

Книга "Секреты исцеляющих программ"

Практическое руководство по аудиотрансу, самогипнозу, гипнотерапии

Издание второе, переработанное и дополненное

Эдуард Михайлович Каструбин

СЕКРЕТЫ ИСЦЕЛЯЮЩИХ ПРОГРАММ

Практическое руководство по аудиотрансу, самогипнозу, гипнотерапии.

Издание второе, переработанное и дополненное.

- М.: "Деловой мир 2000", 2004. - 352с.

ISBN 5-93681-006-2

"Секреты исцеляющих программ" сочетают в себе достижения современной гипнотерапии с уникальными знаниями древних цивилизаций Востока об энергетических центрах, психоэнергетике, биополе. Автору удалось передать в новой книге свой опыт изучения эзотерической психологии, раскрыть роль транса, бессознательного, физических методов в преодолении стресса и депрессии, создать новый этап в работе оздоровительных центров, кабинетов психологической разгрузки, народных целителей, психологов, врачей.

© Каструбин Э. М., 2004

"Деловой мир 2000" Москва 2004

ISBN 5-93681-006-2

Посвящаю эту книгу

любимому ученику,

верному другу

и постоянному консультанту Геннадию Александровичу Степанову.

И моей дочери Ольге.

Автор

Эдуард Михайлович Каструбин, доктор медицинских наук, профессор, академик международной академии информатизации, Лауреат Международной выставки изобретений (золотая медаль).

Впервые внедрил в практику универсальный способ нейтрализации стресса и профилактики депрессивных состояний без использования лекарственных средств.

Автор научно-популярных книг "Ключ к тайнам мозга", "Реальность и магия Высшего Разума", "Трансовые состояния и "поле смысла", "Система и программы психической самозащиты", "Земные Боги - Божественные люди", "Самогипноз и медитация".

В качестве руководителя проблемной, медико-технической, научно-исследовательской лаборатории "Электроимпульсных методов воздействия" (Российский Государственный медицинский университет им. Н. И. Пирогова) разработал новое направление в медицине и приборостроении - центральную электроанальгезию и электротранквилизацию.

Исследования профессора Э. М. Каструбина определили приоритет нашей страны в создании оригинального способа синхронизации работы мозга путем одновременного воздействия импульсов на правое и левое полушария (система "Би-ЛЭНАР", патент США № 4,334,525 от 15. 06. 1982 г.). Применение аппарата "Микро-ЛЭНАР" позволило убедиться в эффективности электронного эквивалента трансовых состояний при восстановлении энергетики биополя, устранении негативного программирования, защите от энерговампиризма.

Содержание

Предисловие 11

Глава первая ОСОБЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

1. История вопроса 13

2. Транс и бессознательное 20

3. Медитация 58

Глава вторая ПСИХОЭНЕРГЕТИКА И БИОПОЛЕ

1. Энергоинформация 76

2. Программы наведения и выхода из транса 116

3. Молитвенное сознание 120

4. Позитивное мышление 147

Глава третья ТРАНСОВОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ

1. Современные психотехники 170

2. Целевые программы внушения 186

3. "Регрессия" и создание "менталитета успеха" 221

Глава четвертая ОСНОВЫ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ

"НАКОПЛЕННОГО СТРЕССА"

1. Стресс и биополе 240

2. Питание и вес 247

3. Вредные привычки 257

4. Секс и транс 268

5. Универсальный способ преодоления стресса и профилактики депрессии 283

Приложение 334

Послесловие 349

Библиография 350

Указатель программ и текстов внушений

(найдите нужный вам текст, запишите его с помощью диктофона на аудиокассету своим голосом или голосом любимого человека)

Психотехника "Мистический союз"

Сегментарная релаксация мышц 116

Внушение самооздоровления - выход из транса 117

Исцеление светом 121

Очищение светом по Сатья Саи Бабе 121

Текст обращения к Высшим силам 122

Мантрама врачевания 123

Божественное исцеление 123

О Возлюбленный Всевышний! 124

Обращение к Богу 125

Достижение единства сознания 125

Достижение единства со Вселенной и Высшими Силами 128

Молитва о единении с Господом, Святым Духом 130

Молитва Святому Духу 130

Следующие молитвы помогали духовной эволюции человека в Индии: 131

Молитвы Святого Франциска 132

Хвалы Богу Всевышнему 133

Молитва о мире 133

Молитва оптинских старцев 133

Молитва задержания 134

Программа продления жизни 136

"Обращение к Ангелам-Хранителям" 137

Молитва к Ангелу-Хранителю 138

Молитва Господа 138

"Молитва примирения и прощения" 138

молитва о спасении души 139

Молитва в день рождения 139

Молитва Господу Вседержителю (псалом 137) 140

Молитва "Живые помощи" (псалом 90) 140

Молитва перед иконой "Всецарицы" 141

Молитва к Божьей Матери о детях 142

Молитва "Честного креста" 144

Молитва от чародейства 145

Очищение и лечения белым светом 146

Защита биополя 146

Создание позитивного мышления в различные периоды жизни 150

Расширение сознания, 152

единство со Вселенной и человечеством 152

Достижение Божественной Любви ко всему живому 154

Исцеление любовью 156

Программа позитивного мышления в повседневной жизни 157

Создание женской нежности 158

Оптимизация семейных отношений 160

Программа деловых успехов и процветания 161

Программа примирения 163

Программа мысленного исцеления 165

Программа исцеления на расстоянии 168

1. Предварительная беседа перед наведением транса 171

2. Сопровождение в приятном воспоминании 174

3. Программа наведения транса и поиска решения проблемы 176

4. Программа прямого внушения на выход из транса 183

Путешествие под названием жизнь 195

Защита от осложнений при родах 199

Присутствие при рождении 199

Встреча с родителями во времени и пространстве 200

Встреча с внутренним ребенком 201

Возвращение в детство 201

Психотехника "черного квадрата бесконечности" (устранение энергетических связей) 202

Психопрофилактика заболеваний 204

Прекращение энергетических и психологических связей с прошлым 205

жить "здесь и сейчас" 206

Программы достижения изменений 206

Создание изменений, уход из прошлого 208

Программа самоутверждения 209

Восстановление здоровья и избавление от недостатков прошлого 210

Последовательное решение жизненных проблем 211

Новая модель поведения 212

Освобождение от комплексов 214

Необходимость признания изменений 214

решения проблем 215

Программы коррекции сексуальных расстройств 216

Просветление Будды 217

Возвращение Будды 218

Гнев тебе не принадлежит 218

Не надо искать в мыслях прошлое 219

Притча о спокойных волшебниках 219

"Лучше быть львом" 220

Достижения счастья и создания "менталитета успеха" 230

Программы снижения веса 251

Программа питания в детстве 252

Молитва о снижении веса 253

Устранение тревоги и стресса 255

1) Молитва к иконе "Неупиваемая Чаша": 263

2) молитва преподобного Моисея Мурина: 264

Метод "магического перехода": 281

"Я излучаю любовь" 282

"В некотором смысле все мы жертвы

ранних метапрограмм,

которые были заложены другими людьми".

Д. Лилли

"...всесторонние и тщательные исследования гипнотических явлений зарубежными, русскими учеными не только доказали полную их безвредность для организма человека, но и вскрыли многочисленные положительные стороны гипнотических воздействий, мобилизующих физические и психические резервы организма".

Л. П. Гримак

"Другой аналог гипноза можно увидеть в электричестве... Есть лишь общепринятое мнение, что электричество - форма энергии. Можно рассматривать гипнотическую технику как группу методов, создающих другую форму энергии в мозгу, а гипнотическое состояние как провод, направляющий энергию на достижение цели".

С. Хеллер и Терри Ли Стилл

Предисловие

Самогипноз, который в США назвали "доброй силой", продолжает привлекать внимание психологов и врачей во многих странах мира. Интерес к этому направлению связан с возможностью проводить профилактику и лечение стрессовых и депрессивных состояний без лекарств, в домашних условиях. В этом случае пациент становится своеобразным "психотерапевтом" а врач привлекается в качестве консультанта, повышает эффективность лечения. Имеются рекомендации использовать с той же целью аудиотранс, когда осваиваются техники наведения транса, избираются программы внушения, записываются, а затем прослушиваются с помощью аудионосителей. Отсутствие практического руководства мешало развитию аудиотранса в нашей стране. Первым шагом в решении проблемы был выход в свет в 1999г. "Самогипноза и медитации", где были представлены тексты для наведения и выхода из транса, классические примеры целевых внушений. В 2002г., работа в этом направлении была продолжена изданием "Секретов исцеляющих программ". Здесь впервые получила обоснование подготовка к проведению целевых внушений в виде программ "молитвенного сознания" и "позитивного мышления". В новой книге формула самогипноза и аудиотранса представлена в окончательном варианте. Все главы исправлены, дополнены, приводятся тексты - программ по созданию новой модели поведения, формированию событий. В книге используются знания древних цивилизаций Востока об энергетических центрах, психоэнергетике, взаимодействии биополей. Важность такого подхода открывается при сопоставлении данных современной науки с опытом, который пришел из глубины веков. Об этом пишет в своем обзоре о новой области науки, эниологии Ф. Р. Ханцеверов (т. 1 - "Непознанные явления", 1998 г., т.2 - "Чудеса без мистики, 1999 г.).

Убедительно звучат слова академика РАН и РАМН Н.П. Бехтеревой - "Всю свою жизнь я посвятила изучению самого совершенного органа - человеческого мозга и пришла к выводу, что возникновение такого чуда невозможно без Творца". Автор считает, что развитие современного общества может происходить только при стремлении к духовной эволюции, включая религиозный опыт прошлых поколений. Нравственность и духовность будут определять здоровье и долголетие людей, станут гарантией сохранения жизни на земле в третьем тысячелетии.

Доктор медицинских наук,

профессор Эдуард Михайлович Каструбин.

ОСОБЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

1. История вопроса

о собое состояние сознания, транс сопровождает человека на протяжении всей его истории, является первой попыткой информационного программирования. Возникает вопрос: когда впервые был применен транс? Первое дошедшее до нас изображение человека в состоянии транса было найдено во Франции. Считается, что, этот рисунок появился за 17500 лет до нашей эры. На нем изображен шаман племени, лежащий рядом с убитым бизоном. Здесь же находится ритуальный посох с изображением птицы. Внутренности бизона разложены около шамана, а он находится в состоянии магической смерти, связан с потусторонним миром, духами. Эрекция фаллоса подтверждает, что он жив. До сих пор у некоторых народов Сибири и Америки, Канады и Бразилии, Австралии существуют подобные обряды. Они используются для профилактики и лечения болезней, снятия страха перед таинственными явлениями природы. Совместные песнопения, танцы, стимуляция сенсорных зон ароматическими веществами - вот необходимый фон для наведения транса у всех, кто участвует в "спектакле".

Сохранилась чаша с рисунком, ее создал неизвестный афинский гончар в 440 году до н.э. На ней изображен афинский царь Эгей и первая прорицательница Фемида, пифия из храма Аполлона, где находился дельфийский оракул. В одной руке она держит веточку лавра (священное дерево Аполлона), а в другой чашу с водой, которая испарялась и вызывала состояние транса при вдыхании. Страбон (64 год до н.э. - 25 год н.э.) уточняет местонахождение оракула. Это глубокая пещера с узким входом, из которой поднимается пневма (газ, дуновение), дающая божественное откровение. Над расселиной, на треножке восседает пифия, которая вдыхает испарения и произносит пророчества. Плутарх (46 год н.э. - 120 год н.э.) отмечает, что пневма издавала сладкий запах, напоминающий аромат духов, поднималась в виде газа или растворялась в воде. Во время сеанса пифия отвечала на вопросы, находилась в состоянии легкого транса, говорила нараспев, иногда произносила каламбуры.

Способность к трансу возникла в результате рефлекса "следования за лидером" и приспособления к изменениям окружающей среды. Практически на каждом этапе истории человечества, в любом временном и культурном срезе наблюдается применение трансовых состояний. Мы предлагаем читателю проследить, как развивался интерес к этому явлению, начиная с древнейших цивилизаций и кончая современными научными достижениями в этой области.

В папирусе Эберса представлены знания жителей Египта о врачевании в XVI веке до нашей эры, рекомендуется проводить лечение с использованием заклинаний, обращениями к духам и Богам. Автор древнего документа подчеркивает, что слова необходимо повторять часто, произносить четко, а лекарство прикладывать к больному органу.

Древний Египет был знаком с феноменом автоматического письма, возникающем в трансе: жрецы применяли его для демонстрации своей способности вступить в связь с потусторонним миром.

В Новом Завете, вслед за цивилизациями прошлого, говорится об использовании веры и внушения для врачевания самых опасных болезней, эти возможности открывает нам Иисус Христос. В молитве перед иконой Всецарицы, Пречистой Богородицы содержится призыв "Благословить ум и руки врачующих нас, пусть послужат они орудием Всемощного Врача Христа, Нашего Спасителя".

В средние века, эпоху увлечения алхимией, швейцарский врач Т. Парацельс использовал магнит для "вытягивания болезней из тела человека". Он назвал это направление магнетизмом, от финикийского "magnes", где "mag" означает сильный человек и "naz" -то, что течет и передается другим. Магнетический флюид циркулирует в душе человека, он определяет влияние психики на здоровье. Магнитные силы переходят от звезды к людям, от человека к человеку. Болезнь наступает при нарушении этой циркуляции.

Древние китайские врачи задолго до Парацельса верили в общую циркуляцию первичной энергии во Вселенной и теле человека. Блокада этой энергии в одном из каналов - меридианов приводит к болезням. Для лечения они предложили комплекс гимнастических упражнений, которым предшествовало их мысленное воспроизведение. Современные исследователи считают, что этот комплекс приводит к возникновению транса.

Почти через 200 лет труды Парацельса привлекли внимание австрийского врача, философа и теолога Ф. Месмера. В 1766 году он защитил докторскую диссертацию "О влиянии планет на людей и о таинствах древних волхвов", где развивал мысль о наличии во Вселенной магнетического флюида, который с жизненной силой проистекает из рук человека, притягивается магнитами. Движение рук над больным органом в виде "пассов" является лечебной техникой Ф. Месмера.

Среди его учеников, так называемых "магнетизеров", были аббат Х. Фариа, внук известного баснописца Ш. Лафонтен и многие другие. Они путешествовали из одного европейского города в другой и демонстрировали в виде представлений наступление "сна" при воздействии "пассов", внушение неподвижности.

Х. Фариа считал, что сон определяет возникновение этого состояния и изложил свои взгляды в книге "О причинах ясного сна" в 1813 году. Аббат добивался транса приказанием "спать", а для фиксации взгляда использовал распятие. Х. Фариа имел многочисленную практику и отметил, что уважение к магнетизеру, вера в его профессионализм, его духовное звание помогает наступлению "магнетического сна".

Швейцарец Ш. Лафонтен, магнетизер, сыграл главную роль в открытии гипноза английским врачом Д. Брейдом. Он впервые увидел "магнетический сон" во время приезда Ш. Лафонтена в английский город Манчестер 13 ноября 1841 года. Хирург-офтальмолог Д. Брейд обратил внимание, что пациент не может открыть глаза, поднять веки без команды "магнетизера", а сокращение мышц лица полностью сохраняется.

С помощью многочисленных экспериментов Брейд выясняет, что наступление "сна" происходит без магнетической силы, магнита, энергии, поступающей через руки "магнетизера". Он видит в этом процессе особое состояние нервной системы, с 1843 года называет свою психотехнику "гипнозом" в честь греческого бога сна Гипноса. В монографии "нейрогипнология" он пишет о нарушении равновесия в нервной системе, наступлении "нервного сна" при фиксации взгляда, утомлении глазных мышц.

В 1852 году Д. Брейд, восхищенный своим открытием, пишет, что "факиры, йоги вызывают у себя экстатический транс уже около 2400 лет в религиозных целях с помощью приема совершенно аналогичного тому, который я рекомендовал своим пациентам для их самогипнотизации". ("Магия, колдовство, животный магнетизм и электробиология"). В дальнейшем, он ускоряет процесс выздоровления с помощью слова и внушения, лечит нервные заболевания, параличи истерического происхождения.

Д. Брейд умирает 25 марта 1860 г., а его книги достигают берегов Франции, где попадают в руки врача А. Льебо. С 1860 по 1885 годы он проводит 7500 лечебных сеансов, многие проходят несколько курсов лечения. В 1866 году он подводит итоги своей работы в книге "Сон и подобные ему состояния, рассматриваемые прежде всего с точки зрения влияния разума на тело" и называет свой метод "внушенным сном", который возникает при концентрации мыслей на достижение сна.

А. Льебо сотрудничает с профессором И. Бернгаймом из терапевтической клиники медицинского факультета в городе Нанси. Профессор-физиолог из той же клиники А. Бони с помощью специальной аппаратуры доказывает, что внушение изменяет частоту сердечных сокращений, влияет на потоотделение, секрецию молока. В 1897 году "Журнал гипнотизма" пишет о создании французским врачом А. Льебо нового терапевтического метода - психотерапии.

С 1878 года транс привлекает внимание одного из знаменитых невропатологов Ж. Шарко, который работал в центральной парижской психиатрической больнице Сальпетриер. Он изучил глубокие стадии транса, выделил стадию сомнамбулизма, наблюдал явления каталепсии. К сожалению, Шарко считал гипноз уделом только истеричных людей, а практически использовал его при всех нервных заболеваниях.

Успех ожидал представителя школы гипноза из города Нанси профессора И. Бернгайма. Он сделал достоянием практики свой труд "Внушение и его применение в терапии", где главной целью считал "осветить, определить и четко уяснить научную доктрину внушения".

Открытие роли бессознательного в процессе транса принадлежит профессору Р. Гейденгайну в 1880 г. Он писал, что в трансе человек действует как бы автоматически, бессознательно, не осознает окружающую действительность. Происходит восприятие слов без их анализа и понимания. Испытуемый ничего не помнит в трансе, но это связано не с ослаблением памяти, а с тем, что бессознательные действия не запоминаются. И. П. Павлов отмечал выдающийся научный вклад Р. Гейденгайна в развитие проблемы гипноза в 1897 г. Он считал, что Р. Гейденгайн один из первых, наряду с Ж. Шарко, указал, "что гипноз есть область глубокого реального смысла и высокого научного интереса".

З. Фрейд закончил в 1881 году медицинский факультет Венского Университета и избрал своей специальностью психотерапию, а конкретной областью исследований - гипноз, проходил обучение и совершенствование в клинике Ж. Шарко в Париже. В 1886 году он выступил по проблеме гипноза на заседании психологического клуба общества врачей.

В 1896 году З. Фрейд оставил гипноз, заявив, что люди имеют низкую гипнабельность. На самом деле, он не преуспел в этой области, где популярностью пользовался его друг М. Брейер. По современным оценкам он плохо знал гипноз и не верил в этот метод.

Многие врачи придавали значение его отказу от гипноза в пользу психоанализа. Дело дошло до того, что врач, применявший гипноз, исключался из психоаналитического общества. Этот факт задержал развитие гипнотерапии в Европе на 50 лет.

В России интересовались проблемой гипноза. Психиатр А. А. Токарский в начале 80-х годов XIX века начал читать курс гипнотерапии в Московском Университете. Ему принадлежат высказывания о том, что "гипнотизм применим и показан во всех случаях, где болезненные явления находятся в зависимости от нервных влияний".

Российский ученый В. М. Бехтерев познакомился с гипнозом в клинике Ж. Шарко в Париже, с успехом применял этот метод в Казани, где заведовал кафедрой нервных и душевных болезней в местном университете. Трагическая судьба Бехтерева помешала развитию гипнотерапии в России. За 30 часов до своей загадочной смерти он сделал доклад о коллективном лечении алкоголиков с помощью гипноза и внушения. В течение нескольких лет он пропагандировал и применял гипноз в нашей стране, обратил внимание на усиление внушаемости при коллективном гипнозе. В этом случае внушение усиливается за счет объединения сознаний, становится взаимным, вызывает массовое подражание. В. М. Бехтерев предупреждал, что гипноз могут использовать для превращения общества в покорных рабов-исполнителей, что уже наблюдалось в истории. Подобно Д. Брейду, он видел в гипнозе видоизмененный естественный сон, а словесное внушение применял для введения в гипноз. В. М. Бехтерев считал, что сила внушения возрастает при снижении критичности к словам внушения и личности гипнотизера.

В 1925 году, в лаборатории И. П. Павлова, методом условных рефлексов, нашли участок коры, который имеет чувствительность только к одному условному раздражителю и пробуждает собаку. "Сторожевой пункт" не имел чувствительности к другим звуковым сигналам, что напомнило о возможности поддерживать разговор во время гипноза (раппорт). И. П. Павлов и его школа считали транс частичным сном, переходным состоянием между бодрствованием и сном.

В 1960 году Э. Хилгард провел специальные исследования, позволившие подтвердить, что транс по своим физиологическим механизмам отличается от сна. Современный взгляд на эту проблему позволяет считать транс бодрствованием в состоянии релаксации, но не сном.

Транс используется для исследования особенностей психики, поведения человека.

Проблема бессознательного изучалась с помощью транса, в США, где уделялось внимание ускоренным методам его достижения.

Д. Брейд сменил "животный магнетизм" на "гипнотизм", что впоследствии определило направление изучения проблемы. С 1843 года и до настоящего времени многочисленные школы, исследовательские центры внесли свой вклад в изучение трансовых состояний. Всемирного признания добился гениальный психотерапевт из США - Милтон Эриксон. Существует обоснованное мнение, что он был лучшим психотерапевтом 20 века и заслуженно делит с З. Фрейдом славу и признание человечеством достижений в этой области.

В настоящее время следует признать, что термин "гипноз" не отражает достижения современной нейрофизиологии, в частности исследования Д. Лилли, о возможностях "человеческого биокомпьютера".

Это прежде всего особое состояние сознания, природная способность человека представлять образы внушения так же ярко и реально, как события и предметы окружающего мира.

В последние годы, на основе работ М. Эриксона, появилось новое направление, которое вошло в практику под названием "Новый гипноз". Так называется монография, которая вышла во Франции в 1994 году, а в России в 1998. Авторы этого практического руководства Ш. Жюслен и Ж. Беккио - доктора медицинских наук - получили широкую известность как психотерапевты и гипнотерапевты. Жан Беккио является вице-президентом Французской ассоциации гипнотерапии. В 1995 году он провел в России семинар в г. Звенигороде, где впервые сообщил, что группа врачей и психологов создала понятие Нового Гипноза, который отличается от традиционных представлений во многих отношениях, прежде всего своей доступностью широкому кругу пользователей, высокой эффективностью, стабильностью отдаленных результатов. Практики могут овладеть основами метода после выполнения шестидесяти упражнений, а пациенты открывают для себя самогипноз, который они изучают во время терапевтических сеансов.

Работы французских исследователей поддерживает и дополняет Бетти Эриксон из США. Стенограмма ее семинара в России была издана в 2002 году под названием "Уроки нового гипноза". В этом оригинальном руководстве нашли практическое воплощение самые важные с научной точки зрения положения, которые разработал ее отец Милтон Эриксон.

Привлекает внимание принципиально новая техника наведения группового транса, которая пришла к нам непосредственно из кабинета великого "мастера гипноза". Таким образом, не "звезды гипноза", а врачи-практики и сами пациенты будут определять развитие современной гипнотерапии в XXI веке.

2. Транс и бессознательное

Эффективность лечебного программирования возрастает при знакомстве пациента с этим методом. Предварительная беседа является обязательной, позволяет избавиться от представлений, полученных при знакомстве с "эстрадным гипнозом" или рекомендациями людей, предпочитающих психотехнику "жесткого гипноза".

В принцип работы М. Эриксона входило правило постоянно оберегать пациента как личность, которая, как он неоднократно высказывался, обладает правом неприкосновенности личной жизни. При использовании транса каждый человек может чувствовать себя более уязвимым, чем в повседневной жизни.

Осознанно или неосознанно пациент беспокоится об исходе вхождения в транс. Необходимо обеспечить ему психологическую защиту еще в бодрствующем состоянии, а затем дать гарантии полной безопасности в процессе сеанса и лечения.

Термин "гипноз", совпадающий с именем греческого бога сна, сразу же вызывает некоторые опасения. В бессознательном сон связан с отдыхом и покоем, но по своим внешним признакам напоминает "уход в иной мир". Многие бессознательно боятся "уснуть навеки". В силу этих условностей нужно предупредить, что состояние сна не сопровождает транс и не определяет эффективность лечения. В любой стадии пациент может "очнуться", а не проснуться. Для этого всегда будет достаточно его собственных волевых усилий.

Релаксация в бодрствующем состоянии отличается от сна тем, что истинно спящий человек не будет поддерживать разговор, у него отсутствует внимание, ориентация, блокируется память и сознание.

Сон требует принятия определенного удобного положения и отличается отсутствием критичности к происходящим событиям. В трансе отмечается повышенное внимание к внушению, пациент слышит все слова, может отвечать на вопросы, но его ответы лишены обычной логики, сознание ограничено, но бодрствует. Важным обстоятельством является полное сохранение критичности к сеансу лечения, ориентация в пространстве и времени.

Попытки показать себя сильной личностью, которая не поддается трансу, приводит к потере времени и лечебного эффекта. Транс избирает пациент, а не друзья и близкие родственники. Создание собственной установки имеет большое значение.

Каждый должен знать, что трансовые состояния сопровождают нас всю жизнь. Транс - изменение функционального состояния центральной нервной системы по приему и обработке любых видов информации.

Мы чаще находимся в трансе, чем в бодрствовании. При трансе появляется повышенная готовность психики к приему информации, ее усвоению и дальнейшей реализации. Транс возникает при эмоциональном и умственном напряжении, экстремальных ситуациях. Нагрузка на органы чувств вызывает транс при прослушивании музыки, просмотре театральных постановок, участии в совместных танцах, песнопениях, молитвах. Возникновению "магистрального транса" способствует поездка на любом виде транспорта при монотонности сигналов, отсутствии привычных раздражителей. Состояние "отстраненности", погружение в транс, происходит каждые 90 минут. Это процесс восстановления энергзатрат биополя, особенность функционального состояния человека. Осознанное бодрствование достигается волевым усилием.

Открытие механизма сна помогает понять общность физиологических процессов, сопровождающих сон и транс.

Существует медленная фаза сна, когда глаза не двигаются, активная фаза сна, где наблюдаются быстрые движения глаз. Количество активных нейронов при бодрствовании и активной фазе сна одинаково. Подобно трансу, быстрый сон играет компенсаторную и защитную роль при стрессе, способствует решению творческих задач. Сны в этой фазе обеспечивают профилактику нервных и психических заболеваний. В сновидениях, как и в трансе, происходит условное решение проблем, которые нельзя разрешить в реальной жизни.

Алкоголь, снотворное, антидепрессанты подавляют быструю фазу сна, что сокращает сновидения.

Электрическая активность мозга в фазе быстрого сна напоминает бодрствование. При сокращении продолжительности этой фазы происходит активация половых и пищевых потребностей, возникают приступы агрессивности, наблюдается депрессия.

Большинство людей чувствует себя бодрыми и отдохнувшими, когда фаза быстрого сна составляет 20-30% от общей продолжительности. В это время активность левого, рационального полушария снижается, преобладает активность эмоционального, правого полушария.

Такая же закономерность наблюдается при медитации и трансе.

Сонливость возникает днем от 13 до 16 часов - этот период времени наиболее оптимален для транса. Ночью, сон вступает в свои права от 1 часа до 4 часов.

Существует группа нейронов в области ствола мозга ("голубое пятно"), которая обеспечивает отсутствие движений во время сновидений в активной фазе сна. При нарушении такой способности наблюдается "снохождение" или "лунатизм". По внешним признакам это состояние напоминает сомнамбулическую стадию транса. После пробуждения человек не помнит ночных событий, что напоминает амнезию при трансе.

Содержание первого и самого короткого сна касается проблем настоящего, волнует человека перед сном. Он задает настроение и тему для последующих снов, что подчеркивает важность проблем настоящего для каждого человека.

Второй и третий сон касаются прошлого, но по оценке событий связаны с возникновением эмоций в настоящем. Избавление от "груза прошлого" помогает осуществить профилактику депрессивных состояний в настоящем.

Четвертый сон представляет события будущего, в нем исполняются желания спящего, это возможность формирования реальных событий жизни в настоящем.

Последний сон объединяет все предыдущие в единую картину.

В медленном дельта-сне, сновидения нельзя запомнить, сокращение этой фазы вызывает боль в мышцах, физическую усталость.

Дельта-сон необходим для устранения информационных перегрузок, обеспечивает усвоение наиболее важных событий, формирует долгосрочную память. Здесь могут возникать приступы страха, энуреза, эпилепсии.

Сокращение быстрой фазы компенсирует дневной сон, дремотное состояние, транс. Снотворное не регулирует продолжительность фаз.

Сокращение двух фаз вызывает сонливость днем, ослабление внимания, работоспособности, что приводит к авариям.

Переход от бодрствования ко сну сопровождается релаксацией мышц. Установка на расслабление мышц активизирует механизм повышенной внушаемости.

Психосоциальные потрясения в нашей стране, изменение привычного уклада жизни привели к резкому возрастанию легковнушаемых людей, появлению социальной среды для любого вида внушений. В этом случае гипнабельность, перестала заметно влиять на погружение в транс.

Известно, что люди отличаются врожденными способностями по устойчивости к алкоголю, наркотикам, а гипнабельность отражает способность человека достигать трансового состояния. Проведение биоэнерготерапии у людей с низкой гипнабельностью облегчает введение в транс и повышает внушаемость. Важное значение имеет включение всех каналов сенсорной информации, подстройка к ним. Визуальный путь восприятия наиболее выражен у художников, а кинестетический у спортсменов.

Слуховой канал принадлежит любителям музыки.

Прием информации визуальным, зрительным каналом происходит у тех, кто предпочитает телевизор приемнику. Они "рассматривают проблему", "видят усилия" других людей, считают "картину событий неясной".

Вызов из памяти зрительного образа достигается направлением взгляда вверх и влево. У людей этого типа развито грудное дыхание, они предпочитают неподвижность. Оптимальное расстояние для контакта 90-120 см.

Человек кинестетического типа восприятия предпочитает плавание, спорт, физические упражнения. Эти люди "чувствуют одобрение", "улавливают тонкости", "касаются проблем". При кинестетическом реагировании взгляд направлен вниз, вправо, отмечается брюшное дыхание. Кинестетики стремятся сохранить контакт, телесные ощущения. Оптимальное расстояние 60-90 см.

При аудиальном восприятии информации избирают музыкальные программы, а не балет. По их мнению "идеи звучат по-разному", люди "берут неверный тон", "слушают, что им говорят". Отмечается поверхностное грудное дыхание, глаза направлены вправо и влево по горизонтали. При взаимодействии предпочитают не двигаться, оптимальное расстояние составляет 90-150 см.

Введение зрительных образов происходит мысленно при наступлении релаксации, направлением взгляда вверх и вправо. Посылка мысленных сигналов, образов к внутренним органам приводит к эффекту обезболивания за счет секреции собственных морфиноподобных нейропептидов.

Обновление клеток организма сопровождается подавлением тех, которые выходят из-под контроля, становятся причиной, источником болезней. Это возможно с помощью внушения, которое переходит в самовнушение. Новую реальность тело принимает на физическом уровне.

Исчезновение страха и отчаяния перед болезнью ликвидирует саму болезнь. Американский психолог и философ Д. Чопра приводит 400 наблюдений, где происходили самоисцеления, возникало улучшение самочувствия.

Одна из тайн исцелений была открыта в Москве, в институте квантовой генетики. Выяснилось, что ДНК реагирует на нашу речь. Воздействие брани равносильно радиационному облучению - рвутся цепочки ДНК, распадаются хромосомы.

Проклятие могут нейтрализовать слова. Профессор П. Горяев провел опыт с семенами. Они слушали осмысленную речь и набор слов без смысла. Оказалось, что тонкая, волновая структура ДНК отзывается не на звук, а на тонкую энергию мысли. Негативная мысль взрывает организм изнутри, а добрая мысль исцеляет и дает новые силы.

Американский ботаник Лютер Бербанк с помощью мысленного внушения выводил новые сорта плодовых растений и деревьев. Мысль создавала для ДНК новую программу и она передавалась по наследству.

Каждый орган нуждается в эмоциональной окраске мысли. Печень лучше реагирует на приказной тон, а сердце ждет информации, которая содержит любовь. Недостаток любви вызывает сердечные заболевания.

Усилим мысли мы можем изменить свой наследственный код. Во всяком случае, Иисус Христос считал возможным изменение человеческой личности не только в результате реинкарнаций, но и в пределах одной жизни.

Психолог и философ, автор монографии "Новая модель Вселенной" П. Д. Успенский обращает внимание на глубокий смысл "Молитвы Господа", "Отче наш", которая впервые была произнесена на Земле Иисусом Христом. Строки "и оставь нам долги наши, как и мы оставляем должникам нашим" раскрывают тайны мироздания, позволяют понять общую судьбу человечества. С одной стороны, нам известно о карме, кармическом долге, эти знания присутствуют в каждом из нас. С другой стороны, наш Спаситель Иисус Христос учит обращаться к Господу с молитвой об оставлении долгов наших.

Мы можем получить прощение Господа на протяжении всей жизни. В нашей судьбе не присутствует карающая десница. Вселенная живет по законам справедливости. Каждый христианин может изменить свою жизнь, начать все заново после исповеди и покаяния. Мы уходим от влияния прошлого, освобождаем настоящее и будущее от кармического долга, повседневного страха и тревоги.

Господь пребывает в вечности, где настоящее, прошедшее и будущее существует одновременно. К ней и обращена молитва "Отче наш".

Мы дети Бога, наша судьба зависит от промысла Божьего, мы не рабы кармы. Милость Господа может освободить нас от кармического долга. Человек не должен бояться судьбы, быть жертвой возмездия кармы, подчинять свою жизнь её законам.

Избавление "от груза прошлого в настоящем" необходимо для того, чтобы свободно распоряжаться судьбой, искать духовное единство с Господом, становиться на путь духовной эволюции.

Нельзя оценивать себя со слов других, сравнивать себя с их поступками. Можно использовать качественное переобучение личности, ресурсы бессознательного. В нашем распоряжении "коллективное бессознательное", сокровищница энергии мыслеформ всех времен и народов. Это позволяет "здесь и сейчас" добиться личностного роста, приблизиться к сверхсознанию.

Господь создал нас Божественными по своему образу и подобию не для наказания и страданий, а для счастья и радости. И мы должны нести эту благую весть каждому человеку. Если Бог будет в наших душах, то он будет за нас. Никто и ничто не сможет быть против нас - эти мысли из Библии должны успокоить и придать силы любому человеку.

В нашем распоряжении Божественные формулы межличностных отношений, они дарованы нам Господом и позволяют избавить человека от многих болезней. Мы обязаны сообщить своим пациентам необходимость "оставления долгов должникам нашим", "возможность возлюбить ближнего как самого себя", просить о прощении "ненавидящих и обидящих нас" и, как призывал основоположник учения о стрессе Ганс Селье, "заслужить любовь ближнего своего".

Эти пожелания успешно воплощает в реальность наш современник, религиозный и философский деятель Индии Сатья Саи Баба. Провозгласив любовь основным принципом жизни, он считает, что существует один язык - язык сердца, одна религия - религия любви, существует один Бог и он вездесущ.

В одной из заповедей Господа говорится, что уважение, почтение к родителям, пожилым людям продлевает годы жизни. Терпимость и любовь к старшим по возрасту возникает у тех, кто представляет самого себя стариком. В этом случае он получает программу жизни, которая делает его долгожителем.

При неуважении к старикам, у тех людей, которые не могут представить себя в старости, вырабатывается программа короткой жизни. Заповедь Господа продлевает годы жизни за счет любви и уважения к родителям и старикам.

Обратите внимание на тот факт, что очень часто мы получаем милость Господа, решение своих проблем при помощи своих близких, истинных друзей, неожиданных доброжелателей и благодетелей. Будьте внимательны к окружающим Вас людям, они могут принести в вашу жизнь дары Господа во имя любви к ним. Это один из законов мироздания, о нем постоянно напоминают духовные учителя человечества и учитель учителей Иисус Христос.

Разработка психотехник "духовного исцеления" не останавливается со времен глубокой древности и по сей день является одним из видов психотерапии вне медицины.

Еще в 1860 году, в США, П. Квимби предложил разрушить у пациента веру в существование болезни. Он вытеснял болезнь из психики пациента, убеждал в том, что Господь не допускает возникновения болезни, вселял уверенность в возвращении здоровья и сил.

В основе "учения" М. Беккер-Эдди, освоившей идеи П. Квимби, было утверждение, что Бог не допускает зла, а потому симптомы болезни ошибочны. Органы чувств искажают стремление Бога нести людям добро, здоровье. Болезнь не должна возникать у тех, кто создан по его образу и подобию.

Вера в себя подкрепляется формулами "это легко", "я могу". Э. Куэ принадлежит формула - "мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше и лучше". Эта программа сама отыскивает те органы и системы, которые должны принести "улучшение во всех отношениях". Еще одна формула внушения, которая должна превратиться в самовнушение: "Люди, которые меня преследовали не могут меня больше преследовать, не преследуют меня больше".

Процессу внушения могут способствовать психологические особенности человека. К ним относится покорность, доверчивость, слабость логического мышления, низкая самооценка, стеснительность, одиночество, истеричность, влюбленность.

Инструментом самовнушения не могут быть слова. Бессознательное сопровождало нас на том этапе эволюции, когда язык отсутствовал, преобладало общение образами, обмен

мыслями. Предшественником языка были мыслеформы, образы, которые отражают смысл самовнушения, дают ментальную картину факта, используемого для внушения.

