давление, не принеся никакой пользы.

Ежедневная чистка ушной раковины заключается в орошении отверстий и в омывании внешних частей обыкновенной водой. Указательный палец нужно вставить в ухо и медленным движением из стороны в сторону с легким нажимом им на стенку удалить серу, сухие отмершие клетки и пыль, накопившуюся за день.

## Гигиена носа

Нос является наиболее важным органом – он функционирует даже в последнюю минуту нашего земного существования. Поэтому нос требует такой же заботы и повседневного внимания, как зубы, рот, язык. Многие из таких заболеваний, как тонзиллит, синусит, дифтерия, детский паралич, корь, скарлатина, ревматизм могут быть предупреждены благодаря заботе о носе, подразумевая, естественно, при этом и общую гигиену. Хорошо очищенный нос обеспечивает полноценное дыхание. Свободное перемещение воздуха через очищенную полость носа рефлекторно тонизирует и успокаивает нервную систему, а также способствует концентрации внимания, что играет немаловажную роль в жизни человека.

Важность промывания носа трудно переоценить. Ведь обычно любая пыль, вдыхаемая через нос, оседает на слизистой поверхности носовых каналов и выталкивается к внешнему отверстию маленькими волосками, находящимися в постоянном движении. Любой микроб, попадая в нос, также выбрасывается. К тому же носовая слизь, обладая антисептическими свойствами, убивает громадное количество бактерий. Но с тем количеством пыли, которую мы вдыхаем, нос не справляется. Носовой платок не в состоянии убрать всю пыль и слизь, особенно когда кто-либо постоянно спит на одном боку и отбросы откладываются в другой ноздре. Закупорка приносит преждевременную старость постоянным раздражением воздухом, расширением кровеносных сосудов. В результате – понижение жизненного тонуса, увядание организма.

"Джаля-нети" – так называется процедура очищения водой носа и придаточных пазух. Для проведения процедуры приготовьте тазик, чайник, например, заварочный, объемом желательнее не менее 400 г, соответствующее количество воды температурой 37-38° и поваренную соль. Налейте воду в чайник, добавьте в нее соль из расчета 1 ч. л. соли (без верха) на 400 г воды и тщательно размешайте. Наклонитесь над тазиком. Голову поверните влево так, чтобы левое ухо было направлено вниз, и вставьте носик чайника в правую ноздрю. Через несколько секунд вода начнет вытекать из левой ноздри. Дыхание спокойное, через рот.

Израсходовав половину всего объема воды, продуйте нос, сделав несколько резких выдохов. Затем поверните голову вправо, вставьте носик чайника в левую ноздрю и продолжите процедуру. После завершения процедуры необходимо как следует продуть нос, слегка поворачивая голову влево и вправо. Сморгаться и использовать носовой платок не рекомендуется, так как вода может попасть в среднее ухо и вызвать его воспаление.

Воду желательнее использовать кипяченую, поскольку водопроводная хлорированная вода может раздражать слизистую оболочку носа. А чтобы случайно не повредить слизистую оболочку носа, на носик чайника лучше надеть детскую резиновую соску с вырезанным на конце отверстием диаметром 3–5 мм.

Осваивая «Джаля-нети», строго придерживайтесь данных рекомендаций, выдерживайте необходимую температуру воды и концентрацию водного раствора соли. Если вода слишком холодная или горячая, то может возникнуть жжение в носоглотке. Самые неприятные ощущения появляются при использовании недосоленной воды, но и пересаливать воду тоже плохо.

Йоги говорят, что "дышать ртом – это все равно, что есть носом". В этой шутке содержится немалая доля истины. При дыхании носом воздух очищается от пыли и, проходя через носовые полости, нагревается до температуры тела. Наконец, надо учитывать, что в слизистой оболочке носа имеется множество нервных окончаний, которые оказывают рефлекторное воздействие на различные органы.

В случае простуды, ринита, синусита или других носовых заболеваний промывание делается 2-3 раза в день. Хорошо проводить его настоями трав с антисептическими и ароматическими свойствами (мята, зверобой, душица, ромашка и др.)

Промывание носа стимулирует нервные окончания и чувствительные перепонки полости. В жаркое время года промывание позволяет сохранить влажность в носу. Этой процедурой фильтрация воздуха совершенствуется, дыхание становится легким, ритмичным и способствует здоровью. Оно освежает мозг и успокаивает нервную систему. Йоги утверждают, что с помощью очищения носовых ходов улучшается зрение.

Некоторые могут возразить против такого метода на том основании, что слизистые носа нетерпимы к водным растворам. Это, конечно, возможно на первых порах, но только в случае, когда поражена слизистая и нет закалки. При постоянной обработке мембран они становятся закаленными, и промывание носовых ходов не сопровождается более жжением, покалыванием и другими отрицательными ощущениями.