Изучение мозга позволило понять идентичность восприятия информации и реакции на нее при поступлении реальных сведений и ярких фактов воображения. В 1989 году, новейшая аппаратура позволила нейрофизиологам из США увидеть на экране взаимодействие между миллионами нейронов, образующих узор, который отражает наши мысли и воспоминания. Воображаемый образ повторяет функциональные связи, узор, который появился при отражении реальных событий. Мысленный образ создает нейронную сеть, материальный паттерн воображаемого образа, а он, при повторении, начинает приводить в действие секрецию гормонов и нейропептидов, рефлекторные влияния.

При прямом внушении во время транса, информации о поступлении в желудок жирной пищи, рентген не выявил каких-либо изменений в пищеварении. При переходе на внушение образами жирных блюд, их детального описания, рентгеновские снимки показали процесс насыщения жирной пищей.

При создании мысленных образов нужно сопровождать их картиной достижения конечного результата внушения.

Особое значение имеет стимуляция активности корковых нейронов импульсами, поступающими от мышц тела. При эффективной релаксации этот поток прекращается.

Поверхность коры, которая обеспечивает активность мышечных групп головы и плечевого пояса, превосходит по площади проекцию туловища и нижних конечностей. Кисти рук и мышцы лица связаны с огромным количеством нейронов двигательной зоны коры, руки выполняют тонкие и дифференцированные функции, а мышцы лица отражают различные эмоциональные состояния. Таким образом, двигательная зона коры занята огромной головой, руками, где по занимаемой площади доминируют кисти рук.

Транс достигается при релаксации мышц, лучше начинать этот процесс с головы, верхней части туловища, кистей рук.

Как отмечал П. Д. Успенский, каждая часть тела, орган, клетка имеют свою особую жизнь, сознание и память. Влияние бессознательного на внутренние органы связано с наличием "внутренних сознаний". Они существуют как бы вне контроля мозга, вне центральной регуляции.

Внутренние органы могут подчиняться различным внушениям на уровне бессознательного восприятия, эти влияния оказывают мысли и эмоции.

Например, размышления и слова о плохой погоде позволяют внутренним сознаниям, этим "темным людям", сделать вывод об отсутствии перспектив для индивидуума в будущем. Так рассуждает о нашей жизни бессознательное.

Главная задача - достижение полной релаксации мышц, когда комплекс преобразованных в мысли и образы словесных формул начинает контролировать работу внутренних органов. Совсем недавно была найдена сеть брюшных нейронов, которые выстилают внутренние стенки пищеварительной системы и являются "брюшным мозгом". Они могут усваивать информацию, использовать опыт, влиять на эмоции, настроение. Этот процесс может приводить к заболеваниям органов пищеварения без центральных влияний. Имеется взаимозависимость между фазами сна, медленным и быстрым сокращением мышц кишечника. При экстремальных ситуациях брюшной мозг через нейропептиды и гормоны дает указание всему организму уйти от опасности.

Для более глубокого проникновения в суть проблемы необходимо иметь представление о понятиях "сущность" и "личность", предложенных П. Д. Успенским.

"Сущность" - физические и умственные особенности человека. Это тот комплекс, который он получил в дар от природы. Изменить сущность очень трудно. Это - сумма всех его реинкарнаций, его долгосрочная память. Связь с бессознательным, информационным полем дается при рождении, до земного опыта.

Человек должен сущностью преобладать над личностью. Этот сложный процесс достигается при наличии духовной эволюции, принятии программы межличностных отношений христианина.

"Личность" - комплекс признаков, который приобретает в процессе жизни, определяется свободной волей, подражательным поведением, игрой воображения. Ее всегда можно изменить и даже утратить, она не существует до настоящего земного опыта. Возможности транса по изменению личности безграничны.

Сущность может оказывать влияние на личность при проявлении у человека склонности к самопознанию, духовной эволюции. Это можно наблюдать у людей без образования, но нравственных.

Рост личности из-за возрастания потока информации в наши дни опережает возможности сущности. Это происходит у подростков, что и создает трудности для родителей и педагогов.

Задача воспитания - нахождение оптимального соотношения между сущностью и личностью. Ложное превосходство личности над сущностью заканчивается неврозом, депрессией, вредными привычками. Сущность человека Божественна, он должен любить себя и принимать таким, каким его создал Господь. Уважение к самому себе - главный этап на пути качественного переобучения личности. Большое значение имеет осознание себя и особенностей своей личности.

В этом случае возникает желание стать другим, измениться, совершенствоваться. Личность формируется работой левого полушария, здесь происходит отбор информации, которая сопутствует человеку в его жизни. Правое полушарие проводит суммирование интуитивного опыта.

Возможно получение целевых внушений правым полушарием, без контроля левого. Это происходит при ослаблении самоконтроля, снижения активности левого полушария при стрессе, инфекции, утомлении, экстремальных обстоятельствах.

В этом случае важно ввести клеточную память, энграмму "сон". Она напоминает внутренним сознаниям, клеточным структурам, нейронам мозга о состоянии сна, снимает критичность, создает релаксацию, усиливает активность правого полушария. В период расслабления не наблюдается приступов агрессивности, нет установки на организацию "защиты".

В каждом человеке заложены два существа, они отличаются друг от друга тем, что одно из них сознательно, а другое бессознательно. Как правило, мы его не знаем и не замечаем. Примером активной деятельности бессознательного является состояние аффекта и сомнамбулическая стадия транса. Память сознательного двойника многого не помнит, не понимает. Она ненадежна и краткосрочна. В то же время, бессознательное с фотографической точностью, без ошибок фиксирует все незначительные и главные события нашей жизни. Вся информация оценивается непосредственно, без критики, с точки зрения "высоких детей". При контактах с бессознательным не должны

использоваться отрицания, запреты ввиду того, что будет получен обратный результат. Во время сна бессознательное проводит анализ событий, происходивших при бодрствовании.

Бессознательное властвует над всем, что имеет человек, его физическими и душевными возможностями, определяет работу внутренних органов, включая клеточный уровень регуляции. Все функции тела, работа сердца осуществляются без участия сознания, контролируются автономной, вегетативной нервной системой. Важную роль в этом процессе играет правое полушарие головного мозга. Если вообразить, что орган функционирует неправильно, то появляются ощущения и симптомы, которые свидетельствуют о возникновении психосоматических заболеваний.

Симпатическая часть автономной нервной системы предупреждает об опасности, действует через солнечное сплетение, брюшной мозг, определяет энергетику астрального тела (чакра манипура). Парасимпатический отдел автономной нервной системы сохраняет ресурсы организма, способствует накоплению энергии. Бессознательное не делает выводов, не отличает "хорошего" от "плохого", ложь от правды, выполняет приказы без сомнений и вопросов, действует скрыто и тайно от сознания. Это хранилище информации, знаний, процессов обучения, навыков, полученных на протяжении всей жизни. Ребенок учится ходить в том возрасте, когда не знает о назначении частей своего тела, это опыт бессознательного.

Транс является единственным инструментом психологического воздействия, которое позволяет войти во взаимодействие с бессознательным. Во время транса бессознательное не отличает вымышленных фактов, внушений от реальных событий. Это позволяет нейтрализовать негативный опыт прошлого с помощью позитивных программ. Можно востребовать опыт функционирования организма в прошлом, когда болезни отсутствовали, создать новую модель поведения.

Мысль, образ становятся в трансе реальным фактором воздействия, который может способствовать личностному росту, раскрытию экстрасенсорных способностей.

Сфера действия бессознательного захватывает внутреннюю и внешнюю активность человека, управляет поступками. Неосознаваемая психическая деятельность нередко определяет поведение человека. Мысль обретает свою структуру вне сознания, раньше, чем мы произносим предложение, где она содержится. В трансе мы понимаем смысл раньше, чем слышим произносимые слова. Все эмоции, связанные с последним кадром фильма, зависят от предыдущих кадров, которые уже стали достоянием бессознательного. Телепатия является способностью быстро переводить на сознательный уровень образы и мыслеформы, которые были получены бессознательным от других людей вне зависимости

от расстояния и времени. Таким образом, общие основы восприятия находятся в бессознательном. Известно, что прошлый опыт используется для построения поведения без осознания этого опыта.

Бессознательное понимает происходящее быстрее, принимает оптимальное решение, преобразует слова в образы.

Преступление, увлечение алкоголем, наркотиками, совершаются без волевых усилий, вне контроля сознания. Нами управляет воображение, а не воля. Усилия для наступления сна приводят к пробуждению. Сон наступает на фоне релаксации мышц и является функцией бессознательного. Внушение переходит в самовнушение с помощью бессознательных процессов, что позволяет ему осуществляться с буквальной точностью, стать приказом к действию.

Почтительное отношение к бессознательному пациента является главным принципом терапевтического взаимодействия. После достижения транса пациент становится психотерапевтом, а его бессознательное сопротивление внушению создает новые модели поведения. В трансе можно получить от бессознательного важный совет, сведения, позволяющие добиться успеха и решить проблему. При этом прекращается сознательное восприятие слов, пациент ничего сознательно не думает, не слышит и не видит. Бессознательное становится помощником, это сотрудничество не требует волевых усилий, возникает неожиданно. Новый помощник знает все, что нужно для успеха, желает успеха и активно работает в этом направлении. Он ждет благодарности, дает силы, рождает вдохновение, исполняет желания и формирует события.

Голосом бессознательного становится интуиция. Она подсказывает решения, выделяет главные цели и пути их достижения, повышает наблюдательность и чувствительность. Происходит поиск решения пациентом своих психологических проблем. Мысленный образ успешного развития событий в будущем создает проекцию во времени, формирует события. В этом случае необходимо ярко представить состояние дел после решения проблемы. Образ будущего создается в трансе без участия сознания. Это своеобразное внушение, которое действует после выхода из транса без всяких усилий со стороны пациента. Такое внушение как бы управляет действиями человека в будущем, приводит к решению проблем в нужное время. Бессознательное защищает сознание от опасной информации, может воспринимать все, что отторгается сознанием, выполнять все, что пожелает без разрешения сознания.

Бессознательное имеет свои интересы, воспоминания, способы оценки событий и собственные мысли. Сознательный и бессознательный уровни восприятия информации

действуют одновременно, влияя друг на друга. Наше поведение в настоящем автоматически отображает опыт прошлого, забытые сознанием факты и события. Как и в сновидениях, настоящее, прошедшее и будущее отражаются в бессознательном одновременно.

Географические границы, расовая и национальная принадлежность не влияют на процессы бессознательного восприятия, они протекают идентично у всех людей. Клиническая симптоматика психических заболеваний, содержание сновидений повторяются во всех странах. Любой план действий, желания, проекты, эмоции веры, любви и секса можно направить в бессознательное во время транса, что будит способствовать их реализации. Таким образом, бессознательное на протяжении всей жизни человека руководит его поведением, контролирует все функции организма, превращает пищу в кровь и новые клетки, знает решение всех проблем, ждет приказов и заданий.

Мысленная передача информации другому человеку происходит на бессознательном уровне, что исключает какое-либо воздействие на его волю, которая относится к процессам сознания. Активная деятельность бессознательного в трансе позволяет соединиться с бессознательным других людей, передать им любую информацию в тот момент, когда они не находятся в трансе. Этот процесс не имеет ограничений по расстоянию и времени.

Важно соблюдать принцип мысленного обращения, когда должна отсутствовать возможность нанесения какого-либо вреда. При нарушении этого принципа энергия зла возвращается как бумеранг к источнику информации.

Бессознательное позволяет устранить энергозатраты прошлого, что дает возможность изменить направление энергии, использовать ресурсы бессознательного для самооздоровления, восстановления биополя. Бессознательные психические процессы оптимизируются с помощью внушений, где имеются ирония, юмор, метафоры, притчи, это усиливает эффективность лечения.

Погрузитесь в транс. Дайте приказ своему бессознательному защитить вашу жизнь, сохранить здоровье, изменить все к лучшему. Можно соединить свой уровень восприятия в трансе (бессознательное) с аналогичным уровнем пациента, дать указания о создании изменений во всех сферах его деятельности согласно формуле - "с каждым днем мне становится во всех отношениях все лучше, лучше и лучше". Это пожелание касается не только здоровья, но и успеха и процветания в делах. Бессознательное знает, какие изменения нужно произвести и как все расставить по своим местам для проведения

изменений. Такая программа выполняется без ограничения времени в течение дней, месяцев и лет. В трансе возникает возможность передачи информации высшему сознанию. Бог создал нас по совершенному образу, а бессознательное может воссоздать наше тело в соответствии с образом бога. Механизм амнезии надежно защищает бессознательное, долгосрочную память после выхода из транса (взгляд на часы, возвращение к теме разговора до транса).

Бессознательное, его ресурсы, информационные возможности всегда использовались человечеством в виде религиозных психотехник всех времен и народов. Шаманы, жрецы Египта, Древней Греции, Рима обращались к бессознательному после достижения трансовых состояний. В Римской империи существовала секта гностиков, которая призывала к познанию глубин души человека, получению божественных возможностей. Иисус Христос призывал каждого человека задуматься о своем божественном происхождении. Святой Франциск обладал даром молитвенного экстаза, когда происходит отключение от реальных событий и возникает созерцание Бога, Пресвятой Девы, святых глазами Души.

Попытка говорить с бессознательным на языке современной психологии и психотерапии четко отражена в трудах К. Г. Юнга, З. Фрейда, М. Эриксона и его учеников. Следует отметить, что на протяжении всего эволюционного развития, религия, обращение к высшим силам были для каждого человека наукой познания мира и собственных возможностей.

По определению М. Эриксона, терапевтический транс является периодом, когда привычные ограничения и убеждения временно изменяются, человек может воспользоваться способами функционирования психики, которые ведут к разрешению проблем.

В трансе приостанавливается обычная реальность, которая раньше представлялась истиной. Транс является мостом в бессознательное, где хранится весь его опыт, имеются огромные ресурсы. Он открывает новые реальности перед любым человеком, позволяет по-новому думать, слушать, переживать. Возникает более здоровый и удобный образ жизни, создается другой взгляд на мир.

Система представлений пациента, его взгляд на окружающий мир изменяется в его интересах и по его просьбе. Задача состоит в создании такой реальности, когда пациент может получить удовольствие от жизни, быть радостным человеком. Концепция мироощущения, приносящая боль и страдания, должна быть отброшена.

Все прямые внушения используют сознательный уровень восприятия.

Впервые был поставлен вопрос о сопротивлении взрослого человека на бессознательном уровне воздействию на него другого человека, прямым внушениям. Был предложен косвенный, естественный подход, открыт новый этап в развитии трансотерапии (косвенные внушения).

Открытие ряда закономерностей, определяющих состояние человека в трансе, является драгоценным опытом, делает транс достоянием нашего века и расширяет возможности психотерапии.

Каждый человек имеет свою глубину транса. Она устанавливается в индивидуальном, автоматическом режиме, позволяющем получить максимальный лечебный эффект. Информация об успехе использования транса усиливает эффект, а каждый повторный сеанс ускоряет наступление транса. Глубина транса может колебаться и меняться в процессе сеанса. М. Эриксон в своей огромной практике предпочитал легкие и неглубокие формы транса. Личностный рост, качественное переобучение личности не зависит от глубины транса.

Сам факт достижения транса терапевтичен, а отсутствие желания входить в транс не мешает получению лечебного эффекта, происходит "бегство в здоровье".

Во время транса пациент перестраивает и реорганизует отношение к внутренним проблемам. В результате изменений, восприятия нового знания, происходит ускорение личностного роста. Для достижения этого эффекта необходимо признать уникальность личности, общаться на уровне невербальной передачи идей.

Решение проблем происходит по законам обычной жизни, но ограничивается рамками, интересом транса. Происходит получение новой возможности достижения целей, а не исправление ошибок.

Сознательные процессы переходят на второй план, а бессознательные создают внутренний опыт, где даже во сне происходит трансформация идей. Пациент поглощен своими внутренними переживаниями, внешние стимулы не влияют на него, нет желания на них реагировать, действовать, строить планы. Происходит погружение в мир ощущений, а не понятий.

В трансе возникает особое функциональное состояние коры головного мозга, оно позволяет перейти от новых образов к изменениям в жизни пациента. Направление внимания пациента к ресурсам его собственного опыта приводит к расширению понятия "системы проблемы" до уровня "системы решения".

В тот момент, когда пациент слышит слова, бессознательное начинает поиск необходимой глубины транса, возникает левитация руки. Мысли пациента о погружении в транс позволяют бессознательному перейти к поиску событий из жизни, которые помогают решению проблем в настоящее время.

Изменение образов не требует повторного переживания психотравмирующих обстоятельств, позволяет получить позитивные образы будущего.

Стремление понять смысл слов внушения раскрывает смысл чего-то очень важного, а глубокая мудрость и знание приходят при уверенности, что все происходит "здесь и сейчас".

Нужно предупредить пациента, что любой шум может привести к углублению транса.

Концентрация внимания на бессознательных процессах приводит к их усилению.

Процесс вовлечения в транс происходит непрерывно, без принципа "все или ничего". Логика транса - оба/и, а не или/или. Происходит восприятие себя - ребенком и взрослым, в разных лицах, здесь и там. Возможны трансформация в образ другого человека, который является "образцом для подражания", "живым примером"; наблюдение за собой вне времени и пространства.

Возможен вариант плавающего транса, где глубокий уровень сменяется средним и легким, а затем снова наступает глубокий транс. Это не влияет на эффект лечения. Практический опыт убеждает в биологической необходимости транса, позволяющего получить личностный рост, перейти к возможностям сверхсознания. Погружение в свое глубинное, истинное "я" не требует конкретных целей, позволяет понять собственную ценность, усилить самосознание. Предварительная беседа убеждает пациента в способности использовать транс. Желание изменить себя, принять ответственность,

устраняет страх перед неудачами в решении жизненных проблем, а личностная сила преодолевает агрессивность, злобу, гнев в настоящем и прошлом.

Избавление от "груза прошлого" ведет к росту личностной силы. Страх перед новыми решениями, изменениями, преодолевается с помощью энергетики бессознательного.

Пациент верит в свои способности выйти за рамки, которые он установил своим воображением. Ответственность перед собой приводит к увеличению личностной силы. Необходимо взять на себя ответственность за любое решение, предвидеть последствия событий, продвинуться "на шаг вперед". Это позволяет воспринимать новую реальность, сделать собственный выбор, снять страх перед ответственностью, уйти от привычных страданий.

Нередко желание представить себя в будущем порождает тревогу, отрицательный эмоциональный фон. Транс устраняет ярлыки прошлого, обеспечивает личностный рост, яркие визуальные образы будущего в настоящем, достигает состояния "Я буду". Анализ этапов жизненного пути приводит к избранию необходимых изменений негативного прошлого и перехода в позитивное будущее.

Энергетика тревоги стимулирует желание принять необычное решение, сделать выбор. Важно управлять интенсивностью ощущений и впечатлений, создающих образ тревоги. Это достигается мысленным ослаблением и удалением этого образа, уменьшением его яркости и величины. Тревога не должна порождать страх, фобии, депрессии.

Сам факт желания избавиться от тревоги содержит в себе потенциал лечебного эффекта. Транс ставит своей целью управление чувством тревоги, ее осознание. В этот период меняются реакции на окружающий мир, причины этого состояния преодолеваются самим пациентом. Он имеет свободу выбора, берет на себя ответственность, участвует в событиях, но не является жертвой обстоятельств.

Специальные указания не фиксировать память на словах, создание амнезии являются обязательным условием транса. Переход на фразы, в которых отсутствует отрицание, депотенциализация левого полушария, открывает вход информации в правое полушарие, обеспечивает связь с бессознательным. Амнезия надежно защищает программы терапии в бессознательном от вмешательства сознательных процессов. Точность текстов для пациента не имеет особого значения, он может не вникать в их содержание, их усвоение происходит на уровне бессознательного. Достаточно концентрировать на них внимание.

Получение эффекта наступает после обращения к бессознательному, что обеспечивает начало процесса изменений.

Внушения не содержат выводы о происходящих событиях. Лучше остаться наблюдателем и свидетелем, но не героем рассказа. Транс проходит на фоне приятных воспоминаний, приятных образов; болезненные процессы заменяются метафорическими образами, которые устраняются. Погружению в транс способствует произнесение на выдохе пациента приятных слов - "спокойно, удобно, свободно, комфортно, безопасно". В рассказ должны входить косвенные внушения, их продолжительность может составлять 60 минут.

Затем происходит возвращение к основной теме. Важное для пациента сообщение находится внутри одной истории, а она, в свою очередь, находится в другой.

Рекомендуется вариант внезапного прерывания рассказа, отклонения от темы, что усиливает целевое внушение.

Не следует использовать рассказы о животных. Переключение внимания на проблемы настоящего снимает тревогу о будущем.

В процессе транса появляются характерные симптомы этого состояния. Начальный период сопровождается утомлением глаз, желанием их закрыть. Наблюдается дрожание век, моргание; может отмечаться подергивание щек, порозовение или бледность. Лоб напряжен или расслаблен. В области шеи видны глотательные движения. Кивки головы, отклонение назад или вперед - признаки транса. Со стороны рук наблюдается левитация. Кисти рук напряжены или расслаблены. Дыхание частое или редкое. Появление релаксации мышц сопровождается брюшным дыханием, пульс замедлен. Улучшение кровообращения как бы разглаживает мышцы лица. Подстройка к сенсорным каналам позволяет сотрудничать в едином эмоциональном поле.

В любой момент пациент по своей воле может выйти из транса.

Существует мнение, что транс оказывает влияние на волевые качества человека и "подавляет" их. Эти проблемы связаны с применением "жесткого гипноза", где использовалась сомнамбулическая стадия.

Л. П. Гримак применял транс у здоровых людей для повышения работоспособности, профилактики заболеваний, при тренировках космонавтов с целью достижения спокойствия, снятия страха во время длительных полетов. Внушение вызывало ощущение невесомости тела, длительность эффекта достигла 30 суток. У этих людей длительное пребывание в неудобном положении, вынужденная поза не приводили к утомлению и снижению работоспособности. Текст в магнитофонной записи помогал дистанционно регулировать длительность физиологического сна с помощью трансa. Эффект земной гравитации наступал после внушения. Эта "нагрузка" сохранялась в невесомости во время сна и бодрствования.

В работе никогда не отмечалось побочного действия на волевые качества, профессионализм летчиков-испытателей, спортсменов, альпинистов, парашютистов.

Транс является единственной психотехникой, которая раскрывает творческие возможности и способности человека.

Еще Д. Брейд писал о том, что, в трансe можно без специальной подготовки освоить технику танца. В 1909 году, в Германии, была танцовщица, которая выполняла в трансe уникальные балетные импровизации. Г. Гурджиев, представитель магии и эзотерики, подготовил со своими учениками балет, который исполнялся в состоянии трансa.

В России многие годы изучали транс в качестве метода развития творческих способностей (В. Л. Райков). По специальной методике, дилетанту в области искусства внушались возможности великого художника или композитора. Происходила "стимуляция" творческих процессов, новое видение старых объектов, изменение личности.

Во многих странах транс используется в лечении стрессовых состояний, неврозов, психосоматических заболеваний, сексуальных нарушений.

Из бессознательного, в каналы сознания поступают эмоции, чувства, побуждения, которые были вытеснены, не могли осуществиться в личной жизни. Этот процесс способствует профилактике психосоматических заболеваний. "Мысленный экран" помогает изменить отношение к причинам психотравмирующих ситуаций, когда одновременно, на фоне релаксации, проводится соответствующее целевое внушение. В спортивной медицине целевые внушения помогают повышать результаты соревнований, снять стартовое напряжение.

Например, Б. Хэтфилд, специалист в области спортивной медицины из Мэрилендского университета обнаружил появление транса у спортсменов, выполняющих упражнения: правое полушарие начинает управлять телом, получать команды из бессознательного, что определяет получение высоких результатов при стрельбе.

Психологи обнаружили, что просмотр мысленных "кинокадров" собственных достижений, позволяет спортсменам получить высокие результаты в реальных соревнованиях. Рекомендуется создавать "банк образов" из воображаемых "фильмов", где они могут расслабиться или сосредоточиться. Мозг оказался ключом к высшим достижениям в спорте и жизни. Спортсмены и музыканты стали понимать, что в момент творческого подъема они находятся в состоянии транса, сосредоточены на нужных образах и отстраняются от своих мыслей. Таким образом, подготовка к рекорду включает создание позитивного мышления, мысленного воспроизведения своих достижений при соревнованиях.

В работе психолога и нейрофизиолога Л. И. Спивака (1990 год) указывается на успешное применение транса при различных заболеваниях мозга, при последствиях травм и пароксизмов. Было отмечено уменьшение основных проявлений заболевания, устранение невротических компонентов.

В ходе лечебных электростимуляций, сотрудниками академика Н. П. Бехтеревой применялась трансовая терапия. У всех больных отмечалось спокойствие, улучшение настроения, нормализация сна.

Исследователи пришли к заключению, что транс временно отключает систему обратной связи, которая обеспечивает осознанный контроль деятельности.

Этот факт прекрасно иллюстрирует мысль основоположника кибернетики Н. Винера о том, что бессознательные процессы являются сложным регулятором, в сущности механическим, который через мозг осуществляет контроль за жизнедеятельностью организма.

Можно представить нейрофизиологическую модель трансовых состояний. В трансе снижается активность лобных долей, контроль лобных долей, а слова как бы начинают управлять психической деятельностью.

Преобладание активности правого полушария и ослабление функциональной связи между полушариями являются нейрофизиологической моделью возникновения трансового состояния.

Создание экспериментальной модели транса впервые стало возможно при предложении отдельно воздействовать на правое и левое полушарие независимыми импульсными генераторами в режиме разности частот между ними. Способ регулируемой функциональной асимметрии полушарий был предложен мной в 1980 году и защищен патентом США в 1982 году (№ 4, 334, 525).

Как отмечает Л. П. Гримак (1983 г.), даже психическая иммобилизация лобных долей, временное выключение интегративных механизмов мозга способствует восстановлению нервно-психических функций человека, оставляет ощущение свежести, внутреннего обновления и радости бытия.

Люди с высокой функциональной активностью правого полушария проявляли выносливость и оставались здоровыми в суровых условиях арктических навигаций. Работоспособность возрастала у них на 25%, а период восстановления уменьшался на 18%.

Любая информация сначала анализируется правым полушарием, в левое может не поступать информация, которая содержит неприемлемые для человека мотивы поведения. Так осуществляется защитный механизм "вытеснения". В этот момент правое полушарие функционирует на бессознательном уровне, что сопровождается появлением "тревоги". Доказана также связь неосознанных мотивов поведения с правым полушарием.

При шизофрении возникает нарушение опережающей функции восприятия правого полушария при поступлении информации, поток информации не контролируется.

При составлении узора из известных элементов активность левого снижается, а правого полушария возрастает. Оно проводит анализ информации с точки зрения эмоционального восприятия, интуитивных процессов, способствует развитию образного мышления.

При написании письма работает левое полушарие, идет обработка информации с позиции логики, объективизации, рационализации, а правое в это время бездействует. При максимально выраженной асимметрии отмечается лучшее овладение профессией пилота, оператора, возникают феноменальные способности.

Лобные отделы правого полушария связаны с порождением целей и потребностей. Левое полушарие уточняет средства для достижения цели, конкретизирует их. При низкой вероятности достижения цели появляются не только отрицательные эмоции, но и тревога, депрессия. Парная работа полушарий продолжает оставаться одной из актуальных проблем современной науки.

Бессознательное непрерывно участвует в работе аналитической поисково-информационной системы по определению средств, которыми она располагает в настоящий момент. При работе с бессознательным, все вопросы понимаются в буквальном смысле, отражая мнение "большого ребенка", а не взрослого человека.

У некоторых людей "детское" отсутствие чувства "вины", ответственности становится причиной конфликтов и преступлений. Эмоции и интуиция преобладают в поведении подростка, когда наблюдается бессознательная потребность к получению ярких зрелищных и слуховых ощущений, влечение к удовольствиям. Сексуальные контакты мужчины и женщины так же принадлежат проблеме бессознательного. Существует бессознательный язык жестов, который без слов помогает открыть внезапный интерес друг к другу.

Бессознательное осуществляет постоянный контроль и оценку поступков человека с точки зрения этики и морали. Содеянное, сказанное, задуманное суммируется "компьютером бессознательного", создает "программу самонаказания". Бессознательное постоянно напоминает о наличии этой программы. Контроль за ее выполнением осуществляется днем и ночью без учета последствий для дальнейшей судьбы человека, его здоровья. Ритуал самонаказания начинает действовать в периоды нервного и психического напряжения, усталости, стресса. Это удел людей, которые не признают законов межличностного общения, предложенного Иисусом Христом в его заповедях, не владеют позитивным мышлением, не соединяются в молитве с Господом, не имеют его в своем сердце. Преобладание негативных мыслеформ без возможности их нейтрализации приводит к безраздельному господству бессознательного над судьбой человека. В этот период происходят непонятные по логике события. Это мир абсурда, где происходят несчастные случаи, самоубийства, аварии. Достаточно вспомнить фотоэлементы, защищающие от режущих частей станков, ограждения вокруг смотровых площадок. В криминалистике известны случаи прихода преступника на место преступления после сокрытия всех улик, вещественных доказательств. Для христианина реальной защитой от самонаказания являются молитва, исповедь, святое причастие, покаяние.

Контакт с бессознательным, использование ресурсов бессознательного для качественного переобучения личности, представляется человеку в интервале "здесь и сейчас", а не на протяжении всей жизни или в следующих воплощениях.

Это духовная психотерапия современного человека.

Стремление к получению удовольствий, сексуальному удовлетворению принадлежит бессознательному. Подавление бессознательных устремлений приводит к агрессивному поведению, росту преступности. Этому способствует отсутствие возможности уединиться, перемены атмосферного давления, температуры, шум, скученность в городах-мегаполисах.

Бессознательная агрессивность проявляется при любом препятствии, сомнении в силах. Она сочетается с повышенными претензиями к обществу, с ощущением тревоги, дискомфорта с симптоматикой удушья. Эти люди не склонны к совместной работе, окружают себя нужными людьми.

Женская агрессия возрастает в предменструальный период и во время менструации. Около 62% преступлений с элементами насилия приходится на это время и только 20% на конец цикла.

С помощью транса, релаксации можно устранить агрессивность на бессознательном уровне, изменить отношения человека к проблемам, которые вызывают у него повышение агрессивности. Ревность, импотенция мужчины могут быть результатом ошибок родителей при воспитании ребенка, когда на бессознательном уровне была создана программа заниженной самооценки, неуверенности в своих силах, преодолении недостатков. Исключение из воспитания системы запретов, слова "нет" прекращает формирование в бессознательном негативных программ поведения взрослого человека.

Уход отца из семьи маленькая девочка воспринимает в бессознательном в качестве ее ненужности не конкретному отцу, а всем мужчинам вообще. В возрасте 3-7 лет девочка думает, что отец ушел от нее, а не от матери. В своей личной жизни она считает себя недостойной любви мужчины и ждет разрыва отношений. Применение транса в таких ситуациях, изменение программ, полученных в детстве, влияет на жизнь и судьбу взрослой женщины.

Воспитание в семье алкоголика приводит к бессознательному желанию женщины получить превосходство над своими близкими, создавать унижительные для мужчины условия интимной жизни, приступы агрессивной мстительности. В бессознательном закреплена полная зависимость мужчины от женщины, а слабость к женскому полу становится источником всех его слабостей. Женщина отождествляется с образом матери, в семейной жизни от нее ждут врачевания, приготовления пищи, воспитания детей.

Наркотик женского присутствия, "зависимость" свойственны бессознательному восприятию мужчиной его отношений с женщиной. Она является космической мировой носительницей сексуальной стихии (Н. А. Бердяев).

Секс связан с опасностью для жизни. Эта программа средневековья, когда масса женщин погибала от инфекции во время родов и абортот. Согласие бессознательного забыть эту опасность возникает при надежности партнера, его желании взять на себя все проблемы женщины, обеспечить продолжение рода. "Греховность" секса с точки зрения религиозной нравственности приводит к "комплексам" и "запретам", которые несовместимы со здоровьем, особенностями женского организма.

Бессознательная тревога и страх во многом определяют заболевания женской половой сферы. Нейрогенные причины приводят к возникновению мастопатии, миомы, нарушений цикла, фригидности.

Терапия с помощью косвенных внушений на фоне релаксации является признанным средством профилактики заболеваний.

Если женщина отвергает мужчину, то это бессознательно приводит к убеждению, что он не заслуживает любви и внимания всех женщин. При повторении таких ситуаций мужчина исключает для себя сексуальные отношения.

Важнейшим бессознательным стремлением человека является самовыражение и самоутверждение, оно не сдерживается воспитанием, образованием, состоятельностью. Особенностью каждого человека является бессознательное желание превосходства и власти. При возникновении препятствий на пути диктата и власти проявляются враждебность и агрессивность к людям. Этот процесс сопровождается повышением артериального давления, развитием гипертонической болезни. Традиционное воспитание, когда с малых лет внушается недопустимость агрессии, приводит к бессознательному формированию отрицательных эмоций, постоянному напряжению.

Действенным средством укрощения бессознательного является позитивное мышление, релаксация в процессе трансовой терапии.

Признание достоинств человека, повторение его имени - информация, которую ждет бессознательное. Проявление искреннего интереса к людям - проверенный путь успеха. Новые контакты не могут происходить без опыта бессознательного. Подтвердите собеседнику его важность для этой встречи, смотрите на мир его глазами, соглашайтесь с его мыслями и жестами. В этом случае бессознательное сделает вашу встречу успешной.

В споре не бывает победителей, бессознательное всегда уверено в своей правоте, с ним лучше согласиться хотя бы на время. Бессознательное трансформирует эмоции и чувства людей в болезненные ощущения, которые могут стать заболеванием.

Продолжительность жизни человека зависит от способности преодолевать страх смерти, которую нельзя представлять событием, наступающим в определенный временной интервал. Здесь присутствует понятие вечности, где мы не определяем собственное время жизни. Прогнозирование даты смерти при гаданиях и магических техниках любого типа включает систему, которая по типу самовнушения обеспечит точное выполнение предсказания. В этом случае мы представляем свою жизнь фантазиям постороннего человека. Гнев, раздражение, апатия, недовольство собой и миром у родителей оказывает прямое влияние на ребенка, его психологическое отношение к окружающему миру.

В результате переживаний в детском возрасте появляется страх перед жизнью. Он боится быть взрослым человеком в мире угроз и хаотических влияний. Это создает страх смерти, который становится источником болезней.

Смерть в свою очередь является порождением бегства в болезнь и страдальчества как стиля жизни. Бессознательное предлагает нам болезни и мы соглашаемся на них. Заболевание требует примириться с возможной смертью, а болезнь как бы является частичной смертью. И тогда хаос входит в тело человека, а он сам как бы не протестует против этого. Нужно прежде всего верить в то, что ты должен и хочешь жить. В этом случае организм будет противостоять силам разрушения.

С помощью позитивного мышления в бессознательном возникает желание жить полноценной жизнью. Источник такой жизни заключен в самом человеке, который хочет "принять себя" "здесь и сейчас".

Второй этап заключается в свободе быть собой, самостоятельно думать, решать, делать выбор, "забыть себя в любви", заботиться о ком-то.

Важной особенностью полноценной жизни является умение располагать "общим участием". Сердце другого человека становится домом нашего сердца.

Умение жить полной жизнью сохраняет здоровье, устраняет страх смерти.

В жизнь современного человека приходят представления о холистической парадигме. Это совокупность убеждений, особенности восприятия различных установок, которые приняты обществом и управляют его членами. Парадигма - своеобразная и меняющаяся картина мира. Она представляет оптимальный вариант взаимодействия с окружающим миром, укрепляет здоровье, рассматривает физические, ментальные, эмоциональные, духовные аспекты человека в их взаимодействии. Тело человека является динамической системой, окружено биополем, имеет систему энергетических и одновременно эндокринных центров-чакр. Пациент сам участвует в лечении, ему помогает семья и общество. Тело и разум составляют единое целое, что дает уверенность в излечении. В картине мира присутствует мудрость Высшего Разума, человек стремится к единству с Богом и Вселенной. Холистическая парадигма представляет новую модель сознания, системно ориентирована и построена на взаимосвязях.

Новая парадигма признает наличие тонких энергий, неоткрытых законов природы.

Холистический взгляд является системным подходом, а целое для него всегда больше, чем сумма частей. Такая картина мира подчеркивает важность религиозных институтов и духовных ценностей.

Совсем недавно вышла книга "Мы верим...", в ней приняли участие пятьдесят три авторитетных американских ученых, много Нобелевских лауреатов. Они пишут, что мир до сих пор не знает, что представляет из себя энергия, электрон, притяжение. Неизвестен творец генетической программы первозданной клетки, универсальной машины под названием Человек. Удивительные взаимозависимости планет не дают нам сгореть или замерзнуть.

Физики сумели доказать наличие фундаментальных законов, без которых Вселенная не смогла бы существовать. Вот некоторые факты, о которых следует задуматься.

Водород, кислород, азот, углерод являются основой органической жизни. Только целенаправленное вмешательство могло избрать именно эти элементы для создания жизни в нашей части Вселенной.

Благоприятные для жизни человека условия миллионы лет поддерживает и регулирует некий универсальный термостат. Если он выйдет из строя, то содержание кислорода в атмосфере снизится до 14% и мы не сможем зажигать огонь. При концентрации кислорода свыше 25% мокрое дерево, мох будет самовоспламеняться. Одна молния в этом случае уничтожит всю планету, жить на суше станет невозможно. Расчеты показали, что каждые 12 тысяч лет содержание кислорода должно увеличиваться на 1%, но этого не происходит. Для сохранения жизни, кислород в атмосфере кем-то поддерживается на уровне 21%. Концентрация соли в мировом океане еще до появления высших организмов не превышала 4%. Возрастание этого показателя от 4% до 6% привело бы к гибели всего живого в воде, но этого не наблюдается, механизм регуляции концентрации соли не выяснен.

Пробы геологических отложений в различных частях света насчитывают возраст от 3,5 до 3,9 миллиарда лет, в них не были обнаружены органические соединения, получить живое из неживого нельзя.

Мир слишком совершенен, чтобы возникнуть из хаоса, химические элементы не могли перейти из низших форм в высшие. Каждая новая подсистема, которая добавляется к живой системе, не уступает по сложности предыдущей.

Животные и человек всегда существовали в том виде, какой они имеют в наши дни. Времени для эволюции просто не было, все геологические разрезы были сформированы в одну эпоху, в результате катаклизма, который напоминал всемирный потоп.

Скорость вращения земли составляет 1000 миль в час. При скорости 100 миль в час дни и ночи увеличились бы в 10 раз по продолжительности. Солнце за день выжгло бы все живое, а в течение ночи все погребло бы от холода. Наклон земной оси равен 23° , при её изменении испарения от океана превращались бы в груды льда, он занимал бы целые континенты. При удалении Луны на расстояние 50 000 миль приливы и отливы происходили бы 2 раза в сутки и затопили бы всю сушу.

Земная атмосфера обеспечивает защиту от метеоров. Вселенская машина может работать только под контролем Высшего Разума. Наша планета входит в общий энергоинформационный обмен Вселенной.

Нарушение этических законов, отрицательная энергетика приведут в действие всю систему.

Устранение отрицательной энергии с помощью духовной эволюции, использования молитв, религиозного опыта способствует выживанию и является закономерной реакцией современного человека, обусловленной инстинктом самосохранения.

Исследователи В. С. Ротенберг и В. В. Аршавский внесли свой вклад в изучение основных состояний, которые составляют психологические особенности человека. Они обращают внимание на сочетание образного мышления с поисковой активностью. Такой комплекс защищает человека от экстремальных воздействий, используется в терапии. Потребность в поиске является важнейшей психологической особенностью человека, проявлением его сущности, связана с влиянием бессознательного. Это своеобразная потребность в самом процессе постоянного изменения.

Поисковая активность не включает те формы поведения, которые составляют сферу жизнеобеспечения и обычной деловой активности. Эта потребность в новых переживаниях, ощущениях, информации, а не в обеспечении выживания.

Поисковая активность - общий неспецифический фактор, она определяет устойчивость к стрессу и другим экстремальным воздействиям.

Перевод человека в пассивно-оборонительную позицию, к вынужденному отказу от поисковой активности снижает устойчивость к различным заболеваниям, приводит к иммунодефицитам. Важно добиться развития образного мышления, творческих процессов путем восстановления поисковой активности.

Программа транса, целевые внушения призваны устранить причину перехода в пассивно-оборонительную позицию. Стремление к духовности, самопознанию является началом восстановления поисковой активности.

Сновидения перед пробуждением указывают на восстановление поиска.

Создание потребности в поиске - важный стимул творчества и профилактики заболеваний. При навязывании программы беспомощности, отрицательном прогнозе на будущее, возникают депрессивные состояния. Алкоголь, транквилизаторы, психотропные средства сокращают быструю фазу сна и приводят к прекращению поиска.

Мозг компенсаторно восстанавливает поисковую активность после оптимизации быстрого сна. Любители риска в жизни - люди с высокой потребностью в поисковой активности

Важным моментом воспитания считаются преодолимые "препятствия" в детстве, которые развивают склонность ребенка к поиску. Отказ от поиска вреден не только отдельному человеку, но и всему виду в целом.

Создание нового, стремление к новизне в любой сфере человеческой деятельности, предупреждает пассивно оборонительное поведение.

Моделью депрессии следует считать обученную беспомощность в условиях отрицательного прогноза. Недостаточность образного мышления - причина неврозов и психосоматических расстройств, а нарушения функциональной активности лобной коры приводят к неврозу навязчивых состояний.

Транс, все элементы терапии в виде правополушарной активности, обучения образному мышлению, изменениям по типу поисковой активности, становятся профилактикой и лечением нейрогенных и психосоматических заболеваний. Освоение лечебных эффектов транса и целевых внушений способствует личностному росту, достижению сверхсознания.

Органы чувств помогают человеку общаться с окружающим миром, они направляют в мозг сигналы, которые используются сознанием, это осознанное восприятие информации внешней реальности. Головной мозг связан через внешние электромагнитные поля с энергетикой информационного поля. Этот процесс не отражается в сознании ввиду того, что это потребовало бы огромных энергозатрат. По мнению профессора Д. Дубровского, мозг не рассматривает значительный объем информации, чтобы сохранить энергию, которая необходима для работы жизненно важных систем организма. По данным

сотрудника Института радиотехники и электроники, доктора медицинских наук И. Родштата, приему информационных импульсов препятствует особое вещество, медиатор серотонин. Он продуцируется нейронами мозга и используется как для обеспечения связи между нейронами, так и для глушения сигналов информационного поля. Этот процесс затихает ночью, ввиду того, что серотонин необходим для передачи информации от глаз в зрительные центры. Замедление процессов "глушения" ночью приводит к появлению "вещих снов", это результат приема и обработки сигналов из информационного поля. Можно предположить, что индивидуальные колебания уровня серотонина, снижение его секреции при релаксации позволяет во время транса получать сигналы информационного поля.

Таким образом, способности к ясновидению, пророчествам существуют у всех людей, а транс способствует их проявлению, снимает контроль аналитических центров, препятствующих поступлению информации, которая непосредственно не связана с жизнедеятельностью организма. Усиление работы контролирующих центров может приводить к снижению способности видеть сны, это является компенсаторной реакцией мозга по снижению энергозатрат при стрессе и экстремальных нагрузках.

Установлено, что люди с экстрасенсорными способностями быстро и эффективно достигают релаксации, имеют высокую степень сотрудничества в трансе. В их сознании преобладает интуиция, они открыты окружающему миру. Транс применялся при телепатической связи между людьми, для изучения дистанционного влияния нервной системы человека на растения. Это свидетельствует об общности процессов восприятия и переработки информации в растительных и нервных клетках. Электроэнцефалография выявила, что телепатические способности связаны, как и в трансе, с активностью правого полушария, сопровождаются нарастанием мощности потенциалов в затылочных областях мозга.

Были получены важные сведения об участии правого полушария в работе экстрасенсов. По данным В. Б. Савинова и А. Г. Ли (1991 г.), у 85% лиц с экстрасенсорными способностями отмечается смещение функциональной асимметрии мозга в сторону правого полушария.

Американец Эдгар Кейси после случайного удара мячом в затылок обрел дар ясновидения во время транса. В октябре 1910 г. газета "Таймс" в Нью-Йорке опубликовала его фотографию и небольшую заметку, где сообщалось, что "погруженный в гипноз неграмотный человек становится великолепным доктором. Загадочная сила Эдгара Кейси ставит в тупик врачей". В марте 1919 года он снова погрузился в транс для постановки одного диагноза, но продиктовал восемь. Оказалось, что он поставил диагноз по письмам, которые пришли в его адрес, одно из них даже не вскрывали.

В 1992 году сотрудники Московского Фонда парапсихологии имени Л. Л. Васильева провели сопоставление различных методов развития экстрасенсорных способностей. Сравнивались йога, ребефинг и транс.

В первой группе применяли целевое внушение, транс. Во второй группе - комплекс упражнений из восточных практик - "йога". В третьей группе проводилось десять 1,5-2 часовых сеансов ребефинга.

Для оценки экстрасенсорного восприятия применялись: биолокация - определение предметов в закрытых ящиках, определение цвета карточек в закрытых конвертах (кожно-оптическое зрение), определение эмоций людей, которые изображались на фотографиях, помещенных в закрытые конверты. Кроме того, угадывались числа, которые выдавал на дисплей компьютера генератор случайных чисел.

В таблице увеличения правильных ответов, по сравнению с исходным уровнем, на первое место вышел транс, который по своей эффективности резко превосходил йогу и ребефинг.

Транс является важной психотехникой для обретения экстрасенсорных способностей и их развития. Этот путь наиболее важен для достижения "сверхсознания", стремление к которому лежит в основе многих религиозных и философских учений.

Характерным для этого состояния является непосредственность ощущений, обостренное восприятие смысла и реальности окружающего мира. Отмечается изменение пространственно-временных отношений, ощущается связь со Вселенной. Появляется возможность понимать события и явления, которые нельзя представить в обычных условиях.

Принятие "неразумных" решений говорит о преимущественной активности правого полушария. В этот период происходит создание новых технологий и формирование принципиально новых решений и представлений. Сверхсознание позволяет творческой личности защищать себя от посторонних влияний и вмешательств, "гнева" личностей, которые ставят своей целью психическую агрессию.

Одним из его элементов является психическая энергия, которая проявила себя в величайших сооружениях древности. К счастью, мистика в этой проблеме почти отсутствует из-за возможности обмена информацией с другими странами.

В период с 1920 по 1940 год во Флориде был выстроен Коралловый замок. Э. Лидскалнинш, человек, который построил это сооружение, родился в Латвии в 1877 году и перед первой мировой войной эмигрировал в США, где купил акр земли на побережье Флориды и начал возводить свой замок. "Пирамиду Хеопса" этот таинственный строитель завершил без помощников. Сам он не отличался здоровьем и не имел специальных знаний. Все проходило в тайне, но удалось подсмотреть как "огромные коралловые камни перемещались по воздуху подобно воздушным шарам".

В 1936 году, из-за угрозы затопления, почти готовый замок был перемещен в другую местность. Блоки весом 5 тонн были демонтированы, один из них представлял ворота замка и весил 9 тонн. Центр тяжести был сбалансирован таким образом, что посетитель легко открывал эту дверь легким нажатием пальца. К новому месту блоки перевозил грузовик в вечерние часы, но погрузку осуществлял владелец замка. Однажды водитель приехал раньше и увидел, что многотонные блоки уже подготовлены к отправке. Во внутреннем дворе нового замка стоит высокая квадратная башня весом 243 тонны. Вес всех коралловых блоков превышает вес самой крупной египетской пирамиды в два раза. Внутри замка имеется алтарь и огромные коралловые кресла весом 500 кг, сделанные в виде качалок.

Показывая замок, владелец рассказывал, что раскрыл строительные секреты древних египтян. После его смерти в 1953 году, в замке был проведен эксперимент, где мощный бульдозер не смог сдвинуть блок весом 30 тонн.

Кораллы добывались с островов Мексиканского залива, но каким образом они были подготовлены и стали блоками замка остается загадкой. Э. Лидскалнинш выстроил свой замок силой мысли, психической энергией.

Перемещение сознания во времени наблюдал во время операций известный всему миру нейрохирург У. Пенфилд. По его данным, электростимуляция височной области полушарий мозга, "коры памяти" вызывала картины прошлого. Воспоминания детства были настолько яркими, что вызывали страх.

В другом наблюдении реально проходил процесс родов. Голос маленького сына мать слышала в сочетании с шумом городской улицы, лаем собак, криками друзей.

Пациенты наблюдали за событиями прошлого в определенной последовательности, мгновение за мгновением. Процесс напоминал работу магнитофона в сочетании с кинопроектором, существовал "зрительный ряд" и "дикторский текст". В этом кинофильме отражались только те периоды жизни, которые человек пережил и осознал. Фиксировалась информация, представлявшая интерес, переживались ощущения, которые были испытаны в прошлом.

У. Пенфилд считает, что здесь происходит переход в другое время. Существуют хорошо документированные случаи внезапного перемещения людей на большие расстояния мгновенным способом. В первом веке н.э. римский император Домициан устроил суд над известным философом Аполлоном Тианским. Во время суда, внезапно, на глазах присутствующих он исчез и появился в тот же день на расстоянии нескольких дней пути от Рима. В 1988 году австралийский профессор Р. Майерс во время раскопок на острове Пасхи обнаружил в болоте сидевшего на коне средневекового рыцаря. Всадник и конь прекрасно сохранились. В кошельке рыцаря были обнаружены три золотых венгерских дуката образца 1326 года. Сам рыцарь был членом Ливонского ордена. Как выяснилось, рыцарь погиб случайно, утонув вместе с лошастью в болоте. Местные жители в своих легендах не отмечают этого факта, хотя белый человек, пришелец, да еще с диковинным животным мог бы найти отражение в их памяти. Ни одна из естественных возможностей появления рыцаря на острове не объясняет этого факта.

Перемещение сознания во времени помогает заглянуть в прошлые воплощения. Документальное подтверждение этого содержится в трудах конгресса спиритуалистов, который состоялся в 1890 году в Париже.

На заседании конгресса 25 сентября 1890 года Ф. Колавида, председатель Барселонской группы психических исследований, предложил одному из присутствующих погрузиться в транс, а затем постепенно перейти от событий настоящего времени к воспоминаниям детства. После этого, плавно был осуществлен переход к событиям, которые предшествовали его рождению. Аудитория выслушала рассказ-историю предыдущих воплощений.

При каждом описании существенно менялся голос и выражение лица. Возвращение к настоящей жизни происходило как бы в обратном направлении и завершилось пробуждением. Вскоре, без предупреждения, помощник экспериментатора снова погрузил в транс того же человека и попытался внушить, что рассказ о прошлых жизнях является вымыслом. Эта попытка не увенчалась успехом, погружение в транс вновь привело к рассказу о четырех прошлых воплощениях.

В наши дни, большим опытом по применению регрессии располагает П. Сэтфен, глава специального центра в Скотсдейле, штат Аризона. Он подтвердил способность человека перемещаться во времени в состоянии регрессивного транса и сообщать факты истории с точными деталями из информационного поля.

Особые состояния сознания или трансовые состояния могут возникать при различных видах наркоза.

Во время транса, информация окружающего мира без контроля левого полушария, поступает в долгосрочную память человека, происходит обмен энергией и информацией с энерго-информационным полем. Первая стадия наркоза, общей анестезии получила название анальгезия. По сути своей это трансовое состояние. В этой стадии сознание сохраняется на уровне контакта с врачом и ответов на простые вопросы. Происходит повышение внушаемости, расслабление мышц, снижение восприятия болевых ощущений; стабилизация показателей пульса, дыхания, давления.

В наши дни раскрыта тайна дельфийского оракула. Современные исследователи (Д. Хейл, Д. де Боер, Д. Чантон и Р. Спиллер, В мире науки №11, 2003 г., с. 61) выяснили, что подземный газ из геологического разлома поднимался к поверхности земли в том месте, где был храм бога Аполлона. Испарения возникали при повышении температуры горных пород, продукты испарения проникали в маленькое закрытое помещение, где находился оракул, погружавшийся в транс. Как выяснилось, основным действующим фактором оказался газ этилен, именно его вдыхала пифия для произнесения своих пророчеств. Анестезиолог И. Херб (1950 г.) выяснила, что низкие концентрации этилена, поверхностный наркоз, вызывает состояние, напоминающее транс. Таким образом, раскопки археологов на месте древнего храма Аполлона подтвердили способность человека в трансе получать информацию из будущего, использовать возможности сверхсознания, ясновидения. Огромный объем исследований, выполненных во всем мире по изучению поверхностного наркоза, стадии анальгезии, показали, что он может быть использован для регуляции жизненно важных систем организма во время лечебного наркоза, наркопсихотерапии.

Возможность аллергических реакций, явлений непереносимости, трудности в индивидуальной дозировке не позволили медикаментозному трансу войти в практику медицины.

Недостатки фармакологических препаратов устраняются применением в качестве воздействующих факторов электрических импульсов. В 1953 году, Г. С. Календаров,

сотрудник Всесоюзного института экспериментальной медицины, назвал первую стадию электронаркоза электрогипнотической, отметил в ней уменьшение двигательной активности, безразличие к происходящим событиям, снижение реакции на боль. В 1971 году К. А. Иванов-Муромский выяснил в эксперименте, что импульсные токи вызывают саморегуляцию головного мозга и могут защищать центральную нервную систему от экстремальных воздействий (радиация, рентгеновское излучение, цианистые соединения). Это научное направление было впервые предложено мной в клиническую практику при защите докторской диссертации "Применение электроанальгезии в акушерстве" в 1975 году в Москве, во Втором медицинском институте. Центральная электроанальгезия, электротранквилизация с 1975 по 1986 год широко использовались мной и моими учениками в нашей стране для профилактики и лечения стресса, нейрогенных и психосоматических заболеваний во всех областях медицины, включая спортивную, морскую, авиационную. До 1978 года значительный вклад в эту проблему внес мой руководитель, академик Л. С. Персианинов.

В 1986 году, во Втором медицинском институте под моим руководством была организована первая в стране проблемная научно-исследовательская медико-техническая лаборатория "Электроимпульсных методов воздействия". Здесь были разработан и внедрен в серийное производство аппарат "Микро-Лэнар", который можно использовать в домашних условиях для самогипноза и аудиотранса. В течение десяти лет работа по использованию этих аппаратов для наведения транса проводилась в Московской школе гипноза.

"... Идея сверх могущественного, божественного существа наличествует повсюду, если не осознанно, то по крайней мере бессознательно..."

К. Г. Юнг

Восстановление сил при медитации проходит эффективнее, чем во время сна, где напряжение не оставляет человека. Медитация отключает мысли и переживания, которые снижают работоспособность. После 10 минут медитации содержание производных молочной кислоты в крови уменьшается в 4 раза по сравнению с пассивным отдыхом.

История медитации уходит корнями в религию. В христианстве это молитва, а в восточной традиции - специальные мантры, которые избираются индивидуально.

С помощью медитации достигается эффект просветления, озарения. Он сопровождается проникновением в смысл высших истин, делает человека "посвященным", "просветленным". Классическая медитация, "мысленное созерцание" имеет объект концентрации в виде имени Бога, что помогает освободить мозг от повседневных мыслей, подняться на новый, трансцендентный план пребывания в мире.

Состояние отстранённости, созерцания является возможностью человека получить космическую энергию, "глоток праны", дыхание жизни, восстановить свое биополе. Этот эффект приводил к возникновению "нетленности ткани" после ухода из жизни святых и праведников. Совсем недавно группа ученых провела интересный опыт: исследователи приложили пакетики с семенами элитной пшеницы к мощам святых в Киево-Печерской и Троице-Сергиевой Лаврах. Время контакта составляло от нескольких секунд до нескольких часов. По сравнению с группой контроля, семена, побывавшие у мощей, отличались повышенной всхожестью, ускоренным развитием и ростом. Даже после кратковременных контактов в семенах изменялась структура ядер в атомах и содержание химических элементов. Этот опыт показал, что святые мощи, их энергия оказывает влияние на живые организмы на молекулярном, клеточном уровне.

Это энергия Святого Духа, которая приходит к каждому из нас во время истовой и искренней молитвы. В этот период, за счет оптимизации всех обменных процессов происходит исцеление. Выяснилось, что энергия, которая исходит от святых мощей, является высокочастотной. Этот диапазон частот подавляется на клеточном уровне при воздействии радиации. В свою очередь низкочастотные вибрации повышают у человека жестокость, агрессию, приносят духовные страдания. Интересно, что таинство крещения позволяет воспринимать высшие и тонкие энергетические вибрации.

Установлено, что святые мощи резко снижают процессы окисления в окружающей среде, подавляют активность микробов в 6-10 раз. Космическая энергия, получаемая

праведниками при жизни, производила трансмутацию ядер, изменяла химический состав тканей. Мощи святых являются своеобразными ретрансляторами энергии Святого Духа. В течение многих веков они оказывают исцеляющее действие на людей.

Этот факт подтвердили данные российского генетика В. Ярцева о том, что мысли и чувства, позитивное мышление удлиняют структуру ДНК и продолжительность жизни человека, а отрицательные эмоции вызывают хаос в структурах ДНК, они укорачиваются и вызывают преждевременное старение.

Произнесение молитв, мантр, обращение к Господу всегда было возможностью восстановления энергетики биополя, создавало резерв адаптационной энергии, устраняло воздействие негативных мыслеформ. Слово "мантра" является комбинацией трансцендентных звуков и в переводе означает освобождение ума. Великая мантра человечества произносится в любом месте и в любое время: "Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна, Кришна; Харе, Харе, Харе Рама, Харе Рама; Рама, Рама; Харе, Харе".

В переводе это означает: "О Всепривлекающий и Всерадующий Господь, о энергия Господа, Прошу, позволь мне преданно служить тебе". Кришна - "всепривлекающий", Рама - "всерадующий", Харе - обращение к энергии преданного служения Господу. Сатья Саи Баба считает, что можно добиться очищения и эволюции с помощью мантры Гаятри, открывающей секреты мироздания. Это обращение к вечному Богу, оно не имеет имени, это - символ Бога, Господь всех живых существ.

Гаятри лежит в основе Вед и заслуживает имя матери Вед. Слово Веды означает Высшее знание, священные Писания. Веды существовали задолго до появления религий, являются достоянием человечества, отражают Дыхание Господа. Посвящение в духовную жизнь связано с размышлениями над сокровенным смыслом мантры Гаятри - универсальной Молитвы человечества. Она не взывает к милости и прощению, а просит "прибавления ума", дарования ясного интеллекта. Истина может определяться без искажений только при наличии этих качеств. Гаятри могут использовать мужчины и женщины любой национальности и веры, это приветствие Солнцу и Свету. Привожу текст Мантры Гаятри, его звучание на санскрите, которое открыл нам Сатья Саи Баба:

Аум,

Бхур, Бхувах, Суаха;

Тат, Савитур, Вареньям;

Бхарго, о Девасья, Дхимахи;

Дхийо, Йо, Нахф, Прачодаят

Первые девять слов мантры содержат девятикратное описание Высшей реальности.

1. Аум - звук, основа творения, Брахман - Абсолютный Бог.

Аум идентичен Брахману, Всепрощающему, Вездесущему, Высшему Началу; создает способность, Благоприятные условия для осознания или обращения божественного Начала или Истины.

Три аспекта Брахмана содержатся в человеческом теле - бодрствование, сон со сновидениями, глубокий сон без сновидений. Соединение этих состояний, грубого, тонкого и причинного аспекта в одно целое дает возможность увидеть Божественную душу. Мы получаем полный звук Аум, когда все три звука соединяются, сливаются друг с другом.

2. Бхур - Земля, грубое начало.

3. Бхувах - атмосфера, тонкое начало.

4. Суаха - область за пределами атмосферы, небеса.

5. Тат - конечная реальность, "то", что нельзя описать словами.

6. Савитур - Божественная Савитри, животворящая Сила Солнца.

7. Вареньям - поклонение.

8. Бхарго - Сияние, блеск.

9. Девасья - Божественное сияние, милость.

10. Дхимахи - мы созерцаем.

Молитва:

Дхийо - интеллект.

Нахф Прачодаят - просить, молить.

Эта молитва обращена к Божественной Матери: О, Божественная Мать, наши сердца погружены во Тьму. Молим тебя, разгони эту тьму и просвети нас.

Первая часть мантры:

1. "Аум, Бхур Бхувах Суаха" - произносящий мантру размышляет над Величием Света, озаряющего три мира, которые доступны чувственному и сверхчувственному восприятию. Это восхваление Божественного, давшего начало всему.

2. Вторая часть мантры:

"Тат, Савитур, Вареньям

Бхарго, О, Девасья, Дхимахи"

В благоговении идет медитация на Божественное.

3. Третья часть мантры:

"Дхийо, йо Нахф Прачодаят" - это молитва об окончательном освобождении сознания, мольба усилить наш интеллект с помощью Высшего сознания в виде света, пронизывающего всю Вселенную.

Перевод Мантры Гаятри:

Ом! Благо Земному, Тонкому и

Небесному Мирам!

На Лучезарный Свет Савитара

Медитируем! Да озарит он наш разум!

После овладения этой мантрой человек рождается как бы второй раз, очищается, приобретает интеллект, становится умнее, избавляется от всего нечистого, допускается к изучению Вед.

Мантра Гаятри произносится утром, на восходе солнца, затем в полдень и на закате. Она нейтрализует и устраняет карму, которая накопилась за день, защищает души от любой опасности, увеличивает способность познания, усиливает интеллект, несет значимость всех Вед.

Мантра Гаятри очищает сердце три раза в день, произносится перед едой 3, 9, 11 раз (до 108 раз).

Из всех мантр Шри Кришны нет ни одной более могущественной чем та, которая была дана самим Господом Бrame, а затем всему миру. Это мантра бессмертия:

Клим Кришнаия, Говиндаия

Гопи -Джана Валлабхайя, Суаха!

Шри Кришна есть поистине высочайший бог. Смерть боится Говинды (Шри Кришны). Познавая Господа Гопи Джана (Шри Кришну), познается все. Через Суаха мир продолжает свою эволюцию. Тот, кто повторяет мантру и поклоняется Господу Гопи Джана, тот становится бессмертным. Для выполнения медитации с использованием этой мантры нужно дать своим мыслям и чувствам затихнуть, пока ум не остановится спокойно на мысли о Великом Учителе богов и людей. Затем медитирующий представляет себе в собственном своем сердце завязь лотоса. Он дает своему уму спокойно созерцать, как она склоняется на стебле своем. После произнесения слова Клим с горячим стремлением к Божественному присутствию, он поднимает постепенно распутившийся цветок и созерцает на троне из двенадцати лепестков божественный образ Шри Кришны, облачно-цветного юноши, с лотосоподобными глазами и гирляндой миров вокруг шеи, у корня Древа Жизни, в одежде, сияющей блеском молний. Повторяя слово Кришнаия, он изливает перед Ним все свое благоговение. При слове Говиндаия медитирующий видит, как Он поднимает руку знаком Мудрости для благословения. При повторении слов Гопи-Джана Валлабхайя Он дает Его могуществу и любви радостно проникнуть в свое сердце и озарить его. При слове Суаха он старается усилием воли излить всю Его силу так, чтобы и мир мог разделить ее с ним. Мантра повторяется семь раз, при этом созерцается Божественный Образ в цветке своего сердца. (Цитируется по книге Э. Вуд "Сосредоточение" из сборника Медитация-1, "Пресса Украины", 1993 г.)

Следующая мантра принадлежит Шри Сатья Саи Бабе, он впервые произнес эту мантру 24 декабря 1977 года:

Ом! Сайишварая Видмахе

Сатья Дэвая Дхимахи

Тан Нах Сарвах Прачодаят

(Ом! Мы осознаем, что

Саи это сам Бог.

На Сатья Дэву медитируем).

Достижение транса при медитации имеет свои особенности, требует многолетней практики, происходит в обстановке, где нет яркого света и посторонних раздражителей. Концентрация или сосредоточение позволяет ограничить поток импульсов к центрам головного мозга, продолжается работа левого полушария, поступление мыслеформ. Избавиться от наплыва мыслей помогает фокусировка внимания на дыхании, произнесении мантр, предмете. Не следует волевым усилием препятствовать появлению мыслей при концентрации внимания. Лучше всего дать им возможность исчезнуть самим, без усилий. При медитации, ослабление работы левого полушария позволяет правому создать собственную картину отражения внешней реальности.

На технике классической медитации остановился Сатья Саи Баба во время своей поездки в Уганду в июле 1968 года. Он считает, что этот процесс не может ограничиваться во времени, так как дает человеку радость, должен быть спонтанным и постоянным, как дыхание, это образ жизни.

Следует отдавать предпочтение утренним часам, когда вас освежил сон, а мысли о предстоящих делах еще не занимают мозг. Подлинная медитация - это погруженность в Бога, как в единственную цель и мысль. Медитация выше уровня чувств. Стадия созерцания разделяет концентрацию и медитацию. Концентрация переходит в созерцание, а затем в медитацию. Осознание, что человек медитирует является отсутствием истинной медитации. При настоящей погруженности в Бога человек сливается с ним. В это время ум автоматически останавливается.

В переводе на санскрит медитация означает "Саньяма", то есть внутренний контроль. "Саньяма" включает в себя концентрацию, медитацию, транс или "Самадхи". В то же время "Самадхи" - состояние выше чувств, когда медитирующий и объект медитации сливаются воедино.

Сатья Саи Баба выделяет три ступени подготовки к медитации. Первый этап заключается в овладении контролем за органами чувств, затем следует укрощение эмоций, порывов и

страстей. После этого нужно освоить наступление гармонии и равновесия, отрегулировать дыхание, устранить внешние и субъективные влияния.

При сосредоточении внимания приходит "озарение", достигается "сверхсознание". Достижение космического сознания, любви и связи со Вселенной позволяет получить огромное количество психической энергии, праны. В дзен-медитации так же достигается просветление - "Сатори".

"Самадхи" и "Сатори" связаны с освобождением интуиции от контроля логики, это позволяет получить ответ в бессознательном на волнующие нас проблемы и вопросы. Мы открываем в просветлении свое истинное "я".

Сатья Саи Баба предлагает в качестве образа концентрации свет. Он напоминает, что Божественный Свет присутствует везде и в каждом. Главным является не размышление о свете, а утрата ощущений тела, забвение тела. Стадия созерцания совпадает с отсутствием ощущения тела после концентрации. Мыслеобразы перемещения света занимают ум, дают ему возможность успокоиться. При истинной медитации ощущение тела исчезает, человек трансформируется в свет, становится светом. Мысленное перемещение света в другие тела, при высокой степени концентрации, приводит к потере осознания собственного тела. По мере возвращения к обычному состоянию сознания, свет снова перемещается в сердце, где свечение поддерживается в течение дня. Этот эффект наблюдается при устранении низких желаний, чувстве бескорыстной любви и служении человечеству.

Чакры являются центрами света, эта психотехника их активизирует. У монахов секты "Дзен" при медитации внимание сосредоточено на внешнем мире, у них не происходит "привыкания" альфа-ритма мозга к звуковым сигналам, альфа-активность сохраняется. Это подтверждает тот факт, что в группе контроля реакция ЭЭГ на звук постепенно ослабла. По мнению адептов "Дзен", они лучше "осознают" окружающий мир.

Медитация индийских йогов предусматривает концентрацию внимания на своем внутреннем состоянии, у них происходит отключение от сигналов внешнего мира. В этом случае, при медитации, блокада альфа-ритма не происходит даже при прикладывании к руке горячего предмета. Вне процесса подобные действия блокируют альфа-ритм.

Во время медитации информация воспринимается без эмоций, опыта прошлого, отсутствует прогноз событий. В отличие от сна, при медитации воспринимаются предметы и явления реального мира, нет эмоционально окрашенных образов. При обучении в Тибетских монастырях особое внимание уделяется релаксации, науке о

расслаблении. Это состояние предшествует созерцанию. Выход из медитации осуществляется подобно выходу из транса, постепенно. Следует какое-то время сохранять позу, но прекратить концентрацию внимания на объекте медитации. Глаза не должны открываться быстро, лучше держать их полужакрытыми. Следует несколько раз открыть и закрыть глаза, проделать движения головой, сжать мышцы плечевого пояса и кисти рук. Медитация проводится в определенном месте, позе, лучше в полуденное время. Во время отъезда из дома нужно представить обстановку постоянного места медитации. Поза с прямой спиной пришла из глубокой древности, трансцендентная медитация по Махариши может проводиться в мягком кресле.

Существует опыт "трансцендентальной медитации" индийского йога Махариши, "эффект Махариши", который изучается современной медициной.

Махариши создал популярную методику обучения принципам и технике медитации. В 1975 году миллионы людей в ста государствах занимались этой психотехникой по 25 минут утром и вечером. Курс продолжался 4 дня, занятия составляли 1,5 часа. Привычный порядок жизни не менялся, каждому ученику предлагалась тайная, индивидуальная мантра.

В основе этого явления известное со времен ведической науки поле творческого Разума, которое объединяет человека и природу. Единое поле, лежащее в основе природы, является полем безграничной энергии и творческого Разума. По мнению исследователей "медитации по Махариши" или "ускоренного наведения транса с помощью мантр и релаксации", в основе всех законов природы лежит единое поле. Чистое сознание пробуждается в источниках мысли, находящихся внутри нас. Коллективная медитация осуществляет связь этого процесса с единым полем. Взаимное соединение биополей, коллективное сознание, через бессознательное получает энергию, которая способна влиять на процессы, происходящие во внешней среде, изменять психологическое состояние людей. Можно привести несколько примеров объединения сознаний.

После трех экспериментов применения коллективной медитации, проведенных Д. Хагелином в 1987 году в районе боевых действий в Ливане, в течение шести месяцев войны произошло снижение уровня смертности на 50%.

Во время второй мировой войны, в 1944 году, флот США должен был высадить десант на Филиппинах, где находились японцы. Премьер-министр Японии призвал помолиться богине Солнца Аматэрасу, чтобы этого не произошло. Его призыв услышали и поддержали 100 миллионов японцев, они одновременно совершили молитвенный обряд. Сразу после этого на флот обрушился гигантский тайфун, все корабли получили

повреждения, некоторые затонули, самолеты смыло волной. В результате высадка была отложена.

А. А. Левшинов во дворце спорта "Юбилейный" в Санкт-Петербурге провел 20, 21 и 22 декабря 1994 года, при участии 200 человек, коллективную медитацию с использованием основных положений Нагорной проповеди Иисуса Христа, молитв, слов, фраз, имеющих глубокое эмоциональное значение, особого вида дыхания. В течение недели после этого социального эксперимента умышленные убийства снизились на 44%, тяжкие телесные повреждения на 31%, а изнасилования на 100%. Данные подтверждены сводкой преступлений ГУВД по Санкт-Петербургу.

Обращает на себя внимание объединение сознания людей и приведение их к единому энергетическому потенциалу, который осуществляет свое влияние через бессознательное. Во всяком случае, агрессивность является процессом, которым управляет бессознательное, а энергетическое влияние участников коллективной медитации, безусловно связано с информационным полем.

Таким образом, обращение к Высшему, сочетание молитвенного сознания с релаксацией, наведение транса, "энграмма сон", выход из транса позволяют считать эту новую психотехнику "трансвой медитацией", которая сочетает "эффект Махариши" и состояние "внушенного сна". Эта техника используется для аудиовоздействий, применяется при профилактике стресса, лечении депрессивных состояний, при занятиях с группой слушателей.

Главной особенностью любой медитации всегда являлось обращение к богу, оно несет покаяние, примирение, прощение, добротолубие. Нейрофизиологические исследования показали, что демонстрация изображений Господа усиливает активность нейронов мозга в определенной части лобной коры. Эта зона мозга анализирует прием Божественной информации. Лобная кора определяет целенаправленное поведение человека, здесь происходит "сборка" функциональных систем, интеграция работы мозга.

Более 1000 лет информационное поле принимает мыслеформы в виде молитв о благополучии земли русской, благоденствии ее жителей, пожелания здоровья близким, родным, родителям. Запас священной энергии находится в распоряжении каждого из нас. Молитвы являются ключом, кодом к эффективным программам спасения психики, душевного и физического здоровья. Они принадлежат эгрегору, основанному Иисусом Христом, где находятся огромные ресурсы бессознательного, приходящие к нам на помощь в период экстремальных состояний, стресса, эмоционального напряжения.

Программы восстановления биополя, подготовка к достижению сверхсознания не достигают эффекта без представлений об основах энерго-информационного обмена. Космоэнергетика была известна Великим цивилизациям прошлого, они владели тайнами созидательной психической энергии со времен Атлантиды.

Роль проводника энергии для физического тела выполняет его энергетический двойник - эфирное тело. Энергия космоса, Вселенной поступает через энергетические центры (чакры) в виде "праны", "дыхания жизни", которая является энергией ионизированных атомов, неизвестной нам субстанции лучистой энергии солнца (энергия "ци"). Эфирное тело проводит эту энергию через ментальное и астральное тело в физическое. Телепатическая связь и обогащение энергией мыслеформ осуществляется чакрой "Аджна" - "третий глаз".

Ментальное тело является центром обогащения мыслеформ энергией, может контролировать эмоции. Оно соединяет эфирное тело с физическим в области сердечной чакры - анахаты. Цвет этой чакры при закрытых глазах, во время транса - зеленый. Ментальное тело, определяет бодрствование человека, восстанавливается в медленной фазе сна, не покидая тело. Невидимое тело мысли создает энергию мысли. По мере развития сознания оно увеличивается в объеме.

Росту ментального тела способствует духовная эволюция, благородные идеи при высокой духовности. Оно быстро пульсирует, переливается, изменяет свои нежные и яркие световые оттенки. Ментальное тело может подчинить эмоции, стать орудием свободной воли, которая создает энергию добра и зла.

Со времен глубокой древности известно, что обращения к Господу через молитву или медитацию на образе Бога или света способствует поступлению праны или жизненной силы. Она подчиняется ментальному контролю, благоприятствует излечению и поступает от нервов, которые берут начало между лопатками, в сердечной чакре, проходят вдоль обеих рук и заканчиваются в первом и среднем пальце каждой руки. Ток отрицательной полярности идет по левой руке, а положительной по правой. Компенсация недостаточной связи между физическим и эфирным телом происходит во время медитации.

Энергия сердечной чакры определяет работоспособность человека, его иммунитет, возможность противостоять инфекции, процессам тления. Энергетика ментального тела призвана нейтрализовать воздействие негативных мыслеформ, психической агрессии, кармических влияний. Ослабление ментального тела открывает путь вирусам, инфекции.

Обращаясь к Господу в молитве, Светом можно нейтрализовать отрицательные воздействия, негативные мыслеформы и привлечь прану через чакру высшей духовности - сахасрару. Активная фаза сна - источник восстановления энергетики астрального тела.

В астральном теле имеют свои центры страсти, эмоции, влечения. Каждое чувство изменяет окраску ауры, изменяет плотность и цвет астральной материи. Ненависть, зависть, ревность создает черный фон, а страх - серый. Жадность и скупость дают коричневый фон, сочувствие и симпатии - зеленый цвет, а гнев и половые устремления - красный. Любовь излучает малиново-красное свечение, а устремление к Господу - синее и фиолетовое. При высокой духовности фиолетовое свечение исходит ото всех оболочек.

Астральное тело меняется под влиянием желаний и страстей. Тонкая материя вытесняется, а грубая уплотняется под влиянием низменных страстей. Великие "посвященные" обеспечили эволюцию астрального тела, что позволяет сознанию соприкоснуться с тонкими мирами. При бодрствовании все оболочки соприкасаются, но в активной фазе сна мы переходим в астральный мир. В этот период астральное тело покидает физическое и эфирное. Информация тонких миров воспринимается им, восстанавливает и укрепляет его. Духовное размышление, музыка, яркие впечатления, трансовые состояния способствуют этому процессу.