## Гигиена глаз

Издревле известно, что глаза – зеркало души, поскольку они отражают здоровье человека. Тысячи лет назад, «читая» по глазам, врачеватели Востока умели распознать тот или иной недуг. «Живые», лучистые глаза не только придают лицу своеобразную выразительность, но и притягивают.

"Стеклянные" или, напротив, "очень жгучие" – достоверный признак физического или психического неблагополучия. Изменение радужной оболочки, формы зрачков, блеск, быстрота и ясность взгляда – признаки, которые учитывали древние врачи и при постановке диагноза. Глаза являются очень чувствительным и деликатным органом.

По данным современной медицины, 90 процентов информации из окружающей среды мы получаем посредством зрения. Половина энергии, получаемой в организме за счет биохимических процессов, расходуется на физиологические функции – пищеварение, дыхание, выделение, движение, мышление и т. д., в то время как остальная энергия потребляется глазами.

Истинный глаз находится в черепно-мозговом центре, ответственном за зрение, т. е. в центральной нервной системе. Поэтому здоровье глаз зависит от питания, мышечного тонуса и нервной полноценности. Если что-либо из этого комплекса нарушается, то на успех глазной гигиены остается очень маленький шанс. Образ жизни, способствующий общему здоровью, будет способствовать и здоровью зрения. Кто хочет сохранить зрение, должен соблюдать не только гигиену глаз, но и общую физическую и умственную гигиену.

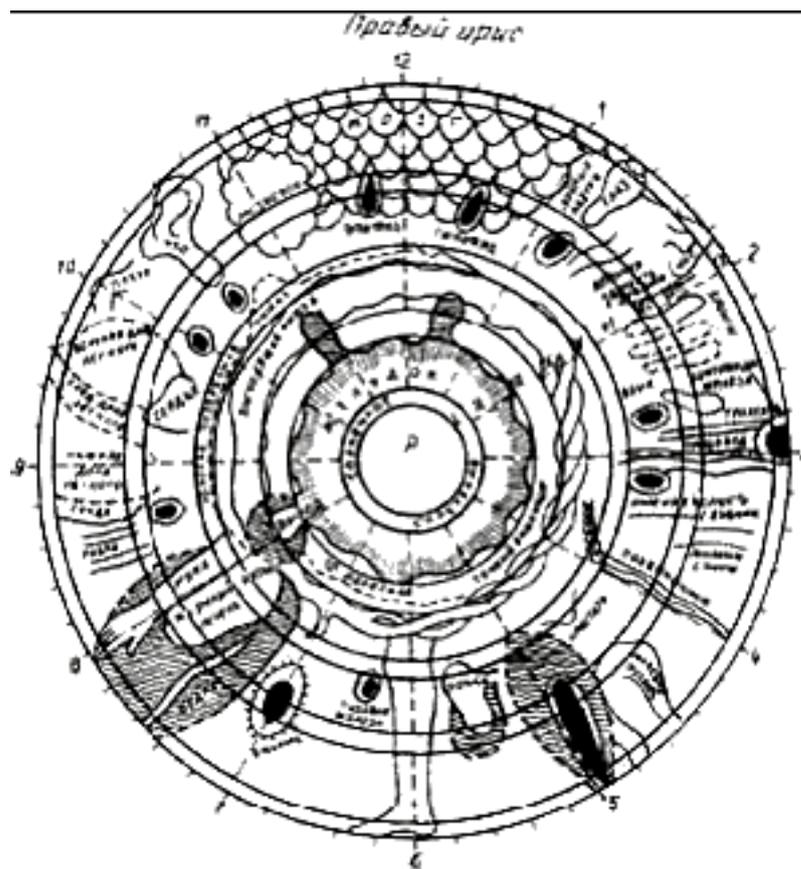
Хотя забота о глазах должна начинаться, прежде всего, с восстановления общего здоровья, тем не менее, можно выделить приемы глазной гигиены, тренировки глаз с целью сохранения и совершенствования зрения. Это комплекс упражнений, солнечные ванны, массаж, обмывание, растирание, расслабление и т. д.

В обычной жизни мы неправильно пользуемся зрением. Чаще всего глаза фиксируются на короткие дистанции продолжительное время. Для людей, занятых умственным трудом, с целью предупреждения заболеваний глаз необходимо практиковать каждые 3-4 часа переключение зрения на фокусирование вдаль, к горизонту на 5-10 мин. При этом закрывать глаза для отдыха на 1-2 мин. Это простое упражнение снимает усталость, дает временное расслабление мышцам глаз и в то же время является хорошей профилактикой болезней, связанных с нарушением внутриглазного давления. Для профилактики глазных заболеваний, улучшения зрения, уменьшения утомления глаз в Индии и Китае разработана система упражнений – гимнастика для глаз. Она не только улучшает кровоснабжение глазных яблок и нормализует тонус мышц, но и помогает быстро снять зрительное утомление.