При высокой духовности, астральное тело во сне повинуется сознанию, мыслям человека, свободно перемещается в тонких мирах. Ткань астрального тела укрепляется в период воспитания ребенка за счет создания духовности, возвышенных чувств.

Связь пророческих сновидений с информационным полем указывает на работу сознания в тонких мирах. Астральное тело - проводник сознания в тонком мире, а днем - проводник желаний.

Эволюция астрального тела происходит миллионы лет, ускоряется в трансовых состояниях.

Во время наркоза астральное тело вытесняется, уходит, оставляет физическое тело без сознания и чувств. Общая анестезия влияет на более тонкую энергию астрального тела, которое пронизывает все тело.

Питание астрального тела осуществляется через чакру солнечного сплетения (манипуру). При закрытых глазах, во время медитации, она излучает золотисто-желтый цвет. Чакра

"Манипура" - основной биоэнергоаккумулятор праны, распределяет ее другим чакрам. Чакра в области щитовидной железы - "Вишудха", имеющая в транс голубой цвет, - центр эмоций и образного мышления. При недостаточном снабжении энергией чакры "Манипура" происходят компенсаторное отключение эмоционального реагирования, каналов сенсорного восприятия. В результате возникают психосоматические заболевания, депрессия.

Гармонизация энергетики астрального тела наступает при преобладании позитивного мышления, положительных эмоций. Это приводит к получению высшей энергетики духовного плана через чакру Сахасрара.

Первая и вторая чакра ("Свадхистана" и "Муладхара") связаны с эфирным телом. Третья чакра, "Манипура" связана с астральным телом, отражает связь с гравитационным полем Луны. Астральный мир пронизывает нас, но мы его не ощущаем, пребываем в нем во время сна. Таинственный астральный мир древних цивилизаций является для нас энерго-информационным полем, где одновременно присутствует информация настоящего, прошедшего и будущего всех времен и народов.

Свет астрала ярче лунного, но мягче, чем солнечный. Здесь нет времени, это мир иллюзий. Наша физическая планета как бы плавает в глобусе из астральной материи.

Ясновидение, пророчество, левитация, сон, спиритизм связаны с астральным миром. Астральное тело соединяется с физическим в области печени через чакру "Манипура". Из этого центра исходят все желания. Сознание в астральном теле определяется эмоциями, а не силой воли. Человек думает брюшным мозгом - мозгом бессознательного, астральным центром, а не гипофизом и эпифизом. Этот процесс изменяется только при открытии третьего глаза, чакры "Аджна", откуда излучается синий свет.

На данном этапе эволюции мы развиваем астральные органы чувств, учимся управлять эмоциями. Астральное тело по-своему видит, слышит, чувствует всем телом. Мозг его помнит все события физического плана, а мозг физического тела не помнит событий астрального плана, что напоминает амнезию при транссе. Желания астрального тела сохраняются и даже усиливаются после сброса физического тела, но исполнять их не удается. Это "ад", сотворенный из неосуществленных желаний.

В одной из своих неопубликованных работ ("Курс физиологии") академик И. П. Павлов объяснил связь работы сердца с эмоциями человека, существованием астрального мира.

По его мнению, сердце не просто мотор, а орган чувств. И. П. Павлов подчеркнул, как поразительно богата и сложна "оснащенность" сердца нервными волокнами. Они "оплетают" его сеть, которая связана с головным и спинным мозгом. После И. П. Павлова, американские физиологи Г. Дэвидсон и Л. Вернер обосновали тот факт, что сердце является органом восприятия всех ощущений, всех раздражителей, которые имеют для нас не только психологическое, но и духовное значение.

Другими словами, физическое здоровье сердца связано прежде всего с духовным состоянием. Самое главное свойство сердца как органа чувств, его высшая способность - ощущать своего Создателя, вступать с ним в прямое общение. Все подвижники и святые прежде всего говорили об ощущении Бога, о благодатном воздействии его Духа на сердце. Вот, например, слова святого пророка Иеремии: "Было в сердце моем, как бы горящий огонь" (Иеремия 20,9). Святой Ефим Сирий говорил, что недоступный для любого уха Господь входит в сердце и обитает в нем, сокрытый от зрения.

И, действительно, знамение от Творца вызывает в сердце ощущение тихой радости, глубокого покоя и тепла. При осознании и исправлении ошибок Господь поощряет, дела устраиваются сами по себе, проблемы утрачивают остроту. В это время сердце успокаивается, испытывает радость, нежность, любовь, что вызывает творческое вдохновение.

Епископ Лука в своей книге "Дух, душа, тело" пишет, что при общении с Богом сердцем можно воспринимать слова Божьи. При чтении Священного Писания он слышал обращенные к нему слова Божьи. Они озарялись ярким, ослепительным светом, вырывались из текста Писания и отпечатывались в сознании. Эти фразы, Божьи глаголы, были для него в тот момент важнейшими внушениями, наставлениями, пророчествами, которые неизменно сбывались. Епископ Лука отмечает, что их сила была колоссальна, потрясающа, несравнима с силой каких бы то ни было обычных психических воздействий.

Счастлив тот, кто слышит голос своего сердца, это всегда голос любви. На высокий, светлый тон голоса сердца, его зов, всегда откликается подлинное счастье, а это мечта каждого из нас.

Ошо Раджниш отмечает, что при медитации человеку не нужны посредники, через молитвенное сознание он переходит в состояние транса. В этом случае каждый может достигнуть связи с высшим разумом, тонкими мирами, а это всегда представляло угрозу для церкви, без религиозных обрядов позволяло обратиться к Создателю. В связи с этим, в средние века декларировалось, что транс приводит к подавлению воли человека. На самом

деле проявление воли принадлежит к сознательным процессам, а транс соединяет нас с бессознательным. В трансe сознание не фиксирует внушения, они выполняются за счет памяти бессознательного, после выхода из трансa.

Мы можем сами погружаться в транс. Уменьшение ощущений тела при расслаблении мышц позволяет достигать особого состояния сознания или трансa без внушения со стороны другого человека. Психотерапия готовит человека к трансy, а затем растворяется в нем. Транс растворяется в медитации, где происходит созерцание внутренних образов, появляются особые ощущения (левитация рук). В дальнейшем, многолетняя практика трансовых медитаций приводит к возникновению блаженства и экстаза и завершается "просветлением", возможностями сверхсознания. Транс без страха и опасений могут использовать два человека, которые доверяют и любят друг друга. Аудиотранс и самогипноз используются одним человеком.

Болезнь следует предотвратить до возникновения мысли о ее наступлении. Она приходит из космического бессознательного, поступает в коллективное бессознательное, затем в индивидуальное бессознательное и через процессы сознания (психосоматика) проникает в тело. Транс и самогипноз позволяют влиять через программы самовнушения на процесс зарождения болезни в космическом бессознательном. Трансовая медитация помогает овладеть внутренней гармонией, получить господство над собой, нейтрализовать негативные программы бессознательного за счет создания новой модели поведения. В этом случае появляется способность любить себя без осуждения других, устранить состояние тревожности и страха, негативные влияния. Достижение внутренней гармонии оказывает благоприятное действие на состояние энергетики биополя в настоящем, прошедшем и будущем.

"И слово стало плотию и обитало с нами, полное благодати и истины"

Евангелие от Иоанна (1 : 14)

Глава вторая

ПСИХОЭНЕРГЕТИКА

И БИОПОЛЕ

1. Энергоинформация

В последние годы сознание все чаще начинают рассматривать вне связи с анатомическими структурами мозга. Оно приближается к планетарным, космическим процессам. Появились работы представителей фундаментальной науки на эту тему. Например, известный математик В. Налимов обосновывает возможность выхода сознания за пределы личностных границ.

Исследователи признают, что на биообъекты оказывает влияние космической компонент, который может не иметь молекулярного строения и содержать закодированную информацию. Все процессы, в которых он принимает участие, находятся одновременно в настоящем, прошедшем, будущем.

известный в природе физический вакуум является вечным источником энергии, а информация может передаваться мгновенно, на любые расстояния, включая Вселенную. Этим закономерностям подчиняется и мыслительная деятельность мозга, который генерирует устойчивые структуры - мыслеформы.

В. Казначеев, руководитель новосибирского Центра Российской Академии Наук, считает сознание продуктом деятельности структур полей при участии мозга. Можно предположить существование какого-то физического аналога представлениям "поле сознания", "поле смысла", которое включает в себя все существующие семантемы и мыслеформы.

С этой точки зрения, фундаментальный подход отражен в теории семантического поля В. Налимова (1974). В свою очередь профессор математики Л. Лесков обращает внимание на проблемы, которые нельзя рассматривать вне представлений информационного поля, "Универсума", "поля смысла". К ним относятся феномены неограниченной памяти, интуитивных озарений, сверхбыстрого счета в уме, автономности сознания по отношению к материальной структуре мозга. Сюда следует добавить документально подтвержденные факты, полученные при регрессивном трансе, психометрии, психографии, вещих снах. Согласно Л. Лескову, физический или квантовый вакуум является фундаментальной структурой, которая содержит все возможности Универсума, ноосферы, поля смысла.

Носителем информационного семантического поля является особая форма физического вакуума - мэон. Он способен хранить неограниченно большой объем информации. Это своеобразный семантический банк, где прошлое, настоящее и будущее не имеет семантических различий.

Известный ученый, биолог с мировым именем, директор лаборатории биохимических и молекулярных исследований (Кембридж), Р. Шелдрейк предложил теорию морфогенных полей, в которых содержится вся информация Вселенной. Специальные опыты показали, что эти поля могут влиять на структуру или форму вещей. Выяснилось, что подобные поля имеются у человека, животных, насекомых, растений и кристаллов. При этом любое знание усваивается наиболее успешно после того, как оно становится известным широкому кругу лиц или даже... птиц. Синицы из английского города Саутгемптон проклевывали бутылки, лакомились молоком, которое ставилось у дверей горожан. Вскоре эти способности появились у птиц, которые находились за сотни километров от города. Через некоторое время новым способом добывания пищи овладели все европейские синицы. Война прервала эти наблюдения, а бутылки с молоком снова появились только через восемь лет. Однако, синицы, которые живут не более трех лет, вновь освоили навыки своих предшественников. Р. Шелдрейк считает, что подсказка пришла к ним из морфогенного поля. Биолог из Гарварда В. Макдугалл в течение пятнадцати лет заставлял подопытных крыс искать выход из лабиринта. Первое поколение животных совершало ошибки в среднем двести раз, а последнее - двадцать раз. Тот же эксперимент в Австралии показал, что крысы сразу нашли выход из лабиринта. В данном случае общепризнанный генетический уровень передачи знаний потомкам не имел никакого отношения к успеху австралийских крыс. По мнению Р. Шелдрейка, мозг при

необходимости настраивается, подобно приемнику, на морфогенное поле и ловит там необходимую "матрицу памяти". Настройка на известные образы проходит у всех биологических видов значительно быстрее, чем при анализе информации, которая была получена впервые. Теория морфогенных полей помогает объяснить возможности формирования событий. Как следует из опыта многих исследователей, формирование событий наиболее эффективно происходит в трансовых состояниях. Это самопрограммирование позитивными событиями. Существует мнение, что физики-ядерщики не открыли субатомные частицы, а предсказали возможность их существования, что завершилось их формированием в реальной жизни. Как отметил Д. Фрейзер, "вещи, некогда связанные друг с другом, продолжают поддерживать эту связь на расстоянии, после исчезновения физического контакта между ними". Этот факт можно объяснить только влиянием морфогенных полей.

Бессознательное представляет одну из главных программ нашего биологического компьютера, работающего в индивидуальном информационном поле. Через эту программу человек связан с полем смысла. Энергоинформационное поле взаимодействует с программами, которые отражают мысли человека.

Позитивное программирование, позитивные мыслеформы, созданные за счет позитивного мышления, образуют на выходе программу счастья и достижения успехов. Эти программы помогают сформировать в "поле смысла" необходимые для человека новые программы, которые станут реальностью его жизни в будущем.

Биокомпьютер не отличает в трансе реальную информацию от воображаемой.

Транс создает условия для дистанционного взаимодействия с бессознательным.

До появления языка был длительный период, когда общение происходило путем передачи мыслеформ, телепатии, ясновидения. Длительное взаимодействие интуиции, интуитивного мышления (правое полушарие) и опыта (левое полушарие) привело к появлению сознания и осознанию себя. Носитель коллективного бессознательного, информационное поле длительное время существовало до появления языка. Сначала была мысль Высшего Разума, работа Творца, Создателя.

В силу этого обмен информацией из настоящего, прошедшего, будущего во время трансовых состояний происходит путем создания образов - мыслеформ, кодовых и ключевых программ в виде образов, а не слов. В этом случае психическая энергия

становится оператором информационного поля, управляет изменениями, которые способствуют переобучению личности.

Комиссия конгресса США рассмотрела доклад о развитии проблемы "Физика сознания". В работе приводились сведения о возможности получать информацию вне зависимости от времени и расположения объекта. В докладе обсуждались возможности объединения сознания многих людей, коллективного сознания. В соответствии с квантовой теорией предложена концепция универсальной космической голограммы.

Согласно этим представлениям Вселенная представляет систему взаимосвязей, которая является бесконечным энергоинформационным полем, где каждая точка связана со всеми другими, воздействует на них, испытывает их влияние. Отсюда возникли представления о "мировом поле сознания", всемирном "информационном банке данных".

В новой парадигме фундаментальной науки будет уделяться внимание получению информации из "поля смысла" о событиях прошлого, настоящего, будущего.

Эзотерические школы древности оставили нам описание многомерной Вселенной, где существуют другие миры, которые различаются по степени своей "плотности". "Тонкие" миры они называли "планами". Современный автор А. Лапин в своем обзоре этих положений пишет, что высшая пространственная мерность является Божественным планом:

"Каждый план населен энергиями, но они не имеют ничего общего с термином, который известен из физики. Сознание является энергией особого рода. Сознание Вселенной запоминает высший Божественный план, это душа Вселенной, а тело - все миры, которые в ней существуют. Отмечается цикличность жизни человека, и Вселенной.

Процесс созидания происходит во Вселенной путем уплотнения части Божественного сознания для создания всех миров, включая материальный, где живем мы. Другие части сознания образуют индивидуальные души. Сначала Божественное сознание как бы выпадает в виде сгустков на кристаллические решетки минералов. Это зачатки будущих душ. Камни обретают память и разрушаются через миллионы лет, но сгустки сознания, воплотившись в растения, не изменяются, не растут. У растений есть не только память, но и эмоции радости, ужаса, симпатий. Это доказано современной наукой. Затем сознание воплощается в тело животного. Здесь присутствуют память, эмоции, зачатки интеллекта, что так приятно наблюдать биологам в животном мире. После этого сознание становится душой человека, воплощается в его тело. Эволюция индивидуального сознания имеет

своей целью возвращение к своему источнику - Божественному сознанию. Это требует труда и многих жизней. После достижения совершенства, сознание растворяется в бесконечном океане Божественного сознания. Мы все становимся межзвездными скитальцами даже в том случае, когда наше сознание не достигает совершенства."

Качество сознания при отрицательных ситуациях резко меняется. Это происходит при возникновении зла, негативных мыслеформ. В этом случае утрачиваются положительные процессы, наступает деградация. Энергия сознания поддерживается за счет энергии пищи, которая видоизменяется и переходит в энергию сознания.

Позитивные процессы, которые происходят в жизни позволяют получить энергию, которая усваивается сознанием и растущей душой. При негативных жизненных впечатлениях возникает негативная энергия. В этом отношении огромную роль играет оценка человеком жизненных впечатлений. Помощь ему в этом отношении может оказать эволюция личности в трансовом состоянии. Древние цивилизации решали эти проблемы с помощью духовных школ, йоговских упражнений, медитации.

Воплощения дают человеку навыки жизни в материальном мире. В этот период он становится религиозным, обращается к Создателю. При очередном воплощении сознание сохраняет, суммирует все качественные изменения, которые были получены в прошлых жизнях. События прошлых жизней хранятся в памяти бессознательного и могут быть востребованы с помощью регрессивного транса. В обычной жизни они не запоминаются, не беспокоят человека, закрепляются до наступления совершеннолетия. После этого начинается приобретение новых качеств.

Все действия человека влияют на окружающий мир, а он, в свою очередь, восстанавливает свое равновесие, меняет обстоятельства жизни.

Человек обладает свободной волей, а в силу этого его никто не наказывает и не возвышает. Отдельные поступки влияют на его судьбу, в других случаях это проявляется через несколько лет или в новом воплощении.

Мысли человека являются важным фактором влияния и представляют собой особый вид энергии. Они действуют в других мирах, что сказывается на судьбе человека. Как правило, создатели негативных энергий не понимают своей отрицательной роли и не осуществляют саморегуляцию.

Божественное сознание никогда не проявляет себя, не вмешивается в судьбу человека, а добро и зло в понимании человека не определяет критерии Божественного сознания.

Человек должен ощущать в себе любовь ко всему живому или Божественную любовь, быть источником милосердия, обладать внутренней силой. Четверостишие, которое пришло к нам из вечности, раскрывает сложные тайны мироздания:

"Бог спит в минералах,

Просыпается в растениях,

Двигается в животных,

Думает в человеке!"

Божественное сознание созерцает свое отражение в человеке, этот процесс зависит от его свободной воли, которая и определяет судьбу.

На состояние сознания влияют энергетические центры в области чакр. Они закрепляют те или иные состояния сознания. Положительные или отрицательные стороны поведения человека, его эмоциональное состояние связано с работой энергетических центров. Управлять ими можно научиться в трансовых состояниях.

Представители цивилизаций прошлого считали, что вся Вселенная является проявлением единой субстанции, которая называлась "Акаша". Это наполняющая пространство материя соединяет бытие с небытием. В Акаше заключены тонкие и невидимые нашему глазу явления, особые вибрации. В ней содержится все плотное и физическое, что видит человек. Акаша является источником праны, что в переводе с санскрита означает дыхание жизни. Это некая энергетическая субстанция, которая поступает в тело человека при дыхании, передается различным органам, а затем распространяется в виде "пранического тока".

Существует мнение, что прана представляет собой реликтовое излучение, которое появилось при образовании Вселенной в процессе "Большого взрыва". Она невидима для

глаз и не регистрируется, обладает огромной энергетической мощностью, поступает из вечности.

Йоги рекомендуют проводить занятия на чистом воздухе, в котором содержится максимальное количество легких, отрицательных ионов. Таинственную прану сопровождают ионизированные и возбужденные атомы, лучистая энергия солнца, ионизирующее излучение естественного радиоактивного фона. Йоги считают, что прана воспринимается через нервные рецепторы в коже, легких, пищевом тракте, а затем циркулирует во всем организме.

Особое внимание уделяется дыханию, которое должно быть ритмичным, иметь интервал задержки. Усвоение праны требует времени. Тяжелые, положительно заряженные аэроионы должны успеть выйти из крови в альвеолы и уйти при выдохе. Сознание принимает активное участие в этом процессе, что предусматривает любовное отношение к телу, его движениям, получению удовольствия от упражнений.

Выход энергии происходит через кожную поверхность тела в токах высокой частоты. Этот процесс был использован супругами Кирлиан для оценки биополя человека. Прана повинует мысленным приказам. Для этого необходимо положить руки на область солнечного сплетения, соединить ноги и представить, как прана по рукам поступает в солнечное сплетение. Ее поток перемещают с помощью сознания для лечения больного органа. Прана участвует в преобразовании лица человека путем "создания ментального образа". При необходимости, мысленно направляется на усиление биополя. Это процесс создания ауры под контролем и управлением сознания. В эксперименте защищали свинцовым экраном область солнечного сплетения, что резко снижало действие ионизирующей радиации.

Солнечное сплетение не просто аккумулятор праны, но и координирующий, направляющий центр. Все живые существа связаны через окружающую среду с энергетическим обменом праны, которая является носителем информации, она передается на любые расстояния без искажений. Мысль или эмоция, которая родилась в какой-то точке Вселенной, мгновенно становится достоянием космоса.

В ходе экспериментов обнаружено, что однотипная информация притягивается друг к другу и образует в пространстве информационные сгустки. В 1985 году были изучены экстрасенсорные способности А. Яковенко, которые включали в себя связь с информационным полем. Выяснилось, что важную роль здесь играет кожа. Она является посредником между внешней и внутренней средой, воспринимает любые излучения и энергетические потоки. Академик Л. Прищеп в докладе о А. Яковенко отметил, что тот

владеет механизмом гармонизации и настройки клеток нервной системы, воспринимает электромагнитные колебания частотой 1024 герц.

Биополе человека при определенном уровне энергетики начинает взаимодействовать с информационным полем. Не так давно появилась статья о Наташе Бекетовой, она начала говорить с двух месяцев не только на русском, но и на 120 языках различных языковых групп. Как правило, это древние, мертвые языки, они произвольно распределены в пространстве. Китайский Наташи Бекетовой относится к XIV веку, ее могут понять в южных провинциях Китая. Она знает англо-кельто-саксонский язык XIII-XIV веков, который понимают только современные жители графства Йоркшир. Египтологи были потрясены русской медсестрой, которая уточняет переводы древнеегипетского, знает какой эпохе принадлежит известный ей диалект. Н. Бекетова подтвердила, что в русском и санскрите много общих корней. Автор статьи о Н. Бекетовой, справедливо отмечает, что она должна владеть информацией, которая не связана только со знанием языков, ее возможности должны заинтересовать представителей многих научных дисциплин. Например, она демонстрирует возможность получать информацию из различных исторических эпох, отражением этой возможности и является знание языков.

Этот случай является не единственным посланием из Египта. В 1927 году психиатр из города Блэкпул в Англии, Ф. Вуд провел изучение возможностей девочки Розмари, которая жила в этом городе. Она утверждала, что получает сообщения из эпохи древнего Египта, в период правления фараона Аменхотепа III (405-367 г. до н. э.). В этот период она была сирийской рабыней жены фараона, а затем погибла вместе с ней, когда они спасались от преследования жрецов. Девочка Розмари, подобно Н. Бекетовой, говорила на древнеегипетском языке и знала гласные звуки, которые отсутствовали в дошедших до нас памятниках письменности. Экспертизу знаний Розмари провел египтолог, профессор Г. Холм. Он пришел к заключению, что гласные звуки играют решающую роль в значении слов, позволяют услышать живую речь. Розмари и Наташа получили свои знания из одного источника, хотя это произошло в разное время.

Прана имеет важное значение для жизнедеятельности клеток, определяет жизнь человека. Этот факт подтверждается историей шестинедельного погребения индийского йога Хариды, которое проводилось в 1837 году швейцарским исследователем О. Штолем. Свидетелями эксперимента были правитель Пенджаба Магараджа Сингх, местные жители и приезжие европейцы.

Подготовка заключалась в недельной молочной диете, промывании желудка и кишечника. После повторения мантр "Баам, Гаам, Заам, Джаам, Наам" йог сел в позу лотоса и начал задерживать дыхание. Голосовую щель он закрыл языком, а уши глаза, нос, рот ему залепили воском. После этого был зашит в полотняный мешок и помещен в деревянный

ящик, который был закопан. Охрану ящика в течение шести недель осуществляли солдаты магараджи. После вскрытия ящика, Харида был обнаружен в той же позе, без пульса и дыхания, волосы не выросли на щеках. Его пробудили по методике йогов и через час после извлечения из ящика все функции были восстановлены.

Приведенный случай демонстрирует неограниченные возможности человека по управлению всеми жизненно-важными функциями организма. Снижение всех обменных процессов мы наблюдаем в природе у многих животных в состоянии анабиоза, "зимней спячки". Можно предположить, что защитой индийского йога была газообразная, квазинейтральная, слабоионизированная плазма, которая окружает человеческое тело. По размерам она может быть шаром или тороидом диаметром около трех метров.

Сотрудники Московского института информационно-волновых технологий определили, что перемещаясь в пространстве, человек оставляет за собой сгусток электромагнитных излучений, который живет 4-5 секунд. Они назвали его "полевым фантомом", он напоминает шаровую молнию. У специально подготовленных людей, к ним нужно отнести йога Харида, он сохраняется в одной точке пространства длительное время. Фантом не только самостоятельно участвует в энерго-информационном обмене, но и может его транслировать. Специальная подготовка йогов позволяет создавать жизнеспособный и мощный фантом.

Биополе человека образуется после зачатия, а энергоинформационную структуру ребенок обретает на протяжении беременности. При рождении он получает энергетику матери, но качество этой защиты определяется состоянием матери во время беременности. Биополе или аура защищает человека от неблагоприятных воздействий. При здоровой ауре все энергетические воздействия переносятся легко, отмечается эффект упругости, возвращающий отрицательные энергетические удары тем, кто их нанес.

Известный специалист в области изучения ауры, доктор Ф. Барановский из Университета штата Аризона видит ауру, обладает сверхчувственным восприятием. Ему удалось освоить съемки ауры по методу Кирлиан и провести сравнительный анализ фотографий.

При посещении Индии он сделал снимки ауры многих святых, не нашел значительных отличий, аура не превышала 30 см.

В первый день знакомства с Сатъя Саи Бабой он увидел, что его энергетическая аура превышает один метр, распространяется во все стороны, имеет розовый цвет. Она

достигала зданий, вблизи которых находился Сатья Саи Баба. Ф. Барановский наблюдал голубой и розовый цвет ауры у тех, кто полон чувства любви.

Излучение белой части ауры Сатьи Саи Бабы отличалось от других людей. Голубая часть была практически безгранична, продолжалась до линии горизонта в виде золотистых и серебристых нитей. При общении с человеком аура Сатья Саи Бабы приобретала розовый цвет, распространялась до его биополя, а затем возвращалась.

Лауреат Нобелевской премии в области физики И. Пригожин заложил основы финэнергетики - науки об открытых термодинамических системах, к которым относится и человек. Согласно его данным, помимо физического тела, человек располагает энергоинформационной оболочкой, особым полем, голографической структурой. Кирилиановское свечение - одна из особенностей энергоинформационного поля, сочетается с акупунктурной голограммой внутренних органов.

Аура реагирует на индивидуальные вибрации человека. При заболеваниях, энергетика ауры идет на восстановление утраченных ресурсов биополя. Восполнение энергии биополя происходит за счет энергоинформационного обмена. Этот эффект отмечен при медитации, трансовых состояниях, общении с природой, прослушивании специальной музыки. Депрессия прекращает поступление энергии. Обмен энергиями биополей происходит у единомышленников, влюбленных. Биополе актера соединяется с биополем зрителей, эта связь разрывается аплодисментами. Энергия может "выкачиваться" из ослабевшего человека дистанционно, через голос (телефон).

В области головы находится первая квантовая оболочка энергоинформационного поля, она больше ядра в 2 раза, интенсивная энергонасыщенность создает "нимб", который изображается на иконах.

Низкочастотные вибрации земли действуют на биополе через первую чакру "Муладхара", а высокочастотные вибрации из космоса через чакру "Сахасрара", которая находится над головой.

Энергия праны излучается после поглощения в виде токов высокой частоты. Каждый орган, клетка имеет свой диапазон излучения, он передается через систему трубчатых волноводов - "кенрак". Этот процесс усиливается при эмоциональном возбуждении.

Кирлиановское свечение меняется в зависимости от функционального состояния организма. Положительные эмоции усиливают его интенсивность, а отрицательные уменьшают. В норме аура имеет круглую форму, симметрична, окружена ярко-голубым фоном, от каналов исходит белое серебристое свечение.

При ухудшении состояния яркость свечения уменьшается, белое свечение сокращается по площади, замещается на черный цвет, внутри круга образуется пустота. Голубой цвет замещается по периметру на красный. При заболеваниях отмечается деформация и разрыв ауры, появление биоплазмы в виде красно-желтых и оранжевых участков. Стресс приводит к тому, что биополе теряет свою энергетику, истончается. На снимках появляется мощное биоплазменное тело, аура деформируется. Профессор В. М. Инюшин считает, что энергия и информация человека и космоса объединены именно в биоплазменном теле, оно преобразует энергию космоса.

По мнению создателя квантовой биофизики, профессора А. Гурвича, биоплазменная форма, предморфа готовится еще до рождения человека. После смерти человека биоплазменное тело остается частью общей голограммы физического вакуума, энерго-информационной части космоса.

Получение информации через "поле смысла" доступно тем, кто может регулировать, уменьшать или усиливать энергетику биополя. Трансовые состояния являются реальной возможностью восстановления биополя. "Великие посвященные", которые были представителями Высшего Разума на Земле, пользовались сокровищницей мыслеформ всех времен и народов. Иисус Христос и Сатья Саи Баба показали, что в основе чудес материализации и исцеления лежит их способность увеличивать и направлять для необходимых целей энергетику биополя.

Биополе представляет собой энергетический комплекс, который обеспечивает все энергозатраты не только в настоящем, но и в прошлом, имеет энергетические связи с предметами и людьми из прошлого. Если учесть, что настоящее, прошедшее и будущее существует одновременно, то энергозатраты настоящего, возможности человека и его здоровья во многом зависят от его энергетических связей, которые находятся в прошлом, влияют на него в настоящем.

Устранение негативных программ прошлого сохраняет запас адаптационной энергии по отношению к постоянно возникающим энергозатратам в повседневной жизни. Значительной эффективностью обладают программы, позволяющие ввести оптимальные события детства. Полезно встретиться со своими родителями в возрасте 4-5 лет и

успокоить их, заверить, что вы всегда придете на помощь. Так же необходима встреча со своим "внутренним ребенком".

Контакт с пациентом в трансе, целевые программы внушения по всем периодам жизни, устраняют психотравмы, которые являются причиной энергозатрат в настоящем. В этом направлении действуют рассказы-метафоры, где пациент освобождается от "груза прошлого", учится жить "здесь и сейчас".

Любой человек, который имел контакт с вами, может быть причиной постоянных энергозатрат. Простое психологическое упражнение в трансовом состоянии позволяет послать ему "любовь и прощение обид", отправить в "черный квадрат неизвестности".

Эта психотехника необходима для людей в состоянии обиды, так как при отсутствии компенсации энергозатрат, возникают заболевания. В такой ситуации оказываются бывшие супруги, их родственники, которые вынуждены поддерживать контакты из-за детей, внуков. Служебные конфликты устраняются даже в том случае, когда вы работаете в другом месте.

Если родители одного из супругов не благословили брак, создают конфликты после рождения ребенка, то они тратят энергетику своих внуков, обрекают их на частые заболевания. Негативные мыслеформы взрослых разрушают биополе ребенка.

Имеется прямая связь между оптимальным состоянием биополя и продолжительностью жизни. Его энергетика определяет наши возможности вступить в контакт с "полем смысла", пользоваться возможностями ясновидения, психометрии, психографии, создания реальных событий жизни.

Естественным регулятором энергетики биополя является способность человека достигать трансовых состояний.

Посещение храмов, тексты молитв, коллективные медитации всегда были направлены на восстановление биополя в случаях любых экстремальных событий, включая войны и стихийные бедствия.

Можно задуматься над тем, что слова Иисуса Христа "Царство Божие внутри нас" отражают только недавно осознанную нами связь со Вселенной, космосом по голографическому принципу, через прану, биополе, трансовые состояния. Природа наглядно демонстрирует нашу связь с Богом, царством невидимого, из которого мы приходим и куда мы возвращаемся после смерти.

Наша цивилизация со времен Иисуса Христа располагает системой духовной эволюции, которая обеспечивает оптимальное состояние биополя и энергетики.

В России всегда пользовались большим уважением праведники, святые, посещались монастыри, существовали чудеса исцеления болезней.

Святитель Лука (В. Ф. Войно-Ясенецкий) обращает внимание на Духовную энергию, которая исходит от Святого Духа. Это энергия любви ко всему живому, она проникает во все уголки мироздания. Любовь Бога создала духовный мир разумных существ - "Вошел в них Дух жизни от Бога (Откр. 11 : 11)". Все, что происходит в природе, воспринимается Духом человека, преобразуется в достижения науки и произведения искусства - главных двигателей эволюции человечества.

Энергия Духа и Души представляет единое целое. Этот комплекс пока неведомой нам энергии получил общее название Душа. Гармоничное сочетание энергетики Духа и Души является необходимым условием устойчивости к болезням и долголетию. Следует признать, что "мир бессознательных психических переживаний образует ту психическую действительность, которая называется человеческой душой (И. Соколов 1912 г.)". Среди обитателей Земли человек является единственным обладателем энергии Святого духа. Высокая духовность позволяет святым и праведникам переходить от духа, связанного с телом к духу бесплотному, ангелам. Возможности духовной эволюции, просветления, божественных способностей доступны не только "великим посвященным", но и каждому из нас. "Будьте совершенны, как совершен отец ваш небесный (Мф:48)" - призывает Библия.

Существуют дары Святого Духа каждому из нас: "одному даются Духом слова мудрости, другому слова знания тем же Духом; иному вера тем же Духом, иному Чудотворение, иному пророчество, иному разные языки, иному истолкование языков. Все это производит один и тот же Дух, разделяя каждому особо, как Ему угодно (1 Коринф. 12:8-11)". Апостолы одновременно обрели дар Святого Духа: "и явились им разделяющие языки, как бы огненные, и почили по одному на каждом из них. Исполнились все Духа Святого и начали говорить на других языках, как Дух давал им провещевать (Деян. 2 : 3-4)".

Энергия Святого Духа и энергия Души соединяются в области сердца. Здесь находится духовный центр, где человек соприкасается с Богом, принимает его откровения. Сердце, а не мозг является органом познания, получения ощущений высшего порядка. Об этом также свидетельствует Библия: "Бог послал в сердца ваши Духа (Гал. 4 : 6)"; "Любовь Божья излилась в сердца наши Духом Святым, данным нам (Рим. 5 : 5)"; "Исходящее из уст из сердца исходит (Мф. 15 : 18)".

Энергия Святого Духа определяет способности человека: "И почиет на нем Дух Господень, Дух премудрости и разума, Дух совести и крепости, Дух видения и благополучия (Исход 11 : 12)"; "Достигайте любви; ревнуйте о дарах духовных, особенно же о том, чтобы пророчествовать (1 Коринф. 14 : 1)".

Святой Дух формирует события и желания, создает новую модель поведения: "Отвергайте от себя все грехи ваши, которыми согрешили, и сотворите себе новое сердце и новый дух (Иез. 18 : 31)". Физическое тело получает через ментальное и эфирное энергию Святого Духа. Энергетическим центром ментального центра является сердечная чакра. Она определяет энергетику правого полушария мозга. Память и обучение, способность к наукам дает нам энергетика этой чакры. В сердце своем мы отличаем приход "сил добра и света" от "сил тьмы и зла". Если мы обращаемся к Богу, то сердце ощущает глубокий покой, тихую радость, возрастание тепла. Силы зла приносят сердцу тревогу, холод и страх. Покаяние, исповедь приносят сердцу радость, покой, нежность, любовь.

Современный физиолог П. Пирсол, из госпиталя "Синай" в Детройте (США), пишет в книге "Код жизни", что после пересадки сердца пациенты приобретают привычки, взгляды, пристрастия своих доноров вне зависимости от возраста. Профессор центра молекулярной поведенческой нейробиологии Р. Перт обнаружила, что нервные окончания клеток передают информацию всему телу посредством вибрации определенной частоты, преобразуют мысли и эмоции в физическое действие на уровне клеток. Сердце является как бы дирижером в симфонии вибраций, преобразует информацию, поступившую к клеткам, в системное влияние на весь организм. Молитвенное сознание, которое является достоянием святых и искренне верующих людей, создает приток энергии Святого Духа, вибрации, определяющие изменения на молекулярном уровне. В эксперименте, семена пшеницы прикладывались к святым мощам Сергея Радонежского, они известны своими исцеляющими свойствами. Это привело к изменению молекулярной структуры семян.

Согласно Библии, кровь участвует в переносе энергии Души до соединения с энергией Духа в области сердца, что определяет душевное здоровье: "Душа тела в крови... всякий, кто будет есть ее, истребится (Лев. 17 : 11, 14)"; "Кровь есть душа, не ешь ее, выливай на землю (Втор. 12 : 23)". Душевное здоровье зависит от эмоционального состояния человека. При позитивном мышлении, любовь ко всему живому на земле и самому себе

способствует притоку энергии Души в область сердечной чакры для соединения с энергией Духа. Молитвенное сознание, медитация, духовная эволюция, трансовое состояние способствуют поступлению энергии Святого Духа в ментальное тело.

Гармоничное сочетание энергетики Духа и Души (Душа человека в общераспространенном понимании) является необходимым условием устойчивости к болезням, самооздоровления и долголетия. Душевное здоровье предусматривает соблюдение этики и морали христианина, следование заповедям Господа "Но не духовное прежде, а душевное, потом духовное (1 Кор. 15 : 46)". Само по себе психическое здоровье отражает состояние физического тела, способность человека оценить окружающую действительность в соответствии с традициями воспитания, общества и свободной волей. При отсутствии духовности возможен вариант поведения, где возникают алкоголизм, наркомания и убийства. По словам И. Канта, благодаря единству с духом "человеческая душа в этой ее жизни находится в неразрывной связи со всеми бесплотными существами духовного мира, она попеременно действует то в одном, то в другом мире". Известный мыслитель древности Плотин, считал, что "Души подобны амфибиям: они живут то по одну сторону, то в потустороннем мире, смотря по надобности". Святитель Лука обращает внимание на способность людей к сверхчувственному восприятию, когда человек имеет дар ясновидения и пророчества. Он приходит к заключению, что "для проявления трансцендентальных способностей нашего духа, для обнаружения сверхсознания необходимо, чтобы угасло или значительно ослабло обычное сознание". По его мнению, "самая важная и глубокая психическая деятельность происходит за порогом нашего сознания и никогда не прекращается... пока наша жизнь в калейдоскопе и шуме внешних восприятий, пока в полной силе работает наше сознание - скрыто никогда не прекращающаяся деятельность сверхсознания". "Я сплю, а сердце мое бодрствует (Песня песней 5 : 2)".

Совсем недавно появилось сообщение профессора Калифорнийского университета Б. Миллера о том, что чудо-способности появляются у человека в том случае, когда устраняются влияния так называемой "мертвой зоны". Она находится в левой височной доле головного мозга и через функциональные связи подавляет возможности человека к сверхчувственному восприятию. При ее "отключении" в результате болезни, стресса, внешних воздействий люди получают способность предвидения, ясновидения, телепатии, могут влиять на ход событий. Эксперимент австралийских ученых показал, что временная блокада "мертвой зоны" приводит к резкому возрастанию способностей.

Наибольшие возможности открываются также при наличии и ли стремлению к духовной эволюции, образному мышлению. К. Томас и И. Шульц (1973 г.) считали высшую степень аутогенной тренировки "трансую имагогику", когда особое состояние сознания позволяет представлять образы внушения так же реально, как в сновидениях. В основе этого явления лежит развитие внутреннего зрения, умножение энергетики души за счет открытия чакр, восстановления биополя, что является важным условием достижения

сверхсознания. Специальный эксперимент показал, что освоение трансовых состояний приводит к возникновению возможностей сверхсознания быстрее и эффективнее, чем при других психотехниках. Большинство исследователей считает, что в транс преобладает активность правого полушария, а при наведении трансa необходимо провести так называемую депотенциализацию левого полушария. В источнике из средних веков, "Немецкой теологии" находим религиозный взгляд на эту проблему: "У созданной души человека два глаза: один может созерцать вечное, другой только временное и сотворенное. Но эти два глаза нашей души могут делать свое дело не оба разом, а только так, что когда наша душа вперяет свой правый глаз в вечность, левый глаз должен отказаться от своей деятельности".

По словам людей, которые перенесли клиническую смерть, они видели как бы сверху свое тело, операционную и врачей. Эта способность наблюдалась даже у тех, кто был слепым до операции. Данный факт свидетельствует о том, что отделение эфирного двойника, где находится душа, позволяет сохранить внутреннее зрение. Профессор В. М. Запорожец, многие годы изучавший взаимодействие Души (процессор) и тела, подчеркивает, что наличие Души подтвердили те, кто был в состоянии клинической смерти. В этот момент не могло появиться то, что отсутствовало при жизни.

Приход эпохи Водолея напоминает, что в отличие от эпохи Рыб, получение энергии, будет происходить через энергетические центры высшего уровня - Сахасрара и Аджна. В эпоху Рыб компенсация энергозатрат происходила через чакры Муладхара, Свадхистана. В настоящее время имеются достоверные данные о благоприятном влиянии на состояние биополя и продолжительность жизни служителей церкви, молитв, духовных учителей, раскрывающих Божественное происхождение человека.

Если обратиться к миссии Иисуса Христа в эпоху Рыб и учению Сатья Саи Бабы в эпоху Водолея, можно убедиться, что они видят возможность продолжения жизни на земле только при условии духовной эволюции, позитивного мышления, преобладания мыслеформ добра и любви ко всему живому. Послания апостолов, учеников Иисуса Христа, дошедшие к нам в виде Библии, Нового Завета документально подтверждают этот факт.

Существуют благоприятные сочетания биополей, когда при встрече мы ощущаем улучшение самочувствия, всплеск активности, желание общения, возрастание энергетики. Даже отсутствие изменений благоприятно для продолжения контактов. При снижении энергетики уменьшается свечение каналов биополя, отмечается несовместимость биополей.

Болезни начинаются с изменений на уровне энергетики биополя, затем следуют расстройства на уровне физического тела. Внутри энергетического поля имеются спиральные конусы энергии, энергетические вихри или чакры. Неповторимость людей выражается в том, что чакры отличаются по размерам, у каждого человека, какой-то из центров преобладает по своей активности. Совместимость энергетической активности чакр определяет оптимальные отношения в семье.

Сочетание качественно различных энергий, поступающих в эфирное тело, создает серебристо-белый эффект свечения каналов биополя, что соответствует колебаниям электромагнитного поля частотой 1000 герц (опыт В. Хант, Калифорнийский Университет, США). В левой части тела, в области селезенки и поджелудочной железы находится большой энергетический вихрь, который не связан с системой чакр, расположенных в области позвоночника.

Во время транса, энергия - прана - интенсивно поступает через чакру Сахасрара, что и определяет общее улучшение самочувствия, позволяет компенсировать энергозатраты, связанные с экстремальными ситуациями в прошлом и настоящем. Этому способствует энергетика ментального тела, которое растет за счет благородных идей, дел и мыслей.

При подавлении эмоций, когда потребности превышают возможности, возникают нейрогенные и психосоматические заболевания. При закрытии чакр, нарушении энергопотоков возникают заболевания на уровне физического тела, прекращается его связь с эфирным телом. Духовная эволюция усиливает поступление праны за счет ментального контроля и создает условия для выздоровления.

Ослабление и деформация биополя наступает при воздействии негативной энергии более сильных биополей. Начальный период реагирования может длиться от двух часов до двух дней.

Воздействие на энергетику астрального и ментального тела сопровождается подавленностью, раздражительностью, тревогой, страхом. Шестая и третья чакры закрываются от воздействия негативных энергий с помощью рук или свинцовых экранов.

Современная наука предполагает наличие вокруг каждого тела лептонных волн, квантовой голограммы, копирующей строение и структуру физических тел. Каждая голограмма является информационным эфирным двойником физического тела.

Согласно эзотерическим знаниям, эфирное тело является самым плотным из нематериальных тел, заряжает энергией и защищает физическое тело, стабилизирует сознание. Эфирный двойник формируется у ребенка в возрасте от 4 до 8 лет. В это время он не имеет защиты от информационных влияний других миров. Наблюдается общение детей с "друзьями" из астрального мира в виде образов и голосов.

Энерго - информационный обмен происходит при участии энергетических центров, чакр, которые находятся в области основных эндокринных желез.

Работа этих центров определяет состояние здоровья человека.

Первый энергетический центр, чакра Муладхара, располагается в области копчика и является хранительницей энергии Кундалини. Это ведущая чакра для людей со знаками зодиака Тельца, Девы и Козерога. Работе чакры благоприятствует сладкий вкус и запах розы. Во время транса происходит релаксация чакры, что снимает страх перед сексом, он становится наслаждением. При стремлении к духовной эволюции энергия центра направляется на достижение духовных ценностей. В основном, энергетика Муладхары используется при физическом труде, для достижения материального благополучия и власти. Первый центр имеет энергетические связи с желудком, селезенкой, поджелудочной железой; определяет жизненный тонус, устойчивость к болезням. При открытии чакры во время транса появляется вибрация в области копчика. Можно наблюдать цветной поток энергии этой чакры красного цвета, который не используется для лечения. Энергия первого центра принадлежит "земной стихии". Покровительство "земной стихии" можно получить при мысленном произнесении специального обращения: "Священная плоть земли, хранительница темных подземелий, Владыка гор и долин, стань мне опорой. Даруй мне цель и стремления, устойчивость, прочность и восстановление. Дай мне силу и власть покорить непокоренное, исполнить неисполненное". Стихия земли сочетается со стихией огня, воды и является антагонистом стихии воздуха.

Второй энергетический центр, чакра Свадхистана, находится в области лобка. Это ведущая чакра для людей со знаками зодиака Рака, Скорпиона и Рыб. Вяжущий, соленый вкус, запах ромашки благоприятно отражается на работе чакры. При релаксации чакры во время транса исчезает страх смерти. Имеет энергетические связи с почками, мочевым пузырем, половыми органами. Энергия чакры имеет оранжевый цвет, очищает эфирное и физическое тело от шлаков и токсинов, лечит органы мочеполовой системы, артрозы, артриты и тромбофлебиты. Энергия Свадхистаны принадлежит водной стихии. Она необходима для дружеских отношений, исполнения желаний, защиты от волнений, достижения успеха там, где сила и власть бессильны. Получение энергии водной стихии происходит, когда вы пьете воду маленькими глотками и представляете, что она поступает в каждую клетку тела. Связь с водной стихии позволяет установить следующее мысленное

обращение: "Безбрежная гладь прозрачного моря, священная мать всего живого, повелительница небесных и подземных вод, Будь мне помощником, подари мне сострадание и сочувствие, очищение и освобождение, веру, надежду и любовь. Дай мне силу и власть покорить непокоренное, исполнить неисполненное". Энергия стихии воды сочетается со стихией земли и стихией воздуха. Антагонизм энергии проявляется при контакте со стихией огня.

Третий энергетический центр, Манипура, располагается в области пупка, солнечного сплетения, брюшного мозга. Это главная чакра тела эмоций, астрального тела. Ведущая чакра для людей со знаком зодиака Овна, Льва и Стрельца. Вкус перца и запах мяты стимулируют работу чакры. Концентрация в трансе на Манипуре усиливает влияние на других людей, а при релаксации снимает эмоциональное напряжение и отрицательные эмоции. Имеет энергетические связи с органами кровообращения, зрения; нормализует обмен веществ, снабжает энергией другие чакры. Энергия Манипуры принадлежит стихии огня. Он всегда бессознательно присутствует в нас, в наших действиях и поступках. В пламени свечи можно рассмотреть все виды огня. Вспомните огромное солнце, где видны языки бушующей плазмы. Представьте, что вы становитесь источником огня, света. Это состояние вашей души. Мысленно обратитесь к огненной стихии: "Священное Вечное Пламя, творение тепла и света, искра жизни, блестящая и яркая, освети мне путь истины. Будь верным спутником моих исканий в мире света и тьмы. Дай мне силу и власть покорить непокоренной, исполнить неисполненное". Стихия огня помогает, когда появляются самые сильные эмоции (любовь, страсть, гнев, ненависть). Эта стихия помогает влиять на других людей, добиваться личных целей, защищаться от негативных энергий, сохранить здоровье, силу, успех. Примите желания, а не боритесь с ними - это создаст внутреннюю гармонию. Желтая энергия третьей чакры лечит кожные болезни, травмы костей. Стихия огня сочетается со стихией воздуха и земли. Является антагонистом стихии воды.

Четвертый энергетический центр - чакра Анахата, сердечная чакра. Главная чакра ментального тела. Энергетически связана с правым полушарием. Ведущая чакра Водолея, Весов и Близнецов. Здесь происходит соединение энергетики Духа с энергетикой Души в единый энергетический комплекс - Душа. Этот духовный центр - мост между животным и Божественным. Запах герани и вкус лимона способствуют работе этого центра. Энергетика чакры усиливается эмоциями, поэзией, интуицией, что позволяет преодолевать трудности, дает любовь, творчество, воображение, внутреннее зрение и ясновидение. Логика, левое полушарие, разрушает эту чакру, а поэзия открывает. Только при активности Анахаты человек обладает чувствами сострадания, взаимности; достигает молитвенного сознания, укрепляет веру, отбрасывает сомнения. Эта чакра контролирует процессы дыхания и ритм работы сердца. Левитация руки в трансе активизирует эту чакру. Женское начало в мужчине определяет его стремление реализовать чувство любви. Если внешняя женщина, которую он встречает, напоминает образ той, которая в нем присутствует, то он влюбляется. Важно помнить о внутренней женщине, когда занимаешься любовью с внешней. Только транс позволяет забыть о внешней, устранить сознательный контроль

над достижением оргазма. Внутреннее свидание со своей женской половиной является вечным, а внешнее свидание всегда носит кратковременный характер, подвергается испытаниям. Любовь дает внутреннюю гармонию, создает блаженство, подчиняет клетки своим ритмам, является основой энергетики Души. пища обеспечивает энергию физического тела. Злоупотребление едой возникает в отсутствии любви и духовности. Нужно научиться излучать любовь без наличия партнера. Это состояние сознания, которое обеспечивает релаксацию эфирного тела. В ментальном теле напряжение создается противоречивыми мыслями. Освобождение от мыслей в трансе обеспечивает возрастанию энергетики ментального тела, здоровья. Следует просто принимать мысли, а не обсуждать их, не отождествлять себя с процессом мышления. Такое состояние сознания обеспечит релаксацию ментального тела. Зеленая энергия четвертой чакры очищает ментальное тело от негативных влияний, принадлежит воздушной стихии. Станьте лицом к ветру, вдыхайте его полной грудью. Ощутите, что его сила становится вашей силой; получите власть управлять этой стихией, которая олицетворяет мысль, интеллект, новые знания. Соедините себя с воздушной стихией, мысленно произнесите следующие слова: "Повелитель ветров, властитель бескрайнего неба, опекун высот, будь мне покровом. Дай мне гибкость и проникновение, мысль и озарение. Подари мне силу и власть покорить непокоренное, исполнить неисполненное". Стихия воздуха энергетически сочетается со стихией огня, воды. Антагонизм наблюдается при сочетании стихии воздуха со стихией земли.

Пятый энергетический центр - чакра Вишудха, располагается в области щитовидной железы, на стенке гортани. Это единственная чакра, к которой можно прикоснуться. Она соединяет стихии воды, огня, воздуха, осуществляет связь энергетических центров головы и тела, определяет процессы адаптации; обеспечивает энергетику щитовидной железы и всех органов чувств. Это центр логики, он энергетически связан с левым полушарием. Чакру активизирует запах полыни, горький и кислый вкус, стремление к творчеству. Голубая энергия пятой чакры улучшает сон, снимает боль, устраняет воспаление, инфекцию. Энергия Вишудхи принадлежит стихии эфира, где находится энергоинформационное поле, сознание Христа.

Шестой энергетический центр, чакра Аджна, располагается над переносицей, получила название "третий глаз". Определяет способности к ясновидению. При концентрации на этой чакре в состоянии транса происходит сгорание кармических долгов, избавление от грехов тела. Мантра Гаятри активизирует работу чакры, а при концентрации используется образ Бога. С шестой чакрой вы сами становитесь любовью, которая так же необходима, как дыхание. С этой чакрой каждый мужчина приобретает женственность, а женщина становится женщиной, усовершенствованной женщиной.

Седьмая чакра, Сахасрара, располагается в области макушки головы, энергетически связана с эпифизом. Эта чакра является универсальным источником высшей энергетики для всего тела, определяет реализацию программ менталитета успеха и формирования

событий; осуществляет информационную и духовную связь с высшими мирами, управляется Луной. Фиолетовая энергия Сахасары восстанавливает нервную систему, больные органы, устраняет инфекцию. Это энергия Бога-отца, Святого Духа, она представляет высшую степень духовности. В трансе синтез и гармония семи цветов предстает в виде белого цвета. На уровне этой чакры энергия Муладхары соединяется с энергией Сахасары, что создает состояние блаженства, отдыха и покоя.

Существует своеобразная космическая иерархия получения человеком энергии высших и низших чакр, что было открыто М. Айванховым и представлено в его таблице астрологических соответствий. Мой практический опыт подтверждает это и показывает, что энергетика высших чакр чаще всего являются привилегией Льва, Водолея, Овна, Весов, Стрельца.

Промежуточным звеном считаются Близнецы. Представители этих знаков зодиака, после тренировки в достижении транса и релаксации видят при закрытых глазах потоки плазмы, которые окрашены в фиолетовый цвет. Это энергия Сахасары, она необходима каузальному телу.

При освоении и достижении трансовых состояний, космическая иерархия утрачивается, и все знаки зодиака начинают получать энергетику высших чакр.

Знаки зодиака помогают нам узнать те иконы, которые сопутствуют каждому из нас в повседневной жизни. Так знак Овен (21.03 - 20.04) имеет покровительство икон Благовещение и Казанская. Соответственно, Телец (21.04 - 21.05) - Нечаянная радость, Споручница грешных, Иверская. Близнецам (22.05 - 21.06) помогают Владимирская и Взыскание погибших. Рак (22.06 - 22.07) - Боголюбская, Всех Скорбящих Радость, Казанская, Тихвинская. Лев (23.07 - 23.08) - Почаевская, Покров, Смоленская, Успение, Неопалимая Купина, Рождество Пресвятой Богородицы. Дева (24.08 - 32.09) - Неопалимая Купина, Успение, Рождество Пресвятой Богородицы. Весы (24.09 - 23.10) - Почаевская, Покров, Левонянская. Скорпион (24.10 - 22.11) - Всех Скорбящих Радость, Скоропослушница, Казанская. Стрелец (23.11 - 21.12) - Введение во Храм, Тихвинская, Скоропослушница. Козерог (22.12 - 20.01) - Державная, Трех радостей, Блаженное Чрево. Водолей (21.01 - 19.02) - Взыскание погибших, Владимирская, Утоли Моя Печали. Рыбы (20.02 - 20.03) - Иверская.

Нейтрализация стресса, профилактика депрессии требует энергетики сердечной чакры и чакры солнечного сплетения, а для личностного роста, сверхсознания - энергетики высших чакр. Для гармоничной работы всех энергетических центров, особенно важны

чакра Аджна и чакра Сахасрара. Открытие чакр происходит после достижения определенного уровня транса и релаксации.

Мыслеформы направляют прану в клетки мышц при релаксации и устраняют усталость - она вытесняется праной.

Важное значение имеет энергетика каузального или причинного тела, которое является наружной оболочкой энергетического "кокона" человека. Чакра высшей духовности Сахасрара располагается над головой и направляет свои энергетические потоки в каузальное тело, которое как бы выходит за пределы тела. Оно не ограничивается рамками одной личности, это мир истины, подлинной реальности. Личные эмоции не имеют значения, остается понимание глубинной сути предметов и явлений. Исцеление на уровне каузального тела оказывает еще большее влияние на физическое тело, чем исцеление на уровне ментального тела.

Существуют экспериментальные данные о наличии у человека особой системы, отражающей его бессознательные действия. Это бестелесный двойник (астрасом) или особая экзосоматическая система, которая связана с астральным телом. В момент его выхода, чакра Аджна (третий глаз) соединяется с физическим телом особой серебристой спиралью.

Плод в материнском организме получает информацию из астрального мира в виде снов о событиях, которые он никогда не видел. Недоношенные дети видят сны чаще, чем доношенные.

Астральные путешествия происходят в период активной фазы сна, когда преобладает интенсивность правого полушария. Сновидения являются фактором профилактики психических заболеваний.

Астральное тело может материализоваться, когда человек, обладающий способностью создания фантомов, ставит перед собой такую задачу. Этих людей называют медиумами. Они ощущают повреждения фантома на собственном теле.

В экстремальных условиях астральное тело может внедриться в оболочку другого человека и обрести связь с его физическим телом и информационным полем.

После выхода из транса, информационная связь с астральным миром прекращается, наступает амнезия. Вещие сны, озарения, открытия остаются в сознании, амнезия может не наступить, что достигается тренировками и оптимальным состоянием биополя. В этом случае информация может быть сохранена после пробуждения.

Существуют каналы перемещения энергии. Первый, центральный канал Сушумна идет от промежности до верхушки головы внутри позвоночного столба. Здесь происходит его соединение со всеми чакрами. Он создает излучения, силовое поле. Канал Ида (энергия духовности, любви) связывается с женской формой энергии, располагается слева, а канал Пингала с мужской энергией, располагается справа.

Гармония семейных отношений наблюдается, когда у супругов совпадают ведущие чакры, отражающие их сущность. Успехи в науке обеспечивает энергетика пятой и шестой чакры. Творческие способности возрастают при активизации четвертой, пятой, шестой чакры, а в бизнесе необходима энергетика первой и третьей чакры.

Существует специальное упражнение, которое активирует и объединяет четыре верхние чакры. Это упражнение увеличивает приток энергии к чакрам, которые определяют нашу духовность, интуицию, способности к сверхсознанию.

Психотехника "Мистический союз"

по Т. Эндрюсу

(проводится в трансовом состоянии)

"Внимание, сознание направляется в область переносицы, где располагается "третий глаз", шестая чакра, Аджна, храм духа. Здесь происходят все интуитивные восприятия, это центр, который способствует физическому видению тонких миров. Представьте огонь в этой области, который излучает прозрачный свет. При вдохе ощущается согревание этим светом третьего глаза. После задержки дыхания, на счет четыре проводится медленный выдох, (повторяется три раза). При очередном вдохе направьте свет в область макушки,

над ней располагается чakra высшей духовности Сахасрара. Эта область пробуждает высший уровень сознания, что ведет к союзу с духовным миром.

Представьте светящийся шар чакры Сахасрара над макушкой. Создайте своим воображением мост-радугу между третьим глазом и чакрой высшей духовности. Почувствуйте ее тепло и энергию

На счет десять удержите энергию чакры Сахасрары в области макушки. Направьте сознание в виде пульсирующего света в область горла, храм мудрости. Совершите вдох, ощутите, как этот центр оживает, как в нем возникает пульсирующая энергия чистого света.

Задержите дыхание на счет четыре и медленно выдохните. Повторите три раза. Представьте и почувствуйте, что каждый вдох увеличивает силу света и приток энергии. Направьте сознание и энергию в область сердечной чакры, храм любви, создайте мост-радугу между верхними чакрами и сердечной чакрой. Ощутите тепло в области сердца, сердечная чakra начинает излучать прозрачную энергию.

Совершите вдох, задержите энергию на счет десять. Почувствуйте в этот момент усиление энергии.

На выдохе образуется связь с тремя другими центрами, медленно выдохните три раза, повторите задержку дыхания и медленный выдох. Так происходит усиление активности высших центров восприятия.

Упражнение завершается замыканием энергетической цепи.

Направьте сознание и внимание от области сердца в область третьего глаза, замкните все четыре центра через мост-радугу. В этот момент третий глаз наполняется новой энергией, которая идет от связанных между собой центров".

После этого упражнения сделайте мышцы мягкими и невесомыми, попробуйте понять свои ощущения.

Вы мысленно обращаетесь к Высшим силам с самым главным вопросом вашей жизни, просите ответить на него.

Проходят мгновения, и к вам приходит ответ на ваш вопрос, полученный из бессознательного, где хранится информация о всех событиях, которые могут случиться с вами в настоящем и будущем, имели место в прошлом.

Общение с бессознательным после упражнения "Мистический союз", активации четырех главных чакр, центров энергетики, рекомендуется проводить только после восстановления биополя с помощью трансовой медитации.

Следует исходить из того, что между эфирным и астральным телом находится тонкая энергетическая прослойка, получившая название "атомный щит". Во время астральных путешествий, трансовых состояний эта прослойка надежно защищает нас от внешних энергий и существ тонких миров, ее плотность зависит от состояния биополя.

Ослабленное, деформированное биополе позволяет воздействовать на нас, ввиду отсутствия защитной функции "атомного щита".

Т. Эндрюс предупреждает, что наркотики, заболевания, стресс, эмоциональное напряжение приводят к деформации биополя и снижению защитных функций "атомного щита".

Мой личный опыт показывает, что можно получить визуализацию при закрытых глазах цветных энергетических потоков в области чакр. Это происходит после достижения релаксации и является признаком транса, восстанавливает "атомный щит".

Как правило, пациент видит те чакры, которые отражают его сущность, эти картины возникают спонтанно и не управляются силой воли.

Человек "видит" плазменные образования, "живую материю" различного цвета. Картина напоминает живую культуру тканей, которую можно наблюдать только с помощью специального микроскопа. По яркости цветов можно сравнить эту живую плазму с оттенками полотен Н. К. Рериха, созданных в районе Гималаев.

В основном, преобладают цвета чакр, которые связаны с ментальным (зеленый) и астральным телом (золотисто-желтый). На втором и третьем сеансе видят энергопотоки фиолетового цвета, отражающие энергетику чакры высшей духовности - Сахасрары.

Современные исследователи приняли эстафету знаний в области психоэнергетики от древних цивилизаций Востока, определивших значение энергетических центров в жизнедеятельности организма. Джо Слейт (2003 г.) после многолетнего изучения психоэнергетики с использованием эффекта Кирлиан пришел к заключению, что аура, биополе являются отражением внутренней энергетической системы человека. Он уделяет главное внимание психоэнергетическому вампиризму, который может быть индивидуальным, внутренним и групповым.

В первом случае, при нарушении работы собственных энергетических центров, закрытии каналов, "вампир" проникает в энергетическую систему "жертвы", чтобы получить для себя необходимую энергию. Эти действия могут быть осознанными или неосознанными, намеренными или случайными, при этом используются рукопожатия, прикосновения к телу.

Потребности "вампира" удовлетворяются на короткое время. Ему необходимо вновь и вновь входить в контакт с "жертвой". Для "жертвы" эти нападения могут иметь серьезные последствия. Это зависит от исходного состояния энергоресурсов биополя. Благоприятной почвой для возникновения психоэнергетического вампиризма являются стрессы, нерешенные проблемы, конфликты и социальные условия. Кроме того, этому способствуют психотравмы, чувство неуверенности и незащитности, неприятности в семье и на работе, низкая самооценка - все, что характеризует накопленный стресс.

Нападения "вампира" приводят к повреждению энергетической системы "жертвы". Это проявляется в хронической усталости, нарушении сна, раздражительности, обидчивости, ухудшении памяти, приводит к сексуальному безразличию. Отмечено появление заболеваний, связанных с ослаблением иммунной системы, отмечаются болезни органов дыхания и пищеварения.

"Вампиры" не имеют возможности создавать собственную энергию, у них замедляется и нарушается развитие личности. Желание получить чужую энергию становится основным стремлением в жизни энерговампира. При этом его собственная энергетическая система сначала ослабляется, а затем разрушается.

Не менее опасен внутренний психоэнергетический вампиризм или самовампиризм, когда происходит повреждение собственной энергетической системы. В этом случае человек не может противостоять повседневным стрессовым воздействиям, утрачивает способность генерировать собственную энергию, превращается в энерговампира.

Опасность для общества в целом представляет групповой вампиризм, где основной целью является слава, богатство, власть, криминальная активность, нарушения прав человека и загрязнение окружающей среды. В любом случае, человек стремится восполнить свои энергетические ресурсы, а если этого не происходит, то, компенсаторно, снижается уровень эмоционального реагирования, возникают депрессивные состояния.

Таким образом, сильная внутренняя энергосистема, связь с космическим источником энергии за счет молитвенного сознания и позитивного мышления не требует вампиризма и защищает от него. Воспитание чувства собственного достоинства, оптимизм, признание моральных и этических принципов христианства, поисковая активность способствуют сохранению собственной энергетической системы.

Достижение особых состояний сознания для устранения энергозатрат, создания новой модели поведения, использования ресурсов бессознательного открывает перед каждым из нас возможность восстановления психоэнергетики биополя без энерговампиризма.

Особое значение имеет осуществление в трансе, молитве, контакта с Богом, Создателем. Джо Слейт отмечает, что обращение к духовности, как эффективному методу защиты от всех видов психоэнергетического вампиризма, совсем недавно получило признание Американской психологической ассоциации.

Таблица

2. Программы наведения и выхода из транса

Сегментарная релаксация мышц

В аудиокассетах используется текст для релаксации, наведения транса.

"Сядьте в кресло, закройте глаза и мысленно пройдите своим внутренним взором по группам мышц головы, лица, шеи, верхнего плечевого пояса, кистей рук. Обратите внимание на мышцы коленей, ног, голеней, бедер. Грудные мышцы участвуют в дыхании, оно должно быть легким и свободным.

После этого обратите внимание на мышцы живота.

Если импульсы от мышц поступают в мозг, то вы ощущаете свое тело, а если мышцы становятся мягкими и невесомыми, значит мозг таких импульсов не получает, и возникает ощущение полной свободы от тела.

Для достижения этого состояния над головой создается шар энергии ослепительно яркого белого света, мягкий по консистенции и по виду напоминающий шаровую молнию больших размеров. Он опускается на голову, касается верхней части головы, растекается по мышцам лба, лица, проникает в веки, глаза, растекается по мышцам горла, нижней челюсти, груди, живота, бедер, ног.

Все страхи, напряжения повседневной жизни стекают вместе с энергией ослепительно яркого белого света через верхнюю часть головы по лицу, через шею и плечи, проходят через грудь и живот, спускаются к бедрам, коленям, голеням, ступням и пальцам ног. В этот момент энергия ослепительно яркого белого света проникает в мышцы, пронизывает их, и они становятся мягкими, невесомыми.

В тело входит огненный вихрь потока ослепительно яркой энергии белого света, который очищает все мышцы и энергетическое поле от негативных энергий. Он снимает напряжение, приносит покой, погружает мышцы в невесомость, проникает в глаза, мышцы лица, плечевого пояса, кисти рук.

Перевожу поток ослепительно яркой энергии белого света в виде белого чистого огня в область живота, печени, желудка, кишечника. Постепенно органы пищеварительной

системы становятся мягкими и невесомыми, а поток энергии направляется в грудь, живот, половые органы, мышцы промежности, бедра.

Вихрь чистого белого огня входит в колени, распространяется на голени, ступни ног, пальцы ног. Поток чистого огня, ослепительно яркая энергия белого света делает все мышцы мягкими, невесомыми, выносит через ступни ног всю отрицательную энергию, очищает тело. Негативные мысли и опасения уходят из сознания.

В этот момент все клетки тела спят, глубоко спят (громким голосом).

Мозг заполняется ослепительно яркой энергией белого света, все отрицательное уходит, с каждым мгновением становится во всех отношениях все лучше и лучше. Тепло из всего тела поступает в область живота, он согревается, а солнечное сплетение начинает излучать тепло.

Все клетки тела спят, старые клетки уходят, а остаются молодые, энергичные, новые. Это приносит бодрость и здоровье. Становится хорошо, комфортно, спокойно. Никуда не нужно идти, что-то делать, кого-то ждать, вы учитесь устранять напряжение, создаете мягкость и невесомость мышц, перестаете чувствовать свое тело, полностью освобождаетесь от ощущений тела".

После завершения всех программ необходимо провести прямое внушение на выход из состояния транса.

Внушение самооздоровления - выход из транса

"Мое состояние должно быть превосходно во всех отношениях. Это улучшение касается физического и душевного здоровья. Мне каждый день будет становиться все лучше, чем я чувствовал себя раньше.

Все клетки тела проснулись (громко), чувствую, как все мое тело наполняется животворной, здоровой энергией. Начинаю ощущать прилив сил в мышцах ног, рук, живота, груди, лица, головы, прилив энергии во всем теле.

Все клетки тела проснулись, стали бодрыми и активными. С этого момента я всегда буду чувствовать себя сильным, бодрым, крепким, энергичным. приятно и хорошо ощущать себя в этом мире, который совершенно безопасен, окружает своей любовью.

Мысли становятся радостными и счастливыми, становлюсь жизнерадостным, здоровым, бодрым; с радостью принимаю эту новую формулу моей жизни.

Энергия космоса наполняет все тело, проникает во все органы, клетки, устраняет все болезни и недомогания, восстанавливает силы.

Во время отдыха удалось восстановить веру в свои возможности, в себя, свои силы, жизненный успех. Решение всех проблем проходит без всякого труда. Все будет происходить без каких-либо усилий, все будет выполняться легко и просто.

Из моей жизни ушла тревога, беспокойство растаяло как облачко на небе.

Все органы тела работают превосходно, сердце бьется спокойно, кровь медленно течет по сосудам, легкие функционируют нормально.

Все системы организма выполняют свои функции, внутренние повреждения исчезают, излечиваются, заживают, клетки тела проснулись.

Спокойно выхожу из состояния мягкости и невесомости мышц, приятно восстанавливается тонус мышц, вытягиваю руки, сжимаю пальцы.

На счет три делаю глубокий вдох и постепенно открываю глаза (повтор 3 раза).

Легкость, бодрость, веселье всегда и во всем!"

"Сила молитв в утаении их от слуха и взора людского, тайнодействовании."

Пансофий Афонский

"...Молитва есть очиститель.

Не следует понимать это определение отвлеченно. Духовное здоровье есть главная основа здоровья тела. Именно молитва, как реальная связь с Высшим источником, лучший очиститель организма от всех заболеваний..."

Е. И. Рерих.

3. Молитвенное сознание

Программы, определяющие молитвенное сознание, являются основой трансовой медитации, которая восстанавливает ментальное тело. Это первый этап подготовки "новой модели поведения", "менталитета успеха", "формирования событий", "достижения сверхсознания". Этот этап предшествует восстановлению астрального тела с помощью позитивного мышления.

Из текстов, представленных в этом разделе, избираются для записи на кассете те, которые соответствуют внутренним запросам каждого из нас.

Сатья Саи Баба, основываясь на словах Христа, предлагает исцеление светом, образом Бога в свете: "Я - свет миру; кто последует за Мною, тот не будет ходить во тьме, но будет иметь свет жизни" (Послание от Иоанна, 8:12). В этот момент можно увидеть в Иисусе истинного друга, просить его наполнить сердце счастьем.

Исцеление светом

"Закрываю глаза и представляю Иисуса в Свете и Светом, который распространяется от него во все концы.

Беру этот свет в себя, в пространство между бровями. Свет Иисуса освещает мое сердце. Пусть оно расцветет прекрасным цветком света. Открываю его лепесток постепенно, пусть Свет Иисуса растет все больше, шире, ярче.

Если этот свет проникает в полость рта, то исчезает возможность клеветы и хвастовства, ложных слов.

Свет достигает ушей и исчезает жажда скандала.

Свет достигает ног и они не могут двигаться в сторону плохих дел, нравственных нарушений.

По мере наполнения тела Светом исчезают беспокойные и порочные мысли, свет мудрости разрушает темные желания. Свет становится все ярче и ярче, пусть он сияет вокруг и наполняет любовью.

Свет проникает в семью, к друзьям и любимым, соседям, незнакомцам, врагам, соперникам и заключает их в объятия Любви.

Весь мир заполняется светом, который освещает все человечество. Все живое на земле освещается светом, он распространяется до границ Вселенной. Свет появляется по ту сторону пространства и времени.

Нужно устранить все, что мешает свету.

Броня Света дает отпор делам тьмы.

Начинаю понимать все как Свет. Это важнейшая задача, это значит, что "Бог есть Свет".

Очищение светом по Сатья Саи Бабе

Сатья Саи Баба рекомендует образ огня, пламени:

"Представляю, что в центре груди, между чакрой солнечного сплетения и сердечной чакрой находится Божественное Сознание. Закрываю глаза, вижу Свет в межбровье - это чакра "Аджна".

Отсюда Свет распространяется к сердцу, к чакре "Анахата", которая представляет собой цветок лотоса. Его лепестки медленно раскрываются, а свет при движении освещает и озаряет свой путь.

Пламя достигает сердца и входит в него, а лепестки цветка один за другим полностью раскрываются, позволяя свету озарить мысли, чувства, желания. Это позволяет очистить тело и душу от негативных мыслей, чувств, желаний.

Восхищаюсь этой необычной возможностью очищения. Свет достигает моей головы, становится короной, освещающей голову. В этот момент свет пламени разливается по всем частям тела. Теперь тело и душа очищены от всего негативного, утратили способность воспринимать отрицательные эмоции, негативные действия. Пусть пламя достигнет моих глаз и ушей, уничтожит все темные, отрицательные желания и мысли.

Пусть голова зарядится светом, очистится пламенем.

Представляю, как все части моего тела наполняются светом, интенсивность свечения все время возрастает, начинаю ощущать, как тело превратилось в свет. Он сияет, проходит через меня, распространяется широкими кругами, захватывает родных и близких, друзей, соперников, врагов, мужчин и женщин, живые существа, мир, который является нашим домом.

Свет озаряет чувства всех людей каждый день, это происходит регулярно, свет распространяется глубоко и устраняет все отрицательное из жизни.

Мысленно представляю погружение в трепетный экстаз света. Когда свет встречается со светом, происходит их слияние, взаимодействие друг с другом".

Обращение к Высшим силам сопровождается мысленным вхождением в Храм Святого Духа, без мирской суеты, с благоговением, духовной радостью общения с Божественным. В этот момент происходит объединение вибраций земли, космоса, что позволяет получить Божественную энергию для исцеления любых недугов. Это способ спасения и защиты верой в Господа. В Храме Святого Духа, мы общаемся с Господом, а все святые и Ангелы-Хранители окружают нас вниманием и заботой.

Текст обращения к Высшим силам

"О, Дух единый, нерожденный, Бессмертный, Всеведущий, Вездесущий, Всемогущий, в чьем жизненном океане я лишь капля. Дай мне почувствовать Твое присутствие и Твою силу. Дай мне еще больше почувствовать, что ты есть и я в тебе. Дай проникнуть в меня сознанию твоего бытия и моего духовного бытия и дай ему спуститься на все планы моего мышления.

Дай духовной силе проявиться проникновением в тело другого "я", которое я желаю исцелить, даруя ему здоровье, силы и жизнь, чтобы оно стало более пригодным Храмом Духа, более совершенной передачей изображения единой, протекающей сквозь него жизни. Подними это тело с грубых вибраций нижних планов к возвышенным вибрациям Духовной мысли, посредством которой мы познаем тебя.

Дай этому телу через воодушевляющую его мысль тот мир, ту силу и жизнь, которые принадлежат ему по праву бытия. О, всежизненный, проникни своим существом в него и оживи его. Об этом прошу тебя, Вседуховный, по праву моего происхождения от тебя. Потому, что Ты дал мне сокровенное познание и обещал мне это и я теперь прошу тебя об этом".

Мантрама врачевания

Мантрама врачевания содержит призыв к Высшим силам, направить поток энергии в тело самого врача, восстановить его энергетику.

"О, великая беспредельная сила! О, великое пламя жизни, которой я являюсь лишь искрой, я предаюсь твоей целительной силе, дабы она протекла через меня и подкрепила, восстановила и исцелила бы меня в этой жизни. Дай твоей силе проникнуть сквозь меня, чтобы я почувствовал твою жизненную энергию, силу и жизнь, и она бы проявилась в

виде здоровья, силы, энергии. Сделай меня достойным проводником Твоей силы и используй меня для добра".