### **Вот четыре наиболее эффективных упражнения.**

*Для начала сядьте удобнее, голову держите прямо, взгляд должен быть направлен вперед. Таково исходное положение для всех упражнений.*

1. Итак, закройте глаза. Положите слегка согнутые ладони на глазницы, не касаясь глазных яблок.



**Рис. 8. Схема проекционных зон внутренних органов и участков.**

При этом центр ладони должен находиться в центре зрачка.

Представьте себе, что тепло ваших рук сконцентрировалось в центре ладони. Затем в течение 1 мин направляйте это тепло в глаза.

2. Для следующего упражнения закройте глаза и делайте ими круговые движения налево, вверх, направо, вниз, потом повторите их в обратном направлении. Движения нужно делать в медленном темпе, по 5-10 раз в каждом направлении. После этого слегка погладьте подушечками пальцев веки, откройте глаза и сделайте несколько быстрых мигательных движений.

3. Вытяните правую руку перед собой, разогнув ее в кисти. Фиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. После, не поворачивая головы и сопровождая ноготь взглядом, поверните руку вправо так, чтобы она составила с правым плечом одну линию.

Теперь перемещайте руку по горизонтали в направлении на радужной оболочке глаза линии левого плеча. Повторите упражнение пять раз, используя и левую руку.

4. Вытяните правую руку перед собой, разогнув ее, как в предыдущем упражнении. Фиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. Затем медленно приближайте кисть к носу и так же медленно приведите ее в исходное положение. Повторите движения 10—15 раз.

Если работа связана с большой зрительной нагрузкой, гимнастику рекомендуется делать утром и вечером, а первые два упражнения и днем. Они не только полезны, но придадут глазам здоровый блеск и особую выразительность.

**Созерцание солнца.** Для совершенствования зрения в древней восточной медицине большое внимание уделялось созерцанию солнца. Такое созерцание, по наблюдениям, оказывает на органы зрения более значительное воздействие, чем простое наблюдение горизонта. Глаза очень тесно связаны со всеми органами. Малейшие изменения во внутренних органах отражаются на радужной оболочке глаза. На этом принципе основана иридодиагностика. Но существует и обратная связь.

Подобно тому, как глаза страдают от конституционных беспорядков, так и общее здоровье становится хуже от зрительных дефектов. Совершенствуя зрение приемами гигиены, можно вызвать положительные изменения в организме.

Известно, что солнечные лучи стимулируют и излечивают, и их действие на глаза очень полезно. Они оживляют зрение, убыстряют циркуляцию крови, нейтрализуют инфекцию, убивают микробы.

Смотреть на солнце надо утром, когда оно не покрыто тучами, глазами широко открытыми, но ослабленными – не напряженными – столь долго, как возможно или пока на глазах не появятся слезы. Лучше всего это упражнение выполнять на восходе и заходе солнца. Нет света, равного по интенсивности солнечному. Его лучи наиболее полезны для глаз. Люди с больными глазами должны расположиться так, чтобы смотреть в направлении солнца, а не на само солнце. Со временем они будут смотреть непосредственно на солнце без неудобств и слез, но не следует смотреть на солнце в полдень.

Созерцание солнца должно вводиться постепенно, от 1-2 мин. вначале до 10 мин в качестве предела. Это может дать значительное улучшение зрения. Лечебный эффект от созерцания солнца заслуживает большого внимания. За рубежом успешно применяют этот метод для лечения таких заболеваний, как воспаление конъюнктивы, трахома, астигматизм, близорукость и дальнозоркость, гиперметропия.

**Мышечная нагрузка.** В обычном состоянии глаза не получают достаточно мышечных нагрузок. Одна группа мышц постоянно перегружена, другая – расслаблена. Неправильное фокусирование глаза, значительно нарушающее нормальную аккомодацию, приводит к различным заболеваниям. Это может быть исправлено регулярной практикой глазных упражнений, предусматривающих правильное координирование, развитие мышц фокусирующих глаз. Центральная фиксация. Состоит в фокусировании глаза на специальном предмете вдали или вблизи примерно в течение минуты. Глаза открыты, но не мигают, пока не начнут течь слезы. Расстояние до предмета не менее 48 см, поза удобная, расслабленная. Например, можно фиксировать взгляд на вершине пламени свечи, на маленьком черном кружочке, приколотом к стене. Чем меньше предмет для фиксации, тем лучше.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.