Божественное исцеление

"Исцеляющее присутствие Бога восстанавливает, управляет всеми процессами тела согласно божественной природе и мудрости. Созидательная сила божественного присутствия заново воссоздает каждую клетку и исцеляет нас. Весь организм приводится в действие исцеляющей энергией Бога, начинает новую жизнь. Мы постоянно ощущаем радость единства с Господом, она укрепляет веру и обновляет нас. В природе отсутствует сила, которая могла бы остановить созидание Богом нашего здоровья, приносим Ему свою благодарность. Врачующая, поднимающая, укрепляющая сила исцеляющего присутствия через бессознательное защищает тело, снимает усталость души. Бесконечные возможности бессознательного создали все органы и ткани, сформировали тело, обеспечили развитие, а теперь исцеляют нас, изменяют каждую клетку, приносят здоровье и защиту. Этот процесс изменений приближает каждого из нас к совершенному образу Бога. Мы общаемся с исцеляющим Божественным присутствием, направляем к нему свои мысли, получаем исцеляющую силу, возвращаем бодрость, способность преодолевать все препятствия. Совершенство Бога через бессознательное приносит уверенность, помогает жить в единстве с Господом. Изменения создают новую модель поведения, дают энергию, приносят идеальное самочувствие, радость и покой. Бесконечная целительная сила наполняет нас, проявляется в виде благополучия, успеха, процветания, здоровья. Божественная гармония, свет любви Бога направляют нас. Мы находим в Его любви прибежище и защиту, Господь - упование наше. Исцеляющая сила становится нашим достоянием, позволяет вновь и вновь наполнить клетки тела долголетием. Прославляем Бога в мыслях и делах, приносим Ему свою благодарность, призываем исцеляющее присутствие. Создается реальная картина чудесного исцеления, когда все убеждаются в бесконечности жизни, достижении внутренней гармонии. Слова и мысли окружающих вместе с верой приносят в бессознательное постоянное присутствие исцеляющей силы, она позволяет создать представление о себе, как о сильном, энергичном и совершенно здоровом человеке. Каждый день позволяет нам стать во всех отношениях лучше, лучше и лучше без нанесения вреда другим людям".

О Возлюбленный Всевышний!

"Я знаю, что Ты пребываешь в каждой частице мироздания. Но ты есть также и в моем сердце. Я приложу все силы для того, чтобы сохранить Тебя там навсегда. Истинно то, что Ты есть Величайший из Великих, и в то же время ты самый Малый из всего Малого. И в этой малой форме Ты всегда пребываешь в моем сердце".

Обращение к Богу

"Господи, благослови, помоги, оставь ему, ей, им. Господи, даруй мне благодать твою! Дай мне благодать и прости меня. Господи, помилуй, не оставь. Дай мне благую мысль, прими мою молитву. Помяни нас Господи, когда придешь в Царствие Твое, помяни нас, Владыко, когда придешь в Царствие Твое, помяни нас, Святой, когда придешь в Царствие Твое. Господи, прости, помоги, не забудь меня! Пусть воля Бога наведет во всем порядок, сделает меня абсолютно здоровым, крепким, невредимым, полным гармонии, любви, счастья; принесет мне днем и ночью поддержку и поощрение во всем. Надеюсь, верю, жду, что каждый новый день даст мне божественный успех, богатство, прибавление сил и здоровья".

Достижение единства сознания

"Направляю свое воображение, мысли к вершинам духовности, избираю путь духовной эволюции, который ведет к сверхсознанию.

Вечность определяет для меня пространство и время, нахожу в информации Высшего Разума мудрость и мыслеформы всех времен и народов.

В едином энергоинформационном поле над нашей планетой находится сознание Христа, оно сливается с сознанием человечества. Космическая энергия единого поля общего сознания приходит к каждому из нас через центральный энергетический канал, он располагается рядом с позвоночником. Эта энергия получила название "прана", "дыхание жизни", в ней сочетается энергия и информация. Через небесный и земной входы пранического канала поступают энергопотоки, они образуют биополе из энергии Космоса

и Солнца. Всей силой воображения присоединяюсь своим сознанием к единому энергетическому полю, где находится сознание Христа. Происходит погружение в невесомость и бесконечность Вселенной, постижение собственного "я", достижение абсолютной свободы от ощущений тела.

Открываю небесный и земной входы пранического канала, интенсивное соединение энергопотоков происходит в области сердечной чакры.

Создаю вокруг сердца энергетическую сферу добра и любви, проникаюсь чувством Божественной Любви ко всему живому, оно становится основой моего мышления.

Посылаю свою любовь к центру Земли, Матери-Земле. В ответ она шлет любовь через земной вход пранического канала. Проникаюсь величием Небесного отца, вижу в ночном небе мерцающие звездные миры, галактики. Посылаю свою любовь Небесному отцу, он посылает в ответ свою любовь через небесный вход пранического канала. Помещаю любовь Небесного отца в сердце, где находится любовь Матери-Земли.

Направляю свою любовь к Небесному отцу и к Матери-Земле в единое энергоинформационное поле, где происходит их соединение с сознанием Христа. С этого мгновения любовь Небесного отца и Матери-Земли одновременно присутствуют во мне, образует Святую Троицу. Это Божественное единство навсегда, во всех отношениях изменяет мою жизнь. Раскрываю космический и земной входы пранического канала, позволяю сознанию всех живых существ войти в него, дойти до области сердца и создать вокруг меня поле ослепительно яркой энергии белого света.

Начинаю ощущать присутствие Бога, он образует вокруг меня особое энергетическое поле Божественного сознания, оно отражает наше постоянное единство. Это поле сначала расширяется медленно, затем быстро, распространяется без ограничений во времени и пространстве, принадлежит вечности. Мое сознание соединилось с сознанием всех живых существ Вселенной, наполняется энергией единого поля сознания, становится источником космической энергии для других живых существ.

С этого момента моя жизнь изменилась во всех отношениях, стала совершеннее, решаются все проблемы и осуществляются все желания. Энергия моего сознания соединяется с космической энергией, дыханием жизни всего человечества, Сознанием Христа и Вселенной!"

Посвящение человека в тайны древних учений происходит при переходе к духовному аспекту понимания окружающего мира. Он начинает ощущать, что его истинное "я" выше тела и ума, которые являются лишь инструментом истинного "я". Осознание "я" - предварительный шаг к "просветлению". Мысли вращаются вокруг вас как планеты вокруг солнца. Сознание и осознание "я" ускоряется медитацией, повторением своего имени.

После погружения в транс следует думать о своем теле как об одежде, оболочке, на которую можно смотреть сверху, перестать ощущать себя телом. Может появиться ощущение, что вы находитесь вне тела. Это не должно вызывать опасений, путешествия "я" вне тела - странствия души. "Я" не может быть нанесен вред, оно не может быть убито, душа бессмертна. Никакие обстоятельства не могут изменить, повлиять на истинное "я". "Я" - это вечность, оно проходит без труда и вреда через огонь, воздух, воду. Любые неприятности и невзгоды нужно научиться отделить от себя.

Познание истинного "я" дополняется представлением о более обширном истинном "я", переходящим границы личности. Истинное "я" не Бог, не "Абсолют", это проявление Бога и в нем заключается сущность Божества. При погружении человеческого "я" в мировое "я" расширяется индивидуальное сознание.

Тот, кто осознал свое истинное "я", окружает себя позитивным полем энергии, которое нейтрализует негативные мыслеформы других людей. Познание своего истинного "я", размышление об этом, образует особое энергетическое поле, обладающее жизненной энергией, позволяющей вернуть негативные мысли первоисточнику. Формула этого состояния: "я" отрицаю власть людей, обстоятельств или вещей отрицательно влиять на меня. Я утверждаю мою реальность, силу и господство.

Человек одновременно является создателем, хранителем, разрушителем личного мира мыслей. Мы можем внести в него все, что пожелаем, хранить все, что хотим. Мы можем развивать или выбросить те мыслеформы, которые этого заслуживают, Астральная атмосфера насыщена вибрациями мыслей людей, которые их создали в самые различные эпохи. Это информационное поле, поле смысла, которое вновь открывает современная наука. Истинное "я" господин собственного мира мыслей. Воображением и желанием мы можем вызвать к жизни, утверждением - сохранить и поощрить, отрицанием - разрушить. Религия Индии отражает этот принцип в виде Троицы, в которую входит Брахма - Создатель, Вишну - Хранитель, Шива - разрушитель.

Каждый находит то, что ищет, что близко его сущности, а не личности. Здесь действует закон притяжения. Чувство любви привлекает к нам любовные мысли из астрального мира, создавая страстные желания и любовные устремления.

К сожалению, общение с различными людьми вызывает у нас подражательное поведение, действует по типу внушения. Мы становимся их подобием, проникаемся их настроениями. Нужно общаться с преуспевающими людьми, а не с неудачниками. Осознание истинного "я" позволяет противостоять враждебным внушениям.

Для достижения цели следует мысленно создать у себя изображение того, что необходимо получить, достигнуть. Воображение создает картину желаемого и самого себя, когда вы уже получите желаемое, достигнете цели.

Энергия мыслеформ на бессознательном уровне поддерживает необходимый вам, преуспевающий образ, настроение успеха; берет из внешнего мира материал для конечного результата. Мысль проявляется в действии, а затем притягивает к себе вещи, людей, обстоятельства, которые призваны создать новую реальность за счет многих изменений.

Программа единства в общении со Вселенной и высшими силами помогает создавать связь с ресурсами бессознательного через истинное "я".

Достижение единства

со Вселенной и Высшими Силами

"Моя душа обладает способностью общения с внешним миром, способами этого общения. Они позволяют обрести сведения и знания, которые необходимы для развития ума и органов чувств, перейти к сверхсознанию. Раскрываюсь навстречу потоку знаний, сведений, информации. Получение этих знаний позволяет осознать свое величие, снять ограниченность, подняться в своем развитии.

Одобрю и приветствую каждый шаг к достижению этой цели.

Проникаюсь сознанием, что есть единая жизнь, которая является основой всего существующего.

Эта жизнь проявляется через меня, образ, вещь, любые формы.

Великий океан жизни бережно поддерживает и несет меня, хотя кругом могут быть бури и волны. Чувствую себя в безопасности в этом Великом океане Жизни. Наслаждаюсь чувством полной безопасности.

Составляю одно целое с Великим океаном жизни, ощущаю силу, знание и мир. Прошу Единую жизнь проявиться, нести меня на гребне волн океана. Все становится хорошо и спокойно, когда я чувствую, что Единая жизнь проявляется через меня и во мне, позволяет существовать, полностью раскрыть душу".

Известный психолог Э. Фромм считает, что формирование чувства любви к Богу имеет огромное значение в духовном развитии. Эволюция этого чувства была связана с матриархальным и патриархальным периодами развития общества. Это любовь к матери или любовь к отцу, которая достигает религиозного поклонения. Бог-отец может быть справедливым и суровым, карать и вознаграждать, сделать своим возлюбленным. Любовь к матери не требует никаких условий. Человек может быть беден, бессилен, грешен. Мать всегда будет его любить, оберегать. Этот контакт прослеживается во всех молитвах, которые обращены к Пресвятой Богородице. Если Бог - Отец, то он любит человека как сына, а он его, как отца. Если Бог - Мать, то это материнская любовь.

История религии показывает, как из вождя племени образ Бога трансформировался в любящего отца. Любовь к Богу в религии совпадает с верой в Бога, Божественное существование, Божественную справедливость, Божественную любовь. Любовь к Богу - это мысленный, медитационный опыт и прежде всего чувственное переживание. Познание Бога - возможность принять его в себя, а Любовь к Богу - проникновение в него.

В истории человечества любовь к Богу проходит стадии беспомощной привязанности к матери-Богине, послушного благоговения перед Богом-отцом. В зрелости человек входит в единение с Богом. Он становится для него символом добра и справедливости.

Каждый человек хранит в бессознательном все эти стадии, начиная с детства. Природа любви к Богу соответствует его любви к человеку и эти чувства взаимозависимы, взаимосвязаны. Любовь к Богу формирует нравственные принципы, приводит к духовной эволюции. Транс способствует переобучению личности, ее изменению. Особую актуальность этот процесс приобретает в тех странах, где атеизм являлся государственной доктриной, создавал агрессивность и жестокость в эмоциональной сфере.

Задача транса - восстановить любовь к Богу и через бессознательное вернуть любовь к окружающим и к самому себе. В период поляризации общества, увлечения религиозным фанатизмом и сатанизмом, эта проблема является весьма актуальной для духовного обновления и личностного роста.

Молитва о единении с Господом,

Святым Духом

"О, всеильный как огонь Господь!

Веди меня верным путем, чтобы я мог достичь тебя.

Избавь меня от последствий прошлых лет, помоги движению вперед!

Веди меня от иллюзии к реальности, от незнания к просвещению, от смерти к бессмертию. Пусть все процветают, живут в мире, становятся совершеннее, испытывают благодать, счастье, озарение.

Ты безграничный и Вечный Дух, без начала, и конца.

Ты защищен от копья, огня, воды, воздуха! Подари мне единство с тобой. Безграничный Дух, источник добра и истины, всего прекрасного, помоги мне через послушных тебе Духов.

Создай из моих мыслей звенья для слияния Души с Душой в единое великое Братство жизни, войди в мою жизнь, наполни меня желанием быть добрым, истинным и прекрасным. Сделай так, чтобы мой язык произносил правду, руки творили добро, мысли были прекрасны, а люди через меня приходили к тебе. Ты центр из которого все вытекает, научи же меня с помощью твоих Ангелов сделать мысли звеньями, которые соединяют человечество в одно великое братство, без различий в вере, где все люди объединяются в стремлении к Господу!"

Молитва Святому Духу

"Царь небесный, Утешитель, Душа истины!

Дух Святой, будь везде и все исполняй! Сокровища благих и жизни податель, приди и вселись в нас, очисти нас от всякой скверны, спаси, Блаже, души наши".

Следующие молитвы помогали духовной эволюции человека в Индии:

1) "О, возлюбленный Господь милосердия и любви! Приветствую тебя и поклоняюсь тебе. Ты есть вездесущий и всеведающий, ты есть существование, знание и абсолютное блаженство.

Ты есть пребывающий во всех существах.

Одари нас понимающим сердцем, беспристрастным видением, уравновешенным умом, верой, преданностью и мудростью.

Одари нас внутренней, духовной силой, чтобы противостоять искушению и управлять умом.

Освободи нас от эгоизма, гнева, алчности, ненависти и ревности.

Наполни сердца наши Божественными добродетелями.

Позволь обрести тебя во всех именах и формах.

Позволь вечно воспевать славу твою.

Пусть имя твое будет вечно в наших устах

Позволь пребывать в тебе вечно".

2) "Господь дай силу мне нести твой мир,

Позволь в обитель зла излить любовь,

Неправду освещать прощеньем, а заблуждение

Истиной развеять, Позволь мне верой усмирить

Сомненье, отчаянье умиротворить надеждой

А тьму рассеять светом.

Господь, позволь мне утешенье приносить, а

Не искать его, любить, а не стремиться быть любимым, служить, а не искать служения себе, ибо давая получаем, а умирая - пробужденье обретаем!"

3) "О, дарующий непрекращающееся блаженство Господь! Я желаю, чтобы другие стали истинно счастливыми в благодарность за ту Божественную радость, которой ты одарил меня.

Я буду служить всем с помощью духовного счастья.

Сегодня прощаю всех обижающих, дарую любовь всем жаждущим сердцам, всем любящим и не любящим меня. Я стану ловцом душ. Я поймаю невежество других в сети мудрости и преподнесу Господу, чтобы он преобразил их. Я излучаю любовь и благодать ко всему миру, чтобы божья любовь пришла через меня к людям.

Я знаю, что я един со светом твоей благодати. Пусть я буду маяком для терпящих крушение в море скорби.

Я слуга, готовый служить всем простым советом, дарами исцеляющей истины, смиренной мудростью и сиянием молчания. Моя высшая цель - установить храм безмолвия и благоговения в каждом, кого я встречу".

4) "Я созерцаю образ твой, о Господи, и ты говоришь: "не на меня смотри, а через меня созерцай цветение лучезарных звезд, песню небесных светил, могущество горных вершин и шум вселенского океана. Узнай через меня единство многообразия, узнай потоки любви, сплетающие узоры бытия, сияющие всплески сознания, соткавшие полотно космоса".

5) "Господь! Я слышу голос твой в аромате цветов.

Я чувствую, как ты смотришь на меня, когда надо мной плывут облака. Я чувствую любовь твою, она изливается из сердец проходящих мимо людей.

Я чувствую поддержку твою и заботу твою, когда иду по земле.

Я наслаждаюсь нежностью и вниманием твоим, когда дышу воздухом небесным. Что ты сделал со мной Господи - повсюду вижу Твои любящие глаза!"

Ощущение контакта с Богом, мысленное обращение к Господу достигается в "молитвах Святого Франциска".

Молитвы Святого Франциска

"Господи, удостой быть орудием мира Твоего. Чтобы я любил, где ненавидят, прощал, где обижают, мирил, где враждуют, давал веру, где сомневаются, давал надежду, где отчаиваются, давал радость, где горюют. Свет - во тьму. Господи - удостой! Утешать, а не ждать утешения, понимать, а не ждать понимания, любить, а не ждать любви.

Ибо, кто дает, тот получает, кто забывает себя, тот обретает, кто прощает, тому простится, кто умирает, тот проснется к жизни вечной".

Хвалы Богу Всевышнему

"Ты святой Господь Бог единый, творящий чудеса. Ты сильный, Ты великий, Ты высочайший, Ты царь всемогущий, ты Отче Святой; Царь неба и земли. Ты един в трех лицах, господь Бог богов; Ты благо, всякое благо, высшее благо, господь Бог живой и

истинный. Ты любовь, милосердие, Ты мудрость, Ты смирение, Ты терпение, Ты красота, Ты кротость, Ты оплот, Ты покой, Ты радость, Ты успокоение, Ты все необходимое богатство наше. Ты покровитель, Ты страж и защитник наш; Ты сила, Ты облегчение, Ты наша надежда, Ты наша вера, Ты наше милосердие, Ты все наше наслаждение, Ты наша жизнь вечная. Великий и дивный Господь, Бог Всемогущий, милосердный Спаситель".

Молитва о мире

"Приобщи меня, Господи, к воле Твоей,

К любви Твоей, к миру Твоему!

Даруй мне заронить любовь в сердца злобствующих,

Принести благодать прощения ненавидящим,

Примирить враждующих.

Даруй мне осветить истиной души заблуждающихся,

Укрепить верою сомневающихся,

Озарить светом Твоего разума пребывающих во тьме.

Даруй мне возродить надеждой отчаявшихся,

Одарить радостью скорбящих".

Мироощущение христианина, модель межличностных отношений передается в "Молитве оптинских старцев":

Молитва оптинских старцев

"Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день. Дай мне всецело предаться воле твоей святой.

На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня.

Какие бы я не получал известия в течение дня, научи принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все Святая воля твоя.

Во всех словах и делах руководи моими мыслями и чувствами.

Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой.

Научи прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая и не огорчая.

Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение дня.

Руководи моей волей и научи меня молиться, надеяться, терпеть, прощать и любить.
Аминь".

Молитва задержания

(из сборника молитв старца Афонского Пансофия. 1848 г., приложение к альманаху "Жизнь вечная")

"Милосердный Господи! Ты некогда устами служителя Моисея, Иисуса, сына Навина, задерживал целый день движение солнца и луны, доколе народ израильский мстил врагам своим.

Молитвой Елисея пророка некогда поразил сириян, задерживая их, и вновь исцелил их.

Ты некогда вещал пророку Исаии: вот, Я возвращу назад на десять ступеней солнечную тень, которая прошла по ступеням Ахазовым, и возвратилось солнце на десять ступеней по ступеням, по которым оно сходило.

Ты некогда устами пророка Иезекииля затворил бездны, останавливал реки, задерживал воды.

И Ты некогда постом и молитвою пророка Твоего Даниила заграждал уста львов во рву.

И ныне удержи и замедли до благовремения все замыслы окрест стоящих меня о моем перемещении, увольнении, смещении, изгнании.

Так и ныне разруши злые хотения и требования всех осуждающих меня, загради уста и сердца всех клеветующих, злобствующих и рыкающих на меня и всех хулящих и унижающих меня.

Так и ныне наведи духовную слепоту на глаза всех восстающих на меня и на врагов моих.

Не Ты ли вещал апостолу Павлу: говори и не умолкай, ибо Я с тобою и никто не сделает тебе зла.

Смягчи сердца всех противоборствующих благу и достоинству Церкви Христовой.

Посему да не умолкнут уста мои для обличения нечестивых и прославления праведных и всех дивных дел Твоих. И да исполнятся все благие начинания наши и желания.

К вам, праведницы и молитвенницы Божии, наши дерзновенные предстательницы, некогда силою своих молитв сдерживавшие нашествие иноплеменников, подход ненавидящих, разрушившие злые замыслы людей, заграждавшие уста львов - ныне обращаюсь я с молитвой моей, с мои прошением.

И ты, преподобный великий Еллий Египетский, некогда оградивший в круге крестным знаменем место поселения ученика своего, и повелевший ему вооружиться именем Господним и не бояться отныне демонских искушений, огради дом мой, в коем я живу, в круге молитв твоих и сохрани его от огненного запаления, воровского нападения и всякого зла и страхования.

И ты, преподобный отче Поплие Сирийский, некогда своею непрестанною молитвою десять дней демона державший неподвижным и не могущим идти ни днем, ни ночью, ныне окрест келии моей и дома (моего) сего удержи за оградой его все сопротивные силы и всех хулящих имя Божие и презирающих меня.

И ты, преподобная девственница Пиама, некогда силою молитвы остановившая движение шедших погубить жителей той деревни, где жила, ныне приостанови все замыслы врагов моих, хотящих изгнать меня из града сего и погубить меня: не допускай им приближаться к дому сему, останови их силою молитвы своей: "Господи, Судия Вселенной, Ты, которому неужодна всякая неправда, когда придет к Тебе молитва сия, пусть святая сила остановит их на том месте, где постигнет их".

И ты, блаженный Лаврентий Калужский, моли Бога о мне, как имеющий дерзновение пред Господом предстательствовать о страждущих от дьявола. Моли Бога о мне, да оградит Он меня от козней сатанинских.

И Ты, преподобный Василий Печерский, соверши свои молитвы запрещения над нападающим на меня и отжени все козни дьявольские от меня.

И вы, все святые земли Российской, развеите силою молитв обо мне все бесовские чары, все дьявольские замыслы и козни - досадить мне и погубить меня и достояние мое.

И ты, великий и грозный страж, ахистратиг Михаил, огненным мечом иссекай все хотения врага рода человеческого и всех приспешников его, хотящих погубить меня, стой нерушимо на страже дома сего, всех живущих в нем и всего достояния его.

И ты, Владычица, не напрасно именуемая "Нерушимой Стеной", будь для всех враждующих против меня и замышляющих пакостная творити мне воистину некой преградой и нерушимой стеной, ограждающей меня от всякого зла и тяжких обстоятельств".

Программа продления жизни

"Покой и состояние полного расслабления создают отличное самочувствие, хорошее настроение, приносят веру в то, что у меня прекрасное здоровье. Такое мироощущение определяет долголетие каждого органа, всего организма в целом. Исцеляющая сила бессознательного защищает меня от негативных энергий, устраняет чувство вины и обиды, страх и тревогу.

Постоянно ощущаю возможность продления жизни, достигаю уверенности в том, что буду жить долго, приносить пользу людям. Потоки космической энергии очищают, исцеляют, помогают продлить жизнь каждой клетке; жить долго без нанесения вреда другим людям, с пользой для себя и окружающего мира.

Чувствую и ощущаю огромное желание продления жизни во всех мыслях, делах и начинаниях. Космическая энергия вновь и вновь приносит силу, здоровье; старые клетки уходят, на их место приходят новые, молодые. Достигаю гармонии с природой, становлюсь ее частью, убеждаюсь в бесконечности жизни и ее долголетию".

Современный человек чаще всего страдает от одиночества в городах-мегаполисах, ищет сочувствия и поддержки, но не находит ее у близких.

Принести утешение и спокойствие может:

"Обращение к Ангелам-Хранителям"

"Призываю вспомнить обо мне, прийти на помощь, осуществить мою защиту всех посланцев Бога на земле, Ангелов-Хранителей. Посылаю им свою любовь, надеюсь на поддержку и внимание.

Придите ко мне, оставайтесь со мной, оберегайте меня.

Прошу Ангелов-Хранителей присоединить свои силы к моим, образовать вокруг меня защитное поле ослепительно яркого белого света.

Это поле преградит путь ко мне всему плохому, враждебным и отрицательным действиям других людей, всем видам психической агрессии.

Оно может остановить любые психические нападения во всех сферах моей жизни.

Начинаю ощущать единение с Богом, Вселенной, Ангелами-Хранителями, которые узнают обо мне и приходят на помощь в трудную минуту. Посылаю всем мою любовь и надежду на спасение.

Прошу Ангела-Хранителя не оставлять меня, всегда быть рядом во всех радостях и трудностях, покровительствовать во всех делах и начинаниях.

Бог Творец и мой спаситель всегда со мной, всегда в моем сердце.

Приношу ему свои тревоги и страхи с просьбой забрать их у меня.

Жду от Бога, Ангелов-Хранителей мир, блаженство, все необходимое сейчас и в будущем.

Просьба идет от всего сердца. Моя любовь к Богу безгранична.

Прошу Ангела-Хранителя помочь мне всегда ощущать гармонию и единство с Богом в дни жизни моей, во всех делах и мыслях.

Всемогущий Дух, Бог наш, ты наш отец и мать, избавь меня от всего, что не твое, от эгоизма и гордыни. Наполни меня духом истинного смирения, дай мне достаточно мужества произнести то, что необходимо, когда это понадобится.

Пусть свет твоей Божественности прольется на меня.

Не я отец, а ты через меня!"

Молитва к Ангелу-Хранителю

"Ангел Божий, ангел небесный, ангел утешитель мой! Явись мне, откройся уму и сердцу. Ах, сколько я счастлив! Все мое существо трепещет от радости в твоём присутствии! Я до сих пор не знал тебя, но теперь я знаю тебя, я люблю тебя, я благословляю тебя. Говори моему сердцу, оно послушает тебя. Удостой меня твоих святых внушений - и я исполню их. Ты мой путеводитель, ты мой защитник: сохрани меня покровом крыл твоих и направь путь мой к Небу".

Иисус Христос впервые произнес молитву Господа "Отче наш" и оставил ее нам, это обращение к Господу-Вседержителю.

Молитва Господа

"Отче наш, иже еси на небесах! Да святится имя Твое, да придет царствие Твое, да будет воля Твоя, как на небе, так и на земле. Хлеб наш насущный даждь нам днесь, и остави нам долги наши как и мы оставляем должникам нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого.

Яко твое есть Царство и Сила и Слава Отца и Сына и Святого Духа. И ныне и присно и во веки веков. Аминь".

"Молитва примирения и прощения"

Она обращает наши помыслы к добру, любви, прощению по отношению ко всем людям. В ней реализуется мироощущение христианина, созданное Иисусом Христом и его учениками.

"Ненавидящих и обидящих нас прости, Господи Человеколюбче. Благотворящим благосотвори Братьям и родственникам нашим даруй яже ко спасению и прощению и жизнь вечную. В немощах живущих посети и исцеление даруй. Иже на море управи. Путешествующим существуй. Служащим и милующим нас грехов оставление даруй. Заповедовавшим нам недостойным молится о них помилуй по великой милости Твоей. Помяни, Господи, прежде умерших отцов и братьев наших и упокой их идеже присещает свет мира Твоего. Помяни господи братьев наших плененных и избавь их от всякого обстояния. Помяни, Господи, плодоносящих и доброжелающих во Святах Твоих Церквах и дай им спасение, прощение и жизнь вечную.

Помяни, Господи, и нас, смиренных и грешных и недостойных рабов Твоих, и просвети наш ум светом разума Твоего, и настави нас на стезю заповедей Твоих, Молитвами Пречистой Владычицы Нашей Богородицы и приснодевы Марии и всех Твоих Святых как благословен есть во веки веков, Аминь".

молитва о спасении души

"Отец, именем Иисуса я прошу тебя простить все мои грехи. Иисус, войди в мое сердце и живи во мне.

Благодарю тебя, Иисус, что ты поселился в моем сердце.

Благодарю тебя за то, что все мои грехи прощены и зато, что я родился вновь!"

Сатья Саи Баба напоминает нам об утренней и вечерней повседневных молитвах Господу:

1) "Дорогой Господь, ты пробудил меня и я рожден в Новый День!

Помоги мне произносить мягкие, нежные слова, поступать спокойно и сострадательно по отношению ко всем.

Позволь мне делать хорошие дела, которые принесут счастье всем.

Помоги мне быть идеальным примером, каким был Иисус.

Позволь служить тебе хорошо в этот день!"

2) "Отец, так как я попадаю в твои успокаивающие руки, пожалуйста, прости мне слабости мои.

Дай мне силу твоей любви!"

Молитва в день рождения

"Господь, Владыка всего мира видимого и невидимого! От Твоей Святой воли зависят все дни и годы моей жизни. Благодарю Тебя, премилосердный Отче, что Ты позволил мне прожить еще один год; знаю, что из-за грехов моих я недостоин этой милости, но ты оказываешь мне ее по неизреченному человеколюбию Твоему.

Продли еще милости твои мне грешному; продолжи жизнь мою в добродетели, спокойствии, в здравии, в мире со всеми сродниками и в согласии со всеми близкими.

Поддай мне изобилие плодов земных и все, что нужно к удовлетворению моих нужд и желаний.

Прежде всего очисти совесть мою, укрепи меня на пути спасения, чтобы я, следуя ему, после многолетней жизни в этом мире перешел в жизнь вечную, удостоился быть наследником Царства твоего небесного. Сам Господь, благослови начинаемый мной год и все годы жизни моей. Аминь".

Молитва Господу Вседержителю (псалом 137)

"Славлю Тебя всем сердцем моим, перед Богами пою тебе. Поклоняюсь перед святым храмом Твоим и славлю имя Твое за милость твою и за истину Твою, ибо ты возвеличил слово Твое превыше всякого имени Твоего.

В день, когда я воззвал, Ты услышал меня, вселил в душу мою бодрость.

Прославят Тебя, Господи, все цари земные когда услышат слова уст твоих, и воспоют пути Господни ибо велика слава Господня.

Высок Господь: И смиренного видит, и гордого узнает издали.

Если я пойду посреди напастей, ты оживишь меня, прострешь на ярость врагов моих руку Твою, и спасет меня десница Твоя.

Господь совершил за меня!

Милость твоя, Господи, во век:

Дело рук Твоих не оставляй".

Молитва "Живые помощи" (псалом 90)

"Живущий под кровом Всевышнего, под сенью всемогущего покоится. Говорит Господу:

Прибежище мое и защита моя, Бог мой, на которого я уповаю. Он избавит тебя от сети ловца, от губительной язвы. Перьями своими осенит тебя и под крыльями его будешь в безопасности; щит и ограждение - истина его. Не убоится ужасов ночи, стрелы летящей днем, язвы ходящей во мраке, заразы опустошающей в полдень. Падут подле тебя тысячи и десять тысяч, одесную тебя; но к тебе не приблизится. Только смотреть будешь очами своими и видеть возмездие нечестивым. Чтобы ты сказал: "Господь упование мое".

Всевышнего ты избрал прибежищем своим. Не приключится тебе зло и язва не приблизится к жилищу твоему - ибо Ангелам своим заповедует о тебе - охранять тебя на всех путях твоих. На руках понесут тебя и не преткнешься о камень ногой своей. На аспида и василиска наступишь; попирать будешь льва и змея.

За то, что он возлюбил меня, избавлю его, потому что он познал имя мое.

Воззовет ко мне и услышу его и прославлю его. Долготой дней насыщу его и явлю спасение мое".

Одна из главных икон православного мира - чудотворная икона Божией Матери, которая называется "Всецарица" (Пантанасса), находится в Соборном храме Ватопедского монастыря, слева от царских врат. Этот монастырь расположен на горе Афон в Греции.

Согласно преданию, когда к иконе подошел молодой человек, Лик Богоматери засиял дивным светом, а он был отброшен невидимой силой. Юноше пришлось признаться, что он занимается магией, колдовством. Пресвятая Богородица, царица неба и земли наставила его на путь покаяния.

Чудотворная сила иконы впервые проявилась против увлечения магией. В настоящее время она имеет благодать исцеления от онкологических заболеваний, а ее копия находится в Москве. Само имя иконы - Всегоспожа, Всеповелительница - говорит об особой силе этого всеобъемлющего образа.

Молитва перед иконой "Всецарицы"

"О Пречистая Богоматерь, Всецарица!

Услышь многоболезненное вздыхание наше перед Твоей Чудотворной иконой, перенесенной из Афонского удела в Россию. Взгляни на чад твоих, страдающих неисцеленными недугами, припадающих с верой к Твоему Святому образу. Как птица

крылом покрывает птенцов твоих, так и Ты, ныне и присно существующая и живая, покрой нас многоцелебным своим омофором. Там, где надежда исчезает, будь нам несомненной надеждой. Там, где лютые скорби преодолевают, явись для нас терпением и ослаблением. Там, где в души вселился мрак отчаяния, пусть воссияет неизреченный свет Божества.

Принеси утешение малодушным, укрепи немощных, даруй облегчение и просвещение ожесточившимся сердцам. Исцели болящих людей твоих, о всемилостивая Царица! Благослови ум и руки врачующих нас, пусть послужат они орудием Всемощного Врача Христа, нашего спасителя. Как живой и существующей с нами, молимся перед иконой Твоей, О, Владычица! Простри руки твои, исполненные исцеления и врачевания.

Принеси радость скорбящим, утешение пребывающим в печали. Получив Твою скорую чудотворную помощь, прославляем живоначальную, нераздельную Троицу, Отца и сына и Святого Духа во веки веков. Аминь".

Молитва к Божьей Матери о детях

"О пресвятая Владычица, Дева, Богородица Спаси и сохрани под кровом Твоим моих чад, всех отроков, отроковиц, младенцев, крещеных и безымянных и во чреве матери носимых. Укрой их ризою Твоего материнства, соблюди их в страхе Божьем и в послушании родителям, умоли Господа моего и Сына Твоего, да дарует им полезное ко спасению их.

Вручаю их Материнскому смотрению Твоему, как Ты есть Божественный Покров рабам Твоим Матерь Божья, введи меня в образ твоего небесного материнства. Исцели душевные и телесные раны чад Моих, нанесенные моими грехами.

Вручаю дитя мое всецело Господу моему Иисусу Христу и Твоему, Пречистая, небесному покровителю, Аминь".

Со времен раннего христианства человеку требовалась помощь для того, чтобы очиститься от влияния негативных энергий, злых духов; существ из параллельных миров. Для этого успешно применяется молитва.

Известно, что рядом с нами живут невидимые "эфирные" существа, плотность их значительно ниже плотности привычных нам биологических форм. Итальянский исследователь Л. Бокконе привлек для этих целей современную аппаратуру и получил фотоснимки неведомых "эфирных" форм жизни. Он назвал их "криттерами". Видеть их нам не позволяет низкая чувствительность наших глаз.

Эти существа фиксируются в темное время суток в инфракрасной и ультрафиолетовой части спектра. Датчики особой конструкции могут их "слышать" и "чувствовать" температуру.

Российским академиком А. Охатриным были получены снимки тонкоэнергетических образований, связанных с жизнедеятельностью человека, их назвали "кластерами". На фотографиях видны энергетические паразиты, которые внедрились в тело человека и сгустки энергии, которые создаются в результате переживаний, стресса. К сожалению, "астральные сущности" рождаются из наших негативных мыслеформ, эмоций, которые направлены в сторону зла, недобрых устремлений.

Кластеры запоминают мысли и эмоции своих жильцов. Положительные эмоции привлекают позитивные энергетические образования извне. Нельзя приглашать в дом неприятных людей.

Мысли и желания человека являются особым видом энергии. Сознание производит их и они даже могут переходить в параллельные миры, что затем сказывается на судьбе человека.

"Энергетические вампиры" не могут использовать энергию из внешней среды. Они должны получить ее от тех, кто находится рядом с ними, в "переработанном виде". Этот процесс напоминает "сообщающиеся сосуды".

Энерговампиры не питаются энергией светлых и радостных чувств, им нужна раздражительность, беспокойство, лживость, зависть, страх. Они выкачивают энергию через "зоны", связанные с жизненно важными органами. У одних это может быть сердце, а у других горло или желудок. "Жертва" привлекается глазами, голосом, взглядом,

неожиданной информацией, что является своеобразной психотехникой принудительного транса при отсутствии у пациента знаний в этой области и критического отношения к окружающей действительности.

Известны варианты появления "присосок", "щупалец" из солнечного сплетения вампира, которые проникают в биополе человека. Вибрации, которые исходят из колоколов уничтожают микробов. Очищающее действие оказывает ионизация помещений с помощью ультрафиолетовых лучей и высоковольтных ионизаторов. Хорошие и добрые люди, иконы помогают "энергетической чистке" помещений в значительной степени.

Повышение уровня энергозатрат может происходить в результате "сглаза", когда какой-то человек постоянно воздействует на вас "наведенным", отрицательным эмоциональным фактором. Магические приемы, внушения могут на фоне "сглаза" стать психотехникой создания "порчи", когда уровень энергозатрат становится несовместим с возможностями организма.

Лингвисты Московского Института Языкознания провели эксперимент, где растение "арбидонсис" подвергли "проклятию" с помощью генератора волн, который усиливал эмоциональное звучание слов. Облучение привело к разрушению цепочки ДНК, распаду хромосом. Громкость звука не имела значения. Семена погибали или становились мутантами. "Проклятие" стало своеобразным вирусом-разрушителем. У человека этот процесс приводит к резкому снижению иммунитета. Выяснилось, что злое слово придает воде свойство яда. Душевные и добрые слова создают из молекул воды структуры подобные ДНК здорового человека.

Доброе пожелание разрушило проклятие. После благословения, "доза брани", эквивалентная жесткому рентгеновскому излучению, не смогла помешать взойти семенам пшеницы и повлиять на них. Порча составляется подбором звуков и слов, влияет на энергетические связи. Слова Христа отличает идеальный по ритму и симметрии рисунок. Он соответствует резонансным особенностям человека в спокойном состоянии. Не забудьте смиренно сказать обидчику: "И тебе того желаю".

Понятие "сглаз" и "порча" в наши дни утвердилось в сознании наших соотечественников. Для преодоления этого постоянно действующего негативного фактора следует использовать молитвенное сознание. Православная "Молитва честного креста" способствует очищению человека и восстанавливает биополе.

Молитва "Честного креста"

"Да воскреснет Бог, и расточатся враги его и да бежат от лица Его ненавидящие Его: как исчезает дым, да исчезнут, как тает воск от лица огня, так и погибнут бесы от лица любящих Бога, и знаменующихся крестным знамением, и в веселии говорящих: радуйся, пречестный и животворящий Крест Господень, прогоняй бесов силою на тебе распятого Господа Нашего Иисуса Христа, в ад сошедшего и поправшего силу диавола, и даровавшего нам Крест свой Честный на прогнание всякого супостата.

О пречестный и животворящий Крест Господень, помогай мне со Святой Госпожей Девой Богородицей и со всеми святыми во веки. Аминь".

Просьба о защите от магических и негативных воздействий тех, кто подчиняет себе других, мешает духовной эволюции содержится в следующей молитве:

Молитва от чародейства

"Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, огради меня святыми Твоими ангелами, молитвами и Всепречистой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии, силою Честного и Животворящего Креста, святого архистратига Божия Михаила и прочих Небесных сил бесплотных, святого пророка Предтечи и Крестителя Господня Иоанна, святого апостола и евангелиста Иоанна Богослова, священномученика Киприана и мученицы Иустины, святителя Николая, архиепископа Мир Ликийских Чудотворца, святителя Льва, епископа Катанского, святителя Никиты Новгородского, святителя Иоасафа Белгородского, святителя Митрофана Воронежского, преподобного Сергия, игумена Радонежского, преподобных Зосимы и Савватия Соловецких, преподобного Серафима Саровского чудотворца, святых мучениц Веры, Надежды, Любви и матери их Софии, святого мученика Трифона, святых и праведных богоотцев Иоакима и Анны и всех святых Твоих, помоги мне, недостойному рабу Твоему (имя молящегося), избави меня от всех навет вражеских, от всякого зла, колдовства, волшебства, чародейства и от лукавых человек, да не смогут они причинить мне никакого зла.

Господи, светом Твоего сияния сохрани меня с утра и в полдень, и вечер, и на сон грядущий и силою благодати Твоей отврати и удали всякие злые нечестия, действуемые по наущению диавола.

А если кое зло замыслено или содеяно есть, возврати его в преисподнюю.

Яко Твое есть царство и сила, и слава Отца и Сына и Святого Духа. Аминь".

После молитв следует текст очищения от негативных энергий, укрепления биополя.

Очищение и лечения белым светом

"Отчетливо представляю мощный поток ослепительно яркой энергии белого света. Он направляется в верхнюю часть головы, а затем во все части тела, ткани, клетки, молекулы. Происходит постепенное растворение и удаление из клеток всех ядов и токсинов под влиянием ослепительно яркой энергии белого света. Животворный поток энергии начинает циркулировать в крови, поступать в энергетические центры, проникать через их основание в позвоночник, физическое тело, формировать защитное энергетическое биополе.

Вижу себя в окружении потока белого света, он постепенно превращается в шар ослепительно яркого белого света. Двигаюсь в этом шаре в мир невесомости и бесконечности. Направляю поток ослепительно яркой энергии белого света везде, где меня может ожидать тревожная ситуация, психическая агрессия, отрицательная энергия".

Защита биополя

"Концентрирую энергию белого света вокруг сердца, окружаю ослепительно ярким белым светом, защитным биополем все тело. Новое защитное биополе ограждает его от всех

негативных воздействий и влияний. Создаю шары ослепительно яркой энергии белого света в области чакр, они погружаются в них, приносят энергию в эфирное тело. Пропускаю шары белого света через чакры головы, горла, груди, живота, промежности. Происходит проникновение в энергетические центры тела жизненной, духовной энергии, созданной любовью и волей нашего спасителя Иисуса Христа. Каждая клетка тела принимает очищающую энергию Христа.

Духовная энергия соединяется с ослепительно яркой энергией белого света и обновляет, очищает все мое тело, клетки, молекулы. Это делает меня здоровым и счастливым. Принимаю все изменения, происходящие со мной, как часть Божественного плана любви и внимания. Мысленно исторгаю все негативные мысли, воспоминания о болезнях, о прошлом. Начинаю новую жизнь, где главным становится то, что происходит в настоящем. С каждым днем мне становится во всех отношениях все лучше и лучше от проникающей в мое тело Божественной энергии, которую приносит с собой белый свет".

4) Позитивное мышление

Программы позитивного мышления используют для восстановления энергетики астрального тела, восстановления биополя, профилактики и лечения стресса и депрессии.

Отрицательные и положительные эмоции не могут существовать одновременно. Для изменения образа собственного "я" рекомендуется 21 день. Человек осваивается с новыми чертами лица после пластической операции через 21 день.

Все трудности и неудачи личности идут только от существующего образа собственного "я". В бессознательном хранятся воспоминания о прежних неудачах, их не нужно вспоминать и анализировать. Ошибка является всего лишь поправкой на пути к цели, ее нужно использовать и забыть. Помнить нужно только успешные действия, задерживаться на них. Следует очищать память от прошлых неудач, отбросить склонность использовать отрицательные эмоции в виде страха, ненависти, ревности, мести, алчности, гнева. Если привычка использовать положительные эмоции будет доминировать в вашем сознании, то это исключит внедрение отрицательных эмоций.

Не общайтесь с людьми, которые могут негативно воздействовать на вас. Представьте себе, что их слова не имеют к вам никакого отношения. Думайте о приятном - это улучшает зрение, обоняние, слух. Психологи считают, что счастье является особым видом настроения, когда приятные мысли владеют нами большую часть времени. М. Мольц считает счастье состоянием психики, складом ума, который стал привычкой. А. Линкольн отмечал, что большинство людей счастливы ровно настолько, насколько они сами для себя решили быть счастливыми.

Предлагаются три способа защиты от эмоциональных психотравм:

1) Постарайтесь вообразить себя слишком большим и сильным, чтобы воспринимать обиды от пигмеев. Для этого необходимы высокая самооценка, самоуважение.

2) Почувствуйте себя хозяином судьбы, возложите на себя ответственность. Блага нельзя получить без труда и усилий. Уверенность в себе позволяет дарить любовь, отдавать, а не получать. Отзывчивость, привязанность, уважение к другим людям приходят к вам по принципу зеркального отражения.

3) Достигайте релаксации. Психотравмы провоцируют не люди и их слова, реакция на них, настроение. Мы обижаем себя сами. В состоянии релаксации, покоя нельзя ощущать страх, раздражение, тревогу, негативные эмоции. Истинное, исцеляющее прощение позволяет чувствовать себя здоровым и счастливым.

Негативная информация мешает принимать решения, тормозит движение к цели. Наш мозг не отличает реальных переживаний от воображаемых.

Образ удачи и хорошее настроение поможет "автопилоту бессознательного" нацелиться на удачу. В это мгновение возникает чувство победы, создается привычка к успеху.

Приятные картины прошлого, позитивный характер будущего нужно использовать сразу же после возникновения "чувства тревоги", беспокойства в виде предупредительного сигнала. Концентрация внимания на счастливых эпизодах, укрепляет энграмму удачи, усиливает ее в отличие от негативных эмоций. Возможность управлять своим психологическим состоянием возникает при прослушивании аудиопрограмм позитивного мышления, где преобладают положительные мыслеформы успеха и удачи.

Нужно согласиться с тем, что страх, тревога, отсутствие уверенности в себе - склад ума, а не внешние обстоятельства.

Психологам и физиологам давно известна связь настроения с возникновением болезней. Пессимисты болеют чаще, характерным является возникновение самых опасных заболеваний в старости. Стресс и негативные эмоции могут нарушать усвоение витамина "С" при наличии в питании многих витаминов. Например, это наблюдалось у человека, который заболел тяжелой формой цинги летом, в Москве. Американские исследователи обнаружили, что у судебных заседателей, которые выслушивали подробности зверских убийств во время судебных заседаний, обнаружались невроты, депрессия, аллергия и язва желудка.

Слова Библии - "Светлый взгляд радует сердце, добрая весть утучняет кости" и "Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости" (притчи Соломона 15 : 30 и 17 : 22) - подтверждают, что оптимисты живут на 10-20 лет дольше. Годы жизни прибавляются, если мы уверены в том, что они "счастливее других".

Положительные эмоции, юмор, высокая самооценка укрепляют иммунную систему. К такому выводу пришли ученые из исследовательских центров многих европейских стран. Француженка Ж. Кальман дожила до 120 лет и является рекордсменом книги рекордов Гиннеса. Изучение жизни этой женщины показало, что она сохранила здоровье, острый ум и хорошую память за счет особого образа жизни, где основой являлось радостное состояние духа, отсутствие разговоров о плохих событиях, воспоминание только счастливых эпизодов жизни.

Положительные эмоции спасли от смертельной болезни преподавателя Калифорнийского университета, психолога Нормана Казинса. Он заболел "коллагенозом", разрушением клеток соединительной ткани и был частично парализован. После знакомства со специальной литературой он обнаружил, что единственным средством от этой болезни могут быть положительные эмоции, смех. Он собрал огромную коллекцию фильмов и книг, которые вызывают смех, и занялся "смехотерапией". Первые десять минут смеха позволили проспать без боли два часа. Через месяц, когда каждый день он смеялся по шесть часов, болезнь отступила. Воспалительный процесс остановился, больной стал шевелить пальцами, а затем вновь освоил игру на фортепиано и верховую езду. Через 10 лет он был полностью здоров.

Американский священник Н. Пил призывает проникнуться верой в себя, окружающих людей, Бога, напоминает слова Библии: "По вере вашей будет вам" (от Матфея 9 : 29). Н.

Пил предлагает правила поведения для человека, который хочет добиться успеха и счастья:

1. Вообразите, что к вам пришел успех. Нарисуйте и запомните это в воображении, развивайте и укрепляйте этот образ. Не думайте о неудачах, оставьте сомнения по поводу успеха, воображение закрепит успех.

2. При сомнениях произнесите что-то позитивное, это восстановит уверенность.

3. Воображение не должно рисовать преград, внушайте себе, что они не имеют никакого значения.

4. Не признавайте успеха окружающих по отношению к вам, подражайте их удачам. Ваш Ангел-Хранитель обеспечит вам нужное превосходство в удаче, деловых качествах.

5. Повторяйте много раз в день послание Святого Апостола Павла к римлянам (8 : 31):
"Если Бог за нас, то кто против нас?"

6. Старайтесь устранять негативные программы своей жизни по периодам.

7. Повторяйте слова: "Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе" (Послание к филиппийцам 4 : 13).

Это формула создания уверенности в своих силах.

8. Проникнитесь уважением и любовью к себе.

9. Повторяйте постоянно, что ваша судьба в руках Господа. Слова "Царство Божие внутри нас есть" (Лука 17 : 20) свидетельствуют, что вы обладаете всем, для преодоления препятствий. Внушайте себе, что вас посетили силы, которые вам были необходимы.

10. Внушите себе, что ваша сила от Всевышнего.

Создание позитивного мышления с помощью специальных программ является следующим этапом после нейтрализации негативных мыслеформ с помощью молитв и текстов очищения.

Это продолжение трансовой медитации.

Создание позитивного мышления в различные периоды жизни (по Т. Эндрюсу)

"Представляю себя в комнате, где находится старинное, украшенное цветами зеркало. Из него исходит мягкий свет, он словно притягивает меня.

Вижу себя без одежды, в идеальной форме. Начинаю заново сознавать свою красоту и привлекательность.

В зеркале видны два бутона роз, они появляются на ступнях ног. Знаю, что они пробуждаются, когда посвящаешь свою жизнь служению, идешь по стопам духовных учителей, никогда не устаешь делать добро другим людям.

Бутоны роз на ступнях ног начинают распускаться лепесток за лепестком. Они прекрасны и излучают тепло. Перед глазами проходят те периоды жизни, когда не было препятствий, все шло легко. В памяти появляются события и люди, помогавшие сделать шаг в нужном направлении. Вижу перед собой путь будущих успехов, он освещает розы, появляющиеся на коленях. Они пробуждаются после долгих часов медитации и молитвы.

В это время смирение становится основным принципом и характерной чертой моей жизни. Это розы нежны и прекрасны. Они раскрываются и в это время вспоминаю тех, кто наклонялся, чтобы помочь мне в трудную минуту.

Вижу себя помощником других людей. В зеркале видны розы, появляющиеся на моих руках, они пробуждаются в тот момент, когда я посвящаю свою жизнь другим, они протягивают руки для помощи и исцеления. Руки излучают волны вибрации, когда я

учусь и создаю новое, Пока раскрываются бутоны роз, вспоминаю руки любящих меня людей. Они протягивают их во имя помощи, любви, дружбы.

Представляю, как протягиваю руку другим, вижу тех, кого благословил нежным и любящим прикосновением своей руки. Вижу розу, которая появляется у основания позвоночника. Она пробуждается быстрее, когда очищается и укрепляется биополе, низшие энергии переходят в высшие.

В момент раскрытия бутона вспоминаю периоды моей жизни, которые помогли мне очистить биополе, встать на путь духовной эволюции, принести позитивную энергию во многие сферы моей деятельности.

Вижу появление розы в области солнечного сплетения, где оно соединяется с селезенкой. Гармония разума и эмоций создает новую энергетику и ее источник.

Вспоминаю периоды жизни, когда удавалось сдерживать эмоции, встретить людей и ситуации, где соединялись участие и действие. Вспоминаю людей, направленных по пути, сделавшем их жизнь прекрасной, наполненной позитивной энергией.

Следующая роза появляется в сердце. Она посылает свой свет тем, кто нуждается в моем сострадании и сочувствии. Оно было необходимо на протяжении всей моей жизни.

Важно научиться работать с состраданием и пониманием, свет этой розы будет исцелять меня и моих близких.

Вижу события моей жизни, когда другие отвечали мне любовью, роза начинает распускаться. Вижу любовь тех, кто находится рядом. Они чувствуют, что моя любовь будет обладать исцеляющей силой, когда они будут общаться и находится рядом со мной.

Роза света в моем горле пробуждается, я вспоминаю события, которые придали силы, воодушевили, взволновали, одобрили. Вижу близких людей, при общении высказывали добрые слова; принимаю решение поскорее повидать этих людей. Гармония интеллекта с интуицией приводит к оживлению розы между бровями, это роза природных женских энергий.

Происходит усиление слияния каналов биополя при пробуждении воображения и интуиции. Роза распускается и вспоминаются мечты которые сбывались, становились реальностью. Эти мечты волнуют меня и они не могут появиться без уверенности в их осуществлении. Роза света над макушкой головы - место мужских энергий. Могу воздействовать на розу между бровей для усиления женских энергий воображения и вдохновения. Моя мечта превращается в реальность, когда я вижу "розу света", а она начинает распускаться над макушкой головы.

Могу увидеть, что мне нужно для этого сделать. Движение энергии в этом направлении приближает будущее.

Эта роза приносит осуществление всех желаний моей жизни. На моем теле распустились и начали проявляться все розы, они светятся с новой силой, излучают сияние и энергию.

Золотистое сияние окружает меня, оно напоминает одежду из золотого света, который заполняет биополе, излучает здоровье. Мысленно представляю эту картину, сохраняю ее в своем воображении, благодарю Создателя.

Изображение в зеркале исчезает. Образ золотистого сияния, которое соединяет свет и энергию всегда будет сохраняться в моем сознании".

Расширение сознания,

единство со Вселенной и человечеством

"Процесс расширения моего сознания бесконечен, этот мир дан мне на счастье, я верю в свое предназначение. Прошлый опыт укрепил меня, я проникся высшими идеалами духовной эволюции. Мое познание мира бесконечно. Мир, покой, бесконечное радостное познание. Мой путь светел и чист, я желаю добра всем живым существам, мое сознание очищается, объединяется с сознанием Вселенной. Это делает меня счастливым.

Я пришел в этот мир для того, чтобы он стал лучше. Моя жизнь полна внутреннего смысла, где присутствует желание радостного улучшения мира.

Внутри меня только тишина, покой, собственный немеркнущий свет, вечное развитие, беспредельное познание, радость бытия. Красота мира становится моей путеводной звездой, а гармония - средством достижения покоя и истины.

Купаюсь в море энергии, она входит в меня, проникает, пронизывает все тело. Начинаю понимать истинные ценности жизни, достигаю новых духовных возможностей, мое сознание раскрывается подобно цветку.

Постепенно приобретаю способность управлять своей внутренней энергией, космические связи делают возможности беспредельными, силы никогда не иссякают. Энергия космоса периодически поступает в тело, наполняет клетки, молекулы, очищает их от негативной энергии.

Нахожусь на ковре лучезарной природы, наслаждаюсь гармонией звездных миров, пребывающих в вечном движении. Во мне присутствует энергия солнца и звезд, мировой океан энергии, который наполняет космос.

Энергия восстановления преобразует тело, ее нельзя остановить.

Мой мозг обновляется, сознание становится чистым и спокойным.

Живительные силы покоя насыщают все тело, мозг наполняется невидимыми силами покоя и безмолвия. Мое истинное "я" спокойно и неразруσιμο, оно было до рождения в этом теле, существует здесь и сейчас и будет существовать вечно!"

Позитивное мышление включает в себя формирование чувства любви ко всему живому на земле.

Л. Хэй, разработавшая основы позитивного мышления, открыла для человека новый внутренний мир, который наполнен любовью, с помощью программ позитивного мышления. Забыть себя в любви, посвятить свою жизнь служению людям рекомендует

Сатья Саи Баба. Важно быть среди людей, которые вместе участвуют в решении созидательных, позитивных проблем. Эти люди доверяют друг другу и взаимно открыты. Себя и свою жизнь они отдают любви. Сатья Саи Баба учит, что для осознания Божественности в себе существует только одна возможность - раскрытие и приумножение в себе чистой, святой любви. Этот призыв сопровождается строки из Нового Завета (первое послание Иоанна 4 : 78): "Возлюбленные будем любить друг друга. Потому что Любовь от Бога и всякий любящий рожден от Бога и знает Бога. Не любящий не познал Бога, Потому что Бог есть Любовь".

Святой апостол Павел в первом послании к коринфянам раскрывает эту проблему отношений между людьми (13 : 4 - 8, 13): "Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не разрушается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине: все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит.

...А теперь пребывают сии три: Вера, Надежда, Любовь; но любовь из них больше".

Основой учения Сатья Саи Бабы является любовь. Он постоянно подчеркивает это на всех встречах со своими многочисленными "преданными" из всех стран мира. Существует необходимость жить понятиями любви, благородства, духовности, что позволяет избежать любых болезней, изменяет судьбу, лечит душу.

Достижение Божественной Любви

ко всему живому

"Ощуцаю в себе Любовь, открываюсь Любви, начинаю излучать любовь.

Проникаюсь желанием любить и быть любимым, нахожу радость и счастье в ощущении Божественной любви ко всему живому. Заполняю энергией любви все пространство вокруг себя. Ощуцаю мир, наполненный вибрациями любви.

Посылаю всем своим близким и друзьям мысли утешения, сопереживания, участия, одобрения, поддержки, любви. Представляю в деталях исполнение всех моих сокровенных желаний. Получаю уверенность в своей полной безопасности, единении с Богом, Ангелами-Хранителями, Вселенной. Получаю от них энергию любви, защиту. Мое радостное общение с Богом передается другим, они отвечают мне Любовью и нежностью.

Посылаю любовь своим близким, друзьям, даже в том случае, когда они отсутствуют. Мысленно обращаюсь к ним со словами прощения и примирения, вижу их радостные лица. Думаю с любовью о друзьях, товарищах по работе, всех, кто встретился на моем пути.

Посылаю свое прощение, любовь тем, кого всегда должен был простить, забыл это сделать. Мое новое ощущение жизни, проникновение в душу, судьбу Божественной любви изменяет, укрепляет биополе, создает защитную оболочку вокруг тела.

В области солнечного сплетения появляется тепло, оно создает приятное расслабление. Окружаю себя энергией любви, она охватывает все тело.

Прощаю во всем себя, своих близких, друзей; в моих отношениях с родителями присутствует забота, любовь.

Во мне зарождается и проникает в сердце образ энергичного, доброго человека, отдающего всем свою любовь, создающего вокруг себя мир, наполненный любовью.

создаю энергию истинной любви, главной силы Вселенной. Наблюдаю движение этой энергии вокруг планеты, открываюсь этому потоку, окружаю себя океаном Любви, растворяюсь в нем. Люди, которые общаются со мной, начинают ощущать влияние новой для них энергии. Она совсем другого качества, приносит нужные ощущения.

Моя новая энергия создает вибрации любви, когда они соприкасаются со мной, слышат меня. Радость, покой, счастье охватывает их, сопровождает наши встречи.

После долгих усилий, поисков удалось найти истинный путь, жизнь стала наполняться любовью.

С этого момента любовь становится моим идеалом, окружает меня, становится целью всех желаний, устремлений, надежд.

Стало понятно значение любви в моей судьбе, я достоин любви, прекрасен, обладаю огромной нравственной силой, могуществом. Чувство любви принесло уверенность в полной безопасности, позволило с благодарностью воспринимать все позитивное в жизни.

Новая жизнь является результатом воздействия Божественной любви ко всему живому, влиянием промысла Божьего.

Мне предоставляется право быть воплощением любви, обладателем силы, которая движет миром, вносит гармонию и счастье в жизнь каждого человека. Пусть в каждом из нас пребывает любовь Бога, а наши сердца заполнятся ощущением Божественной любви ко всему живому, станут областью Божественного.

Бог несет нам истинную силу, свет, энергию, которая определяет время нашей жизни, Он показывает каждый день и час необходимость и радость Божественной Любви ко всему живому".

Л. Хэй предложила текст исцеления любовью, программу поведения человека, жизнь которого наполнена трепетом любви.

Исцеление любовью

"Глубоко в центре меня есть бездонный кладезь любви.

Позволяю этой любви подниматься на поверхность. Она наполняет сердце, тело, ум, сознание, все мое существо; лучами расходится в разные стороны и, многократно усилившись, вновь возвращается. Чем больше любви я принимаю, тем больше ее нужно отдать, запасы ее бесконечны.

Любовь приносит хорошее самочувствие, создает внутреннее радостное ощущение. Я люблю себя и с любовью забочусь о своем теле, заботливо угощаю вкусной пищей и напитками, одеваю в красивую одежду.

Тело нежно отвечает мне здоровьем и энергией. Мне приятно жить в моем доме, наполнять его трепетом любви. Все чувствуют эту любовь и проникаются ей.

Я люблю себя и работаю там, где нужен мой талант, творчество, способности.

Я наслаждаюсь работой и общением с людьми, которые любят меня, а я люблю их.

Мне нравится приносить пользу своей работой и прилично зарабатывать.

Я люблю себя, в мыслях отношусь ко всем с любовью, а она возвращается ко мне приумноженной.

В мой мир я приглашаю только любящих людей, от которых отражается моя любовь. Я прощаю и предаю забвению прошлый опыт, постигаю свободу от груза прошлого.

Я живу исключительно событиями настоящего, сегодняшнего дня, наслаждаюсь его каждой прекрасной секундой.

Уверен, что меня ждет светлое, спокойное, радостное будущее. Я чувствую себя любимым созданием Вселенной, она нежно заботится обо мне сейчас и будет заботиться всегда.

Я люблю вас всех, верю, что Любовь является самой великой силой Вселенной".

Позитивное мышление создает уверенность, что в любом возрасте нужно двигаться по жизни легко и радостно, доверять окружающему миру. Следует научиться уходить от переживаний прошедшего дня, погружаться в сон с ощущением мира и покоя в душе. Гнев не должен присутствовать в жизни человека. Мышление должно радостно

стремиться к новизне, быть мирным и спокойным. Процветанию в делах способствует возможность менять при необходимости свой привычный уклад жизни.

Программа позитивного мышления

в повседневной жизни

"Представляю свою жизнь только положительной во всех ее проявлениях. Мое восприятие людей и окружающего мира только положительное, негативные мысли отсутствуют.

Устраняю из памяти все события и мысли негативного характера, беспокоившие в прошлом. Заменяю их на поступки и события полные добра и доверия к людям, окружающему миру. Новый образ мышления позволяет полностью и во всех отношениях изменить жизнь.

Сейчас она отражает полную гармонию с окружающим миром, ощущением счастья, добра, любви, успехов.

Доставляет удовольствие видеть успехи, полюбить себя, свою внешность, привычки, особенности характера, мысли; заботиться о себе.

Наслаждаюсь дружеским отношением ко мне на работе, дома, среди друзей и близких. Позитивные мысли каждый день создают душевный покой, новый подход к решению жизненных проблем, особое мироощущение. Оно позволяет найти удачу и счастье в повседневной жизни, достичь успехов во всех делах и начинаниях.

Позитивное отношение ко всем проблемам жизни позволяет видеть в делах Божественный промысел, получить уверенность в разрешении трудностей. Позитивная сила мышления становится инструментом получения успехов.

Постоянно чувствую, что позитивная сила заполняет мое сознание, движет поступками, наполняет душу и тело, создает ощущение радости и любви в повседневной жизни.

Вижу своих близких, друзей, направляю им свою любовь и прощение всех обид, радуюсь их счастливым лицам. Представляю различные варианты моих взаимоотношений в семье и на работе только в доброжелательном плане, при взаимной симпатии, любви, уважении. Любовь проникает во все события жизни, излучается моим сердцем, приходит к тем, кто встречается со мной.

Достижение добра, любви, счастья, внутренней гармонии, становится содержанием жизни, условием отношений с людьми. Такой подход разрешает любые проблемы, позволяет чувствовать полную безопасность во всем, находить во всех делах промысел Бога. С каждым днем проникаюсь прощением, пониманием, состраданием, смирением, любовью к окружающему миру. Уверенное и радостное отношение ко всем событиям жизни позволяет избрать роль победителя, создателя добра и любви, мира и покоя.

Движение к Высшим идеалам духовной эволюции ускоряется позитивными делами и поступками, создает позитивное мышление, приводит к осуществлению всех замыслов, исканий, надежд".

Чувство любви занимает важное место в отношениях супругов, влюбленных, во многом определяет психическое и физическое здоровье. Пока мы существуем, мужчина будет рождаться для того, чтобы обнять и полюбить женщину, а она будет приходить в этот мир Богиней красоты и наслаждения для мужчины, матерью его детей. К сожалению, современная жизнь обрушивает на ее хрупкие плечи множество психотравмирующих ситуаций, физический труд, опасности для жизни. Все это мешает ей излучать любовь и счастье, быть источником наслаждения и самой познать радость близости с любимым человеком. Нарушение гармонии в отношениях мужчины и женщины является причиной многих заболеваний, сокращает продолжительность жизни.

Создание женской нежности

Эта программа посвящается любимой женщине, родственной душе, исцеляющей энергии любви.

"Призываем к себе любовь, окружаем себя любовью, хотим быть самыми любимыми и самыми любящими.

Встреча возлюбленных рождает в нас нежность и любовь в виде ослепительно яркой энергии света и тепла. Эта энергия, мгновенно проникает во все клетки и молекулы, становится источником неповторимого наслаждения, настраивает на получение ярких, сладостных ощущений, возникающих при встрече с любимым человеком в ожидании его ласки и нежности. Животворящая энергия любви, поток ослепительно яркой энергии белого света и огня наполняет необъяснимым блаженством, проникает в область живота, солнечного сплетения, бедер, погружает наши тела в невесомость.

Слияние созидających энергий позволяет остро ощущать присутствие любимого человека, единство душевных порывов, ласковые движения тел, направить и отдать взаимному чувству любви всю свою нежность, страстно желать и ждать новых прикосновений и ощущений.

В это мгновение, в процессе взаимного обладания, слияния желаний и чувств энергия ослепительно яркого света превращается в легкие и нежные вибрации, медленные волны. Они проникают в мышцы, делают их мягкими, невесомыми, полностью снимают напряжение, входят в основание позвоночника, создают волны тепла во всем теле, погружают в мир волшебных образов любви.

Достижение полной гармонии женского и мужского начала создает чувство любви, которое не имеет пределов, ограничений, соединяется с сознанием Вселенной.

Возникает желание уйти из событий реальной жизни, раствориться в мире взаимного счастья, нежности, добра, осознать необходимость встречи. В это мгновение уходят все тревоги и опасения, прошлые воспоминания, мы принадлежим друг другу, погружаемся в океан любви, тепла, преданности, бесконечности космических просторов.

С восторгом, восхищением, благодарностью, ощущаем вновь и вновь нашу близость. Радость и блаженство охватывает нас, интенсивность ощущений стремительно нарастает, мы находимся в шаре ослепительно яркой энергии белого света, она окружает нас, мы погружаемся в нее, перестаем ощущать время и пространство, излучаем любовь, симпатию, нежность, которые принадлежат вечности.

Внезапно, потоки энергий в виде ярких разрядов, пульсаций, теплых волн оставляют нас, мы перестаем ощущать свое тело, переходим в глубины океана чувств. Этот процесс сопровождается ритмичными пульсациями теплых волн в области солнечного сплетения, основания позвоночника.

Мысли и чувства в образах любви создали для нас новый мир нежности, ласки, внимания, доверия, обладания. Появляется легкость, бодрость, прекрасное самочувствие, радостное настроение, желание всегда быть с любимым человеком, ощущать его на расстоянии.

В этот момент ты открываешь для меня радость жизни, становишься светом глаз, теплом рук,ходишь в сердце. Ты всегда остаешься для меня самой любимой, красивой, желанной, очаровательной, ласковой, магической женщиной моей мечты и судьбы, моей родственной душой и космической половиной.

Созданная нами энергия любви позволит долгие годы оставаться молодыми, красивыми, энергичными, испытывать любовь в отношениях с другими людьми. Мы нашли свою счастливую судьбу, ожидаем новых встреч, приносим удачу, счастье, здоровье друг другу вибрациями любви.

Уверенность в неповторимости, исключительности, взаимности наших чувств, возникших отношений остается навсегда в душе каждого из нас, входит в сознание, наполняет каждый день, каждый час новой, счастливой и радостной жизни, где сбываются желания, мечты и надежды".

Создание семьи является ответственным периодом в жизни каждого человека. В союзе будущих супругов важное значение имеет их психологическая совместимость, взаимное уважение и доверие.

Оптимизация семейных отношений

"Полное доверие, откровенность, понимание, создает необходимые условия для оптимальных личных и семейных отношений. Стремление соединить свои судьбы

проявляется вместе с уверенностью во взаимной любви и преданности. Счастье приходит, когда вы убедитесь, что нашли свою половину, родственную душу.

В каждом человеке хочу видеть его положительные черты, понять его сущность, искать только хорошее, увидеть и оценить те черты характера и возможности, которыми он располагает в данный момент, во время нашей встречи, здесь и сейчас.

Это укрепляет возникшие чувства, воспитывает уважение к достоинствам и способностям друг друга. Доверительное общение позволяет во время прийти на помощь, получить совет, принять участие в решении важных проблем. Нам удалось создать особую открытость и честность при общении, что способствует появлению творческих способностей, воспитанию таланта и мастерства, рождает любовь и уважение к самому себе.

В это время две половинки одной любящей души заново находят и открывают себя, сливаются в гармонии и многообразии жизни. Общие интересы, идеалы, религия укрепляют союз любящих сердец. Доброжелательный обмен мнениями по любым вопросам является основой роста и развития личности. Обсуждение сокровенных мыслей и переживаний выявляет сходство в поведении, интересах, вкусах, симпатиях. Появление общих интересов приводит к нежности и заботе в отношениях.

Исключительность, интимность встреч рождает чувство постоянной привлекательности, сохраняет длительное время радость общения и обладания.

Появляется желание прийти на исповедь к любимому человеку, избавиться от сомнений, страхов, событий прошлых лет. Наступает взаимное прощение, уважение ошибок и недостатков, примирение событий, мыслей, чувств, приходивших помимо желания, воли, из-за случайных совпадений и обстоятельств.

Такой уровень личных отношений, взаимная любовь и искренняя привязанность, сохраняется долгие годы и не зависит от случайных обстоятельств".

Программа деловых успехов и процветания

"Сегодня начинается новый счастливый день, когда все сложится наилучшим образом и определит успех в последующие годы. Появляется уверенность в решении самых сложных проблем неожиданным и удивительным способом.

Становлюсь магнитом, который притягивает к себе счастье, успех и богатство; все дела завершаются исключительно успешно, без нанесения вреда другим людям. Постоянно представляю события, которые открывают новые возможности получения доходов, способствуют процветанию в делах. Становлюсь участником достижения общего благосостояния родных, друзей, сотрудников. Достигаю доброго расположения окружающих людей, радуюсь их успехам. Бесконечный источник поступлений находится в моем полном распоряжении, составляет со мной единое целое. Деньги - это сила, которой я хочу обладать. У меня будет столько денег, сколько я пожелаю.

Радуюсь всему, что посылает и дарит мне судьба, принимаю любое благо. Верю в приход успеха и богатства, оставляю все, что происходило в прошлом, выбираю новую жизнь в настоящем.

Покровительство высших сил позволяет мне обеспечить процветание всех, кто зависит от меня, кому нужно помочь. Все изменения, которые будут происходить в моей жизни, принесут успех и богатство, дадут возможность распоряжаться любой суммой денег. Люблю деньги, рад им от всего сердца, использую мудро, обдуманно, для хороших целей. В моих руках деньги умножаются чудесным образом, люблю получать их и тратить с размахом. Деньги начинают поступать ко мне со всех сторон в изобилии, мои доходы постоянно увеличиваются.

Я люблю себя, доверяю себе, принимаю свою судьбу. Благодарю высшие силы за успех и богатство, возможность сделать много хорошего и полезного, избрать богатую и счастливую жизнь сегодня и всегда. Мудрость бессознательного позволяет мне принимать правильные решения, всегда получать прибыль. Становлюсь одним целым с бесконечным богатством моего бессознательного. Получаю право быть счастливым, удачливым и состоятельным. В бессознательном появляется своеобразный банк, где растут вклады, а позитивные мысли получают энергетику, создают реальные события.

Появляются дружеские чувства, любовь и симпатия к тем, кто поддерживает со мной деловые отношения. Посылаю всем искренние пожелания здоровья, счастья, успеха во всем. Взаимная любовь и уважение отражает мои отношения с сотрудниками. Проявляю чувство доброты, любви, внимания к моему руководителю, он отмечает мои достижения, способствует продвижению по службе, радуется успехам. Такие отношения способствуют

преуспеваю всему коллективу, приводят к уверенности в успешном развитии и завершении всех дел.

Мысли о счастье и успехах, подобно семенам, приносят великолепный урожай, обеспечивают благоприятные условия для разрешения всех проблем. Происходит реализация закона приумножения доходов, он действует по принципу многократного увеличения урожая. Постоянное присутствие Бога в сердце позволяет пользоваться божественным изобилием. Результатом единства с Богом является приход божественного успеха, открытие новых источников процветания. Бог становится моим помощником и участником, наполняет сердце любовью ко всему живому на земле, радостью и счастьем. Благодарю Бога за то, что он постоянно руководит нами, определяет нашу деятельность на всех этапах жизненного пути".

Программа примирения

"Каждый новый день приносит нам симпатию, любовь, уважение, дружбу. Вижу, как божественная сила пробуждает эти чувства в каждом из нас, влияет на поведение, создает единство добрых мыслей во время общения. В настоящее время все надежды, стремления полностью совпадают, мы желаем любви, радости, мира друг другу. Божественная справедливость наполняет сердце, честность, искренность отличает нас. Мы находим божественный промысел во всех делах, заслужили благословение Господа. Возникли общие взгляды в оценке поступков, событий, людей. Приносим благодарность Богу за способность найти понимание, примирение, доброжелательность в наших отношениях и совместной работе.

Представление о "внутренних сознаниях", открытие брюшного мозга позволяют понять, что группы клеток, образующих органы, имеют свое мышление, которое через бессознательное управляет их работой. Таким образом, болезнь возникает под влиянием мыслей самого человека или негативных мыслей других людей, которые нарушают процессы клеточного мышления. Мысль может передать клеткам приказ, заставить органы мыслить правильно, выздороветь. Можно представить орган, войти с ним в контакт, через бессознательное предложить программу исцеления после достижения транса. Следует беседовать с органом, как с больным ребенком, который не выполняет предписания врача:

"Мысль органа, ты плохо себя ведешь, действуешь, как избалованный ребенок. Ты знаешь, что нужно поступать совсем по-другому. Я рассчитываю, что ты будешь точно исполнять свои обязанности".

У. Уоттлс и Дж. Пауэлл (1996 год) считают, что быть здоровым может каждый из нас, но это искусство, своеобразный талант, обеспечивающий долголетие. Дыхание жизни, Божественная сила проникает во все части Вселенной, приносит каждому из нас энергию космического пространства, которая создает целительную силу. Она начинает действовать после направления мыслей о здоровье, отсутствии болезней самому себе. Вера в свои силы, в промысел Бога, позитивное мышление позволяют направить целительную силу на создание идеального здоровья. Программа природы по отношению к человеку несет в себе совершенствование жизни, направляет мысли человека к достижению здоровья, успехов и процветания.

Создание образа идеального здоровья и сильного тела, представление о том, что вы совершенно здоровы, обеспечивают оптимальное состояние всех систем организма. Представьте кадры фильма, где вы выполняете свои обязанности как сильный и здоровый человек, являетесь главным героем. Следует постоянно думать о наличии идеального здоровья, возможностях, которые оно создает при выполнении работы, получении удовольствий, в творческом процессе. В этот момент все клетки организма заполняются божественной силой, становятся источником исцеления всего организма. Идеальное здоровье воображаемого тела с помощью самовнушения начинает управлять функциями физического тела, создавать оптимальное здоровье. Поверьте, что вы абсолютно здоровы, и не отклоняйтесь от этого утверждения. Природные ресурсы здоровья помогают преодолеть все негативные программы, которые могут находиться в бессознательном.

Вы живете, передвигаетесь в безграничном океане энергии, здоровья. Они приходят к вам в соответствии с верой в целительную силу. Болезни являются всего лишь результатом ложных представлений, влияния негативных мыслей, которые могут быть получены от самого себя и других людей. Поверьте раз и навсегда, что здоровье является естественным состоянием человека, он живет в центре здоровых сил природы, которые направлены на сохранение здоровья. Откажитесь от контактов с людьми, мысли которых не совпадают с вашей концепцией здоровья. Следите за походкой, расправьте плечи, высоко поднимите голову, благодарите Бога за ваше идеальное здоровье. По мере продвижения к идеальному здоровью максимально развивайте духовность, интеллект, физическое тело. Получайте радость и удовольствие от каждого кусочка пищи, посвятите ее Богу. Представьте себя человеком, который держится прямо, расправьте плечи, грудную клетку, выпрямитесь в полный рост. Пусть воздух заполняет легкие до предела, задержите его, отведите плечи назад, поставьте позвоночник впереди плеч, свободно выдохните. Вдыхайте вместе с воздухом Божественную силу. Благодарите Бога за целительную силу, дыхание жизни, чудесное обновление, обеспечение космической энергией. Засыпайте с радостными

мыслями и чувством благодарности к Богу. Мысленное обращение к Богу соединяет вас с Божественной силой, что создает целительную силу внутри вас.

Программа мысленного исцеления

"Представьте, что на голову опускается шар ослепительно яркой энергии белого света. Она растекается по голове, проникает в ткани, нейроны мозга. Вы мысленно посылаете им приказ вести себя спокойно, успокоиться. В области кожи лба начинает ощущаться легкая вибрация за счет улучшения кровоснабжения. корни волос омываются теплой кровью, это устраняет напряжение мышц в области головы, шеи, плечевого пояса. Скажите себе, что с этого дня ваша память будет улучшаться во всех отношениях, вы сможете обращаться к ней в любое время, повсюду, когда бы вы этого ни пожелали. Ваши впечатления будут сохраняться в памяти более отчетливо и на более длительный период. Появляется возможность сохранять все в памяти просто и самостоятельно, вспоминать все, что необходимо. С каждым днем вы будете добиваться значительных успехов при обучении и запоминании, ваша память будет становиться все лучше и лучше.

В этот момент мысленно перенеситесь в место приятных воспоминаний, когда вы ощущали себя здоровым, бодрым, энергичными. Получите удовольствие от воспоминаний о том, как вас хвалили, делали подарки, объяснялись в любви. Перед вами вновь и вновь проходят сцены из жизни, когда не было напряжения, тревоги и страха. Такие мысли ласкают и гладят голову, согревают мозг, позволяют наполнить в удовольствием все части тела.

Ослепительно яркая энергия белого света проникает в глаза, вы просите мысли глаз проснуться, успокоиться, избавить веки от постоянного напряжения. Внутреннее зрение становится ясным, свободным, позволяет видеть духовные ценности в себе и других людях. Мысли глазного дна получают приказ проснуться, улучшить кровоснабжение сосудов, нервов глазного дна. Все это позволяет по-другому взглянуть на прошлое, создать в настоящем и будущем все условия для решения проблем. Попросите мысли глаз видеть все по-новому, открыть сердце чувством любви, восхищения красотой окружающего мира. Мысли глаз позволяют представить наше единство с Богом, это снимает страх, тревогу, избрать покой, радость, наслаждение жизнью.

Энергия ослепительно яркого белого света проникает в область губ, языка, горла. Это пробуждает мысли горла, открывает сердце навстречу радостям любви, творчества.

Появляется способность устранить негативные мысли, использовать новые идеи и взгляды. Прошу мысли шеи установить все связки, сухожилия "на место", стать "на место", выпрямиться, уйти от напряжения во имя Господа: "Спасибо отец, все свершилось!"

энергия белого света проникла в область грудных мышц, мысли грудных мышц получают приказ обеспечить дыхание полной грудью. Это позволяет свободно и легко вдыхать и выдыхать проблемы, возникающие в жизни, иметь право на счастье и получение удовольствий. Появляется уверенность, что дышать воздухом окружающего мира легко, приятно и безопасно. Мысли дыхательных мышц, грудной клетки с каждым вдохом приносят наслаждение всему телу. Дыхание является божественным даром. Это дыхание жизни. Мысли органов дыхания через бессознательное получают приказ обеспечить оптимальную работу легких, бронхов, всей системы дыхания.

Ослепительно яркая энергия белого света распространяется на область сердца. Мысли сердца просят клетки всего сердца успокоиться, остепениться, работать правильно и ритмично. Сердце разносит по всему телу радость и наслаждение, новые идеи, ритмы любви. Каждый удар сердца создает любовь к себе и всему живому на земле, наполняет жизнь радостью и счастьем, снимает усталость с души, приближает духовную эволюцию. Мысли сердца дают возможность видеть мир сквозь призму любви.

энергия белого света пробуждает мысли артерий и вен, всех сосудов. Они начинают регулировать поток крови равномерно и спокойно. Мысли сосудов проводят божественное очищение всей сосудистой системы, приказывают артериальному давлению прийти в норму, оставаться без изменения при любых волнениях и нагрузках. Мысли сосудов должны постоянно находиться в единстве с сознанием Христа, это снимает страх и напряжение, помогает работе всей сосудистой системы.

Под влиянием энергии белого света просыпаются мысли позвоночника. Они делают его гибким, эластичным, мягко соединяют позвонки друг с другом. Позвонки с любовью обнимают друг друга, очищаются энергией белого света. Мысли позвоночника помогают поклониться земле, взглянуть на звезды, чувствовать себя спокойно и уверенно.

Энергия белого света проникает с кровью по сосудам в брюшную полость. Просыпаются мысли желудка, печени, всех органов брюшной полости. Солнечное сплетение начинает выделять тепло, которое распространяется по всему телу. Нейроны брюшного мозга посылают импульсы желудку. Мысли желудка начинают выполнять свои обязанности, ухаживать за желудком, действовать внимательно и последовательно. Мысли желудка контролируют этот орган, помогают ему быть работоспособным, сильным и здоровым.

Они наблюдают за работой органов пищеварения, поступлением питательных веществ во все части тела. Мысли желудка просят его активно выполнять свои обязанности, переваривать пищу, действовать энергично, устранять скопления пищи. Мысли желудка позволяют легко усваивать новые идеи, предложения, спокойно относиться к различным событиям.

энергия белого света проникает в печень, приказывает мыслям этого органа проснуться, помочь печени правильно функционировать, выделять необходимое количество желчи. Мысли желчных протоков должны помогать прохождению желчи в нужное время и в нужных количествах. Желчь должна свободно протекать по протокам, способствовать процессу пищеварения. Мысли печени исцеляют и очищают этот орган, позволяют уйти воспоминаниям прошлого.

Ослепительно яркая энергия белого света распространяется на область почек, мочевого пузыря, приказывает их мыслям проснуться и тщательно выполнять свои функции. Мысли почек и мочевого пузыря помогают выводить из организма все яды и токсины. Это освобождает от старого, дает дорогу новому, совершенному.

Ослепительно яркая энергия белого света проникает в полость малого таза, приказывает проснуться мыслям малого таза. Мысли тканей, нервов, сосудов малого таза обеспечивают оптимальную работу всех органов, ставят на место связки, мышцы, сухожилия, нервы во имя господ: "Спасибо, отец, что все свершилось!" Мысли позвонков в нижнем поясничном отделе и крестце приказывают тазовым костям стать на место вместе с крестцом. В этот момент высокая часть таза опускается, а низкая поднимается. Мысли органов малого таза приказывают инфекции, воспалению удалиться, рубцовым тканям рассосаться, а поврежденным органам восстановиться. Мысли всех эндокринных желез получают приказ высвободить необходимое количество гормонов и направить их в кровь. Изгоняю именем Господа всех нечистых духов, энергетических сущностей из органов малого таза, клеток и тканей. Приказываю атипичным клеткам раствориться во имя Господа: "Спасибо, отец, что все свершилось!" Мысли половых органов просыпаются, чтобы провести исцеление и восстановление всей половой системы, вернуть удовольствие в работе половых органов. Мысли половых органов создают наслаждение для всего тела. Происходит полное расслабление органов малого таза.

Энергия ослепительно яркого белого света поступает в бедра, голени, стопы ног, а мысли нервов, мышц и сухожилий, которые связаны с руками и ногами, ставят их на место, просят сравняться по длине во имя Господа: "Спасибо, отец, что все свершилось!" Приказываю мыслям тела поддерживать здоровье в каждой клетке, что определяет хорошее самочувствие. Мое тело прекрасно, оно хорошо мне служит, приносит радость,

удовольствие, участвует во всех событиях жизни. Божественное присутствие проявляется в каждой клетке тела, приносит гармонию и здоровье. Вдыхаю спокойствие Господа, а выдыхаю его любовь. Благодарю Бога за то, что он всегда слышит нас".

Программа исцеления на расстоянии

"Представьте образ своего пациента на мысленном экране после того, как вы войдете в транс. Попросите высшее сознание дать вам возможность использовать исцеляющую силу. Концентрация на образе пациента должна сопровождаться чувством беспредельной любви к нему и вашего единства. Только любовь создает огонь излечения.

Представьте свое взаимодействие с пациентом в виде двух деревьев, они растут рядом, а их корни переплетаются друг с другом под землей, которая соприкасается со скалой. Все, что существует на нашей планете, энергетически связано между собой, это позволяет передать пациенту на расстоянии энергию для возвращения здоровья.

На вашем мысленном экране появляется больной орган пациента, передайте своему бессознательному мысли о необходимости его исцеления. Целительная сила вашего бессознательного направляется к пациенту, проникает в его тело, преобразует атомы и молекулы, создает здоровье в каждой клетке. Мысленно направьте на больной орган поток воды из божественного источника, она уберет все, что мешает выздоровлению. Обработайте больной орган раствором из сосуда, где написано "Божественный бальзам".

Представьте, как кровь проходит через фильтры специального аппарата, они полностью очищают ее от вредных веществ. Сделайте инъекцию из ампулы с надписью "Жизненный тонус и энергия". После этого убедитесь в том, что все поврежденные участки больного органа исчезли, ушли старые клетки, а пришли новые, молодые. В этот момент пациент освобождается от негативной энергии мыслеформ, излучает здоровье, сияет от счастья. Все клетки наполняются исцеляющей силой. Происходит полное восстановление гармонии, равновесие организма. Пациент видит на мысленном экране фильм, где он выглядит здоровым, радуется жизни, с успехом решает свои проблемы. Отдайте приказ о выздоровлении всем органам и клеткам пациента. Вместе с исцеляющей силой направьте информацию любви и здоровья в бессознательное пациента. Прикажите бессознательному управлять работой всех внутренних органов для восстановления работоспособности, профилактики заболеваний. С этого момента биополе пациента начинает использовать исцеляющую силу для своей защиты от любых негативных влияний".

"Сколько излишних страданий мы все без исключения, сами себе создаем! И при этом повсюду, во всех областях жизни, - и все потому лишь, что сейчас же, "немедленно" не заменяем "зловредные бессознательные самовнушения" - "самовнушениями благими и сознательными", способными устранять наши объективно ничем необоснованные страдания"

Эмиль Куэ

"Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом".

Послание Святого Апостола Павла "К евреям"

Глава третья

ТРАНСОвое

ПРОГРАММИРОВАНИЕ

1) Современные психотехники

В практическом руководстве "Новый гипноз" рекомендуется использовать транс при стрессе, фобиях, нарушениях межличностных отношений, семейных проблемах, приступах страха, функциональных сексуальных нарушениях, депрессии, превышении веса, алкоголизме и наркомании. Можно присоединить к этим показаниям психосоматические и нейрогенные заболевания, "накопленный стресс".

Важное значение имеет специализация полушарий мозга. Транс связан с преобладанием активности правого полушария, что позволяет использовать ресурсы бессознательного. Левое полушарие связано с бодрствованием, сознательными процессами, а условием транса является депотенциализация активности левого полушария.

"Правополушарник" - человек, который научился невербально общаться, визуально-пространственно взаимодействовать с внешней средой, принимать решения на основе интуиции. В живописи он предпочитает импрессионизм, абстрактные подходы, а в жизни - это гурман, сибарит, любитель удовольствий, выразитель принципов гедонизма. Такие люди получают информацию особым образом, что создает психологическую готовность работать на бессознательном уровне. В трансе нет необходимости демонстрировать рациональность, конкретность, анализировать происходящие события.

Доверие и надежда на изменение определяет достижение эффекта.

Наведению транса должна предшествовать предварительная беседа, которая позволит пациенту полностью доверять гипнотерапевту и четко представлять основные механизмы трансового состояния:

1. Предварительная беседа

перед наведением транса

Наведение транса может быть успешным только при условии доверительного контакта пациента и терапевта. Важное значение приобретает стремление самого пациента, а не его родных и друзей, воспользоваться этим видом психологического воздействия. Транс не имеет ничего общего с магией, он является свойством живого организма, которое закрепилось в процессе эволюции и отражает состояние, когда отсутствует страх, тревога, напряжение, опасность. В благоприятных условиях транс возникает при богослужениях, во время театральных спектаклей, приема пищи, влюбленности, использования скоростных средств передвижения. Знание природной способности человека достигать трансовых состояний позволяет при необходимости, опасности, быстро снять готовность к трансу. Таким образом, это психологическое взаимодействие с самим собой, другим человеком, аудиокассетой.

Критическое отношение к словам внушения, личности терапевта прекращают наведение транса. Такая же реакция наблюдается при малейшем нарушении этики и морали пациента.

Подавление воли не происходит. Транс является мостом, который соединяет терапевта с бессознательным, а проявление воли является сознательным действием, это не сон. Во время сна нет возможности сохранения самоконтроля, общения с терапевтом. В трансе мы используем особое состояние сознания, природную способность человека представлять образы внушения так же ярко и реально, как предметы и события окружающей действительности. Каждый человек имеет природную склонность к погружению в транс, эта способность называется гипнабельностью, она в разной степени отмечается у всех людей, но не определяет возникновение транса. Главную роль в этом процессе играет внушение, причем восприятие внушений должно происходить в виде образов, а не слов.

Решающее значение в достижении внушаемости имеет релаксация мышц, которая успешно проводится с учетом сегментов человеческого тела (голова, грудь, руки, живот, ноги). При стремлении человека получить психологическую помощь, устранении критичности, внушение превращается в самовнушение. Это происходит после контакта с бессознательным, где внушение автоматически переходит в самовнушение. Все программы негативного характера, которые находятся в бессознательном, могут быть устранены позитивными программами, которые превратились в самовнушение.

Как отмечает Д. Лилли, "все мы жертвы программ, заложенных другими людьми". В силу этого, позитивное мышление в трансе позволяет провести профилактику возникновения депрессивного состояния. Необходимую глубину транса определяет организм пациента. Он самостоятельно находит тот уровень, который необходим для получения доступа к программам бессознательного. При этом тайны человека не раскрываются, он сам становится собственным психотерапевтом, самостоятельно определяет события, которые требуют психологической коррекции, получает ответы на многие вопросы. В трансе привычные ограничения и убеждения изменяются, человек получает возможность перейти к способам функционирования психики, которые ведут к разрешению проблем, а не их обсуждению.

Транс позволяет устранить затраты биополя, оптимизировать психоэнергетику не только в настоящем, но и в прошлом (роды, детские годы, психотравмы). Первый сеанс транса остается в памяти бессознательного, становится достоянием клеток, нейронов, тела ("внутренних сознаний"). Это позволяет пациенту воспроизводить транс в домашних условиях, способность к этому усиливается от сеанса к сеансу. Введение в транс облегчается в тех случаях, когда пациент знаком с йогой, имел опыт медитации, владеет эзотерическими знаниями. Могут быть использованы все немедикаментозные способы снижения логического контроля и активности левого полушария (электротранс). Во время наведения транса мы должны быть свободны от размышлений, ожиданий, событий реальной жизни; все слова должны способствовать самопроизвольному появлению образов, отражающих значение этих слов. Расслабление мышц - релаксация не должна достигаться усилиями пациента, это самопроизвольный процесс, за ним нужно наблюдать как бы со стороны, он обеспечивается ощущениями, которые возникают в результате воздействия специально подобранных образов внушения. Свобода от ощущений тела не зависит от усилий сознательного характера, это реакция бессознательного на весь процесс наведения транса. Вы позволяете этим состояниям произойти, у вас нет определенного желания, вы ничего сознательно не ожидаете, вы только отмечаете изменение ощущений. Вы полностью свободны от желаний, размышлений и ожиданий. Таким образом, транс не цель, а раскрытие природной возможности контакта с бессознательным.

Нейрофизиологические исследования показали, что каждые 90 минут мы находимся в состоянии отстраненности, что идентично состоянию транса. Это обычное отключение

внимания, а не сон. Наступление диссоциации сознательных и бессознательных процессов свидетельствует о наведении транса, возможности перехода к терапевтической фазе.

Существует классический план достижения транса. Он состоит из предварительной подготовки, вводных пояснений, наведения, терапевтической фазы, окончания. Отличием "нового гипноза" является введение в эту структурную схему "сопровождения в приятном воспоминании". Это предложение ускоряет наведение транса. Переход к терапевтической фазе определяют минимальные признаки транса.

В терапевтической фазе используют открытые внушения и метафоры. Косвенные внушения эффективны как в фазе наведения, так и в терапевтической фазе.

Мобилизующую функцию выполняют следующие слова - вести, строить, продвигаться, производить, учиться. Нельзя использовать слова с двойным смыслом. Правое полушарие воспринимает все слова буквально и не понимает отрицание "нет". Нельзя использовать слова: покидать, оставлять, спать, тонуть, погибать, дно, неприятно, ничтожный, последний, дурацкий. Наведению транса способствует при работе с любыми программами "Сопровождение в приятном воспоминании" (Жан Беккио, Шарль Жюслен).

2. Сопровождение в приятном воспоминании

1. Сядьте спокойно в этом удобном кресле, я предлагаю вам упражнение.

2. Прошу вас устроиться поудобнее.

3. Предлагаю вам ничего не делать, я тоже ничего не буду делать.

4. Располагайте временем для того, чтобы обрести контакт всего вашего тела с креслом и вашей одеждой, пока вы спокойно располагаете временем, чтобы позволить возникнуть внутри вас воспоминанию о приятном, которое вам приятно вспоминать.

5. Вызывайте приятные образы, когда вы уже, возможно, удобно расположились в саду.

6. Во время возникновения приятных образов, вас не беспокоят возможные звуки, вы можете все слышать.

7. Вы можете слушать все, что я говорю или не слушать, это неважно, в любом случае Вы знаете, что можно слушать не слушая или не слушать слушая.

8. Это неважно, некоторые лучше расслабляются и легче находят приятные воспоминания с закрытыми глазами, другие не хотят держать их закрытыми.

9. Я не знаю являются ли те образы, которые приходят приятными цветами или спокойными звуками или знакомыми и умиротворяющими формами или приятными запахами или это просто приятные ощущения расслабления или что-то другое или ничего из этого.

10. В то время как вы удобно сидите, и я говорю с Вами, и все в порядке, Вы разрешаете всплывать воспоминаниям о вашем саду.

11. Я предлагаю вам позволить всплыть воспоминанию о дереве в вашем саду прекрасным зимним днем, вспомнить о его форме, красках, окружающей растительности или о другой части этого дерева, которое вы хорошо знаете.

12. Вернитесь к этому дереву весной. Вы можете видеть почки или цветы. Если приходит воспоминание о цветах, то я не знаю их цвет и форму.

13. Может быть, вы можете слышать пение птиц или другие звуки, которые вы узнаете, почувствуйте приятное прикосновение лучей солнца к лицу, ласку ветерка, запах, другие ощущения.

14. За весной следует лето, и приходят приятные образы. Теперь это дерево в полной силе. Некоторые образы очень реальны, краски, звуки сопровождают их. Иногда приятные ощущения солнца сопровождаются запахами.

Образы сменяются другими приятными образами. Иногда легко понять, как за одним образом приходит другой, а иногда это нелегко понять.

Важно разрешить всему происходить, предоставить возможность части вас самого совершать работу. Она может состоять в том, чтобы позволить прийти приятным образам.

15. Вы предполагаете, что сейчас придут образы осени, позвольте вашему саду измениться, наблюдайте приятные цвета этого времени года.

16. Я не знаю, будете ли вы помнить все, что я сказал, или все забудете или запомните только то, что важно или забудете только то, что неважно".

Во время релаксации рекомендую вводить в текст слова: "клетки тела спят", которые произносятся более громким голосом.

Предварительно применяется программа релаксации мышц, где благодаря "шару ослепительно яркой энергии белого света" мышцы становятся мягкими и невесомыми. Ощущение комфорта и расслабления в период наступления транса сопровождается незначительными мышечными подергиваниями, движениями головой, левитацией рук, замедлением дыхания, уплощением черт лица, частыми глотательными движениями. В этот момент пациент должен получать одобрение врача, удостовериться, что транс наступил, все идет хорошо.

Наведение с "сопровождением в приятном воспоминании" является самым надежным и безопасным.

3. Программа наведения транса

и поиска решения проблемы

(проводится гипнотерапевтом)

"Во время этого занятия вы сможете использовать свои природные способности для достижения особого состояния сознания. Это позволит снять внутренние ограничения, они мешают перейти от обсуждения проблемы к ее успешному разрешению.

Перед вашим внутренним взором появятся образы и картины событий, вызванные словами. Подобно сновидениям, они будут яркими и реальными, но это не сон, а особое состояние сознания или транс. Разрешите себе погрузиться в транс. Это приятный процесс начинается с изменения частоты дыхания, оно замедляется, становится ровным и глубоким. Вдыхая и выдыхая, вы замечаете, что веки становятся тяжелыми, вам приятно закрыть глаза, избавиться их от постоянного напряжения. Каждый вдох приносит удовольствие, глубоко проникает в тело. Вы медленно и глубоко вдыхаете свет, радость, энергию жизни, а выдыхаете тревогу, страх, напряжение, усталость.

Вас может интересовать время наступления трансa, но это не имеет никакого значения. Постарайтесь удобно устроиться, и сразу же произойдет погружение в транс. Каждый вдох усиливает глубину трансa. В него можно нырнуть, а затем вынырнуть. В этом случае углубление трансa происходит быстрее, и для этого не нужно прилагать усилий. Сначала вы слышите голос, а затем перестаете его замечать. В это время все звуки, которые вы услышите, будут ускорять погружение в транс, но вы не будете обращать на них никакого внимания. Главное заключается в том, что каждый человек входит в транс по-своему.

Получите удовольствие от приятно закрытых глаз и прикосновения всех частей тела к креслу. Вы начинаете входить в состояние блаженства и покоя. Руки приятно ощущают тепло коленей, а колени отдают свое тепло рукам. Ноги приятно касаются пола, отдыхают. Прикосновение одежды к телу доставляет удовольствие, ткань нежно облегает тело, что напоминает погружение в мягкую, шелковистую перину. Состояние блаженства и покоя наполняет комнату, где происходит наше занятие. Вы чувствуете себя удобно и комфортно, это совпадает с быстрым наступлением трансa. Сейчас вы слышите не слыша, знаете не понимая, понимаете не зная, слышите не слушая. Скоростной лифт уносит вас в транс, скорость все время возрастает.

Представьте, что вас окружает, обволакивает густой теплый туман. Вам хочется погрузиться в него все глубже и глубже. Можно вспомнить купание в море, где теплая, ласковая вода соприкасается с каждой клеткой тела. Вы погружаетесь и плывете, снова погружаетесь и снова плывете. Возникает картина набегающих друг на друга волн, они исчезают на горизонте, уходят на дно, вам хочется уйти в неведомые глубины, раствориться в мире безмолвия и тишины и покоя. В этот момент уходят все мысли, которые связаны с тревогой и напряжением. Они исчезают из памяти, уходят в далекое прошлое, которое не повторится даже в мелочах.

Переходите к приятным воспоминаниям вашей жизни, когда вас хвалили, делали подарки, дарили цветы, объяснялись в любви, сопровождали успех и удача. Приятно пережить эти воспоминания снова и снова, гордиться и любоваться ими. Они помогают уйти в свои собственные чувства. Секреты, поступки, которые должны принадлежать только вам, о которых не хочется говорить, вы можете рассмотреть сейчас, когда останетесь наедине с собой. Возникает собственное мнение по поводу многих важных вопросов, что впоследствии приведет к решению проблемы в целом.

Наступает чувство комфорта, нет никакой необходимости двигаться, шевелиться, разговаривать и о чем-то беспокоиться. Мысленно перенеситесь в место приятных для вас воспоминаний, уголок природы, дом, где вы чувствовали себя абсолютно здоровым, счастливым, сильным, уверенным в своих силах. Включите свои ощущения в настоящем все, что удалось заново пережить в месте приятных воспоминаний. Испытайте эти чувства снова и снова, сильнее и сильнее. С этого момента ощущение блаженства и покоя будет всегда сопровождать вас во всех событиях настоящего времени. Постарайтесь исключить события и людей, которые мешают смотреть на жизнь сквозь призму получения удовольствия. Оставьте вместе с ними в прошлом тревогу, страх, переживания, неуверенность, чувство вины и обиды. Вновь обратите внимание на то, что каждый вдох приносит радость всему телу, а клетки всего организма погружаются в глубокий сон, купаются в удовольствиях, глубоко спят. Вы все знаете, понимаете, ощущаете, а клетки тела глубоко спят.

Происходит мысленное созерцание только своих проблем. Уходят все внешние влияния. Реальные события перестают вас волновать, становятся достоянием прошлого. Забудьте все, что заставляет торопиться и спешить. Вам приятно и необходимо не иметь никаких обязательств по отношению к другим людям. Позвольте разрешить вам отпустить себя от участия в каких-либо делах. Освободитесь от привязанностей, зависимостей, обязанностей, условностей, требований. Проблемы друзей, родных и близких перестают вас интересовать, становятся далекими и ненужными. В то же время собственная жизнь, все, что имеет отношение к вам, является важным, необходимым и привлекательным. Вам дается редкая возможность во время нашего занятия создать свой собственный мир покоя, счастья и блаженства.

Забыть об ощущениях тела, малейшем напряжении помогает образ шара, наполненного ослепительно яркой энергией белого света. Он появляется над головой, напоминает шаровую молнию, может растекаться по поверхности тела, проникать в клетки. Приказываю шару опуститься на голову. Энергия ослепительно яркого белого света растекается по поверхности головы, проникает в глаза, губы, язык, нижнюю челюсть, затылок, шею. Происходит распространение энергии в области плечевого пояса, кистей и пальцев рук, грудных мышц, верхней половины тела. Возникает глубокое дыхание,

которое напоминает прогулку в лесу, где пахнет грибами, ягодами, хвойными иголками, опавшими листьями.

Энергия ослепительно яркого белого света поступает в брюшную полость, малый таз, устраняет напряжение внутренних органов, проникает в бедра, голени, стопы ног, создает полную свободу от ощущений тела. Энергия очищения уносит в землю страх, тревогу, недомогания, болезни, события прошлых лет. Вы снова переноситесь в место приятных воспоминаний. Здесь, на мысленном экране, вы видите массивную деревянную лестницу с красивыми перилами, которая покрыта пушистым мягким ковром, она изгибается и уходит вниз. Вы стоите на верхней ступеньке и видите внизу дверь с красивой ручкой, которую нужно открыть. Приятно ступать по ковру и касаться перил. Каждый шаг вниз, каждая ступенька уносят ощущения, возникающие в области головы, груди, плечевого пояса, живота, малого таза, бедер и ног. Перед последней ступенькой вы как бы сбрасываете с себя скафандр напряжения, оставляете его, открываете дверь. В одно мгновение на вас обрушиваются потоки света. Они распределяются вокруг головы, пронизывают мышцы всего тела, проникают во все органы и системы. Интенсивность свечения возрастает, вы превращаетесь в источник света, который кругами распространяется на все группы мышц, проникает в них, делает мягкими, невесомыми, создает полную свободу от ощущений тела.

С этого момента начинается подготовка к встрече с бессознательным. Оно расскажет вам то, что вы знаете, но не знаете, что вы это знаете в реальной жизни. Ваша встреча позволит это узнать. Ваше бессознательное может слушать слова без вашего ведома. Важно иметь готовность полагаться на бессознательное, сотрудничать с ним, а оно сделает все, что вам нужно, включая самое ценное и интересное. Бессознательное может передать сознанию любой опыт и знания, которые могут вам понадобиться в настоящем. Оно сделает эти сведения доступными для сознания днем, во сне, сегодня, завтра, быстро или медленно. Это неважно. Во время транса проявляются способности бессознательного максимально сосредоточиться на достижении ваших целей. Вы начинаете лучше понимать свои проблемы и получать советы для их разрешения. Удаление от внешней реальности стирает барьер между сознанием и бессознательным и создает условия для поиска ответов на ваши вопросы. Вы можете заключить секретное соглашение с бессознательным о проведении этого поиска. После этого произойдет внезапное постижение результатов на уровне сознания.

Во время транса создается проекция в успешное будущее. Здесь можно представить состояние дел после решения проблемы, определить последовательность событий. Таким образом, будущее создается без участия сознания. Оно будет реализовано бессознательным без каких-либо усилий с вашей стороны. Прежде чем вы что-то узнаете о решении своих проблем, сделайте глубокий вдох и убедитесь, что одна из рук стала легче другой и может подниматься вверх во время вдоха. Она становится самостоятельной, совершает движения. В этот момент приятно определить, какая часть

тела испытывает наибольший комфорт. Вскоре ваша левая рука, а может быть правая, начнет подниматься или останется без движения. Нужно подождать и посмотреть, что произойдет. Представьте, что к вашей руке привязаны десятки красивых воздушных шаров, пусть они помогут руке подняться. Вы можете почувствовать, как первым совершает движения большой палец или мизинец. Таким образом, рука может подняться или остаться неподвижной, это неважно. Главное, чтобы вы полностью контролировали те ощущения, которые могут появиться в руке. Вскоре вы сможете отметить, где появились ощущения. Это может быть покалывание, онемение или отсутствие ощущений. Можно вспомнить, как замерзали руки на холоде, в этот момент пальцы теряют свою чувствительность. Вспомните, как одна рука замерзала, а другая оставалась теплой. Полезно учиться все это вспомнить, чтобы учиться.

Бессознательное начинает вступать с вами в контакт во время транса путем поднятия и опускания рук. При готовности к сотрудничеству вверх поднимается правая рука, а иногда левая. Рука может подняться на уровень лица, оказаться над головой, получить свободу, стать крыльями, дать ощущение свободного полета в воздушном пространстве над морем, где вас поддерживают потоки теплого воздуха. Главное заключается в том, что удастся наблюдать реальное взаимодействие с бессознательным по движению рук. Поставьте руки перед собой, как будто вы что-то держите. Если бессознательное хочет вам сказать "да", то оно сдвигает их вместе, а если "нет" - то раздвигает. Можно почувствовать притяжение или отталкивание рук, движение пальцев и локтей. Таки образом, при желании провести полезную для вас работу бессознательное сигнализирует сближением рук. При отталкивании бессознательное предлагает заняться другой проблемой. При движении одной руки вниз имеется готовность работать над проблемой, а если предлагаются варианты решения проблемы, то вниз опускается и другая рука. Мы не знаем, что необходимо бессознательному для проведения работы по поиску решения проблемы. Оно может использовать слуховые, зрительные или какие-то другие образы, которым вы разрешите прийти. Это могут быть отдельные слова, которые я произношу, или ощущения, которые вы чувствуете в настоящее время. Возможно, что будет происходить что-то другое или ничего из того, что мы предполагаем. Однако, с этого момента вы начинаете принимать решения по своим проблемам, снимаете ограничения или убеждения, которые существовали в вашей жизни. Бессознательное помогает устранить все сомнения в успешном решении проблем, распределяет их по важности и значению, определяет ценность. При этом у вас открываются, усиливаются и проявляются способности, о которых вы даже и не подозреваете. Следует отметить, что общение с бессознательным всегда является вашим личным делом, все желания, намерения, проявления любви или ненависти всегда останутся вашим секретом.

Главное в этой встрече - создание программ изменений, которые могут помочь вам все исправить и улучшить. В природе можно наблюдать постоянные изменения, а человек является частью природы. Моделью изменений являются времена года, где весна своим расцветом сменяет зиму, а осень приносит увядание. Программа изменений, которую должно обеспечить бессознательное, должна носить общий характер, предусмотреть, что

с каждым днем вы будете чувствовать себя во всех отношениях все лучше и лучше. Эти изменения будут относиться не только к здоровью, но и к успехам во всех сферах деятельности и процветанию в делах. При этом бессознательное знает, какие изменения будут происходить, как все расставить по своим местам, чтобы они продолжались без ограничения времени в течение недель, месяцев и лет. Бессознательное самостоятельно избирает необходимые изменения, закрепляет их в повседневной жизни без каких-либо усилий с вашей стороны. Период жизни, когда вам сопутствовала удача, отмечалось прекрасное здоровье с помощью бессознательного может быть востребован в настоящем. Огромные ресурсы бессознательного помогают достигать успехов там, где раньше это было невозможно. Новый помощник, бессознательное, будет помогать вам в самый неожиданный момент. Оно знает все, что вам нужно для успеха, желает вам успеха, активно работает в этом направлении. Ваша интуиция начинает отражать план действий бессознательного, подсказывает нужные решения. При этом повышается наблюдательность и чувствительность всех систем организма.

Вы снова переноситесь в место приятных воспоминаний и на мысленном экране видите коридор, где стены украшены картинами, они отражают различные периоды вашей жизни. Вы находите тот период, когда независимо от возраста вам была необходима помощь и поддержка. Бессознательное позволяет вам переместиться во времени и прийти к себе на помощь. Перед вами появляются события, где присутствовали страх, боль, одиночество, отсутствие свободы, перспективы, совершались ошибки. С позиций своего опыта и возможностей в настоящем вы исправляете все, что было необходимо для получения успехов, счастья и здоровья. После этого слышите слова благодарности, прощаете себя, снимаете чувство вины и обиды. Вам приятно получить прощение от самого себя за свои ошибки в прошлом, увидеть результаты своей помощи.

Вы снова перемещаетесь в место приятных воспоминаний и видите на мысленном экране коридор, где в многочисленных зеркалах вы наблюдаете себя в момент достижения успехов. Образы этих успехов подсказывают, что бессознательное развивает направление успеха вашей жизни, представляет для этого все возможности. С этого дня вы будете побеждать, становитесь победителем, входите в полосу успеха и процветания. Вы отличный человек, вы все можете, вам всегда будет светить солнце, а радость наполнять сердце. Вы улыбаетесь каждому новому дню и своим удачам. Бессознательное открыло вам мир свершений, решения проблем, осуществления надежд и мечтаний, возможностей формирования событий своей жизни. Вы вошли в образ человека, которым всегда хотели стать. Вы подтянуты, элегантны, отличаетесь хорошими манерами и прекрасным здоровьем. Вы создали новую модель поведения, где главным является достижение изменений и успеха во всех делах. Вы стали человеком своей мечты. Войдите с этим образом в каждую клетку тела. Пусть он станет живой частью вашего существа и всех изменений, которые произошли. С каждым днем вам будет становиться во всех отношениях лучше, лучше и лучше. С этого дня, при любых обстоятельствах вы сможете оставаться спокойным и доброжелательным человеком, находить выход из любого положения без нанесения вреда другим людям. Вам удалось понять, что в этом мире все

наполнено, проникнуто присутствием Бога, энергией Святого Духа. Единство с Богом позволяет получить дыхание жизни, космическую энергию в виде цветных потоков живой плазмы. Они появляются перед глазами.

В области груди располагается духовный центр он принимает и распределяет потоки космической энергии по всему телу. Здесь находится душа человека, сюда приходят чувства, желания, поступает энергия Святого Духа. Это позволяет снять усталость Души, обрести душевный покой. Все чувства, надежды, желания, которые были вытеснены обстоятельствами в различные периоды жизни, вновь возвращаются в ваш духовный мир, начинают благотворно влиять на вашу жизнь и судьбу, приносить радость и счастье. В то же время, все, что мешало наслаждаться жизнью, уходит, исчезает как ненужный груз прошлого. Все чувства, эмоции превращаются в поток любви, светлых мыслей, радостные ощущения доставляют блаженство и покой. Вы достигли высшего уровня свободы от ощущений тела, духовности, любви. В этот момент перед вашими глазами вновь и вновь появляется живая материя различных цветов. Это космическая энергия. Вы выбираете наиболее яркий и мощный поток и направляете его в ту часть тела, которая больше всего нуждается в исцелении, восстанавливаете энергетику всего биополя".

4. Программа прямого внушения

на выход из транса

"Состояние после выхода из транса должно быть превосходным во всех отношениях. Это касается духовного, душевного и физического здоровья. Вас сопровождает бессознательная сила, с вашей помощью она будет осуществлять все надежды и пожелания. Исцеляющее присутствие Бога позволит быть бодрым, активным, избавиться от недомоганий и болезней. Постепенно, с каждым днем вам будет становиться во всех отношениях все лучше, лучше и лучше.

Все клетки тела проснулись, наполнились животворной энергией, создали прилив сил во всех органах и системах. Во всем теле восстановился мышечный тонус. С этого момента вы всегда будете ощущать себя сильным, бодрым, крепким, энергичным в этом мире, который совершенно безопасен для вас, окружает своей любовью. Ваши мысли становятся радостными, счастливыми, а вы становитесь жизнерадостным, бодрым, энергичным, здоровым, сильным, с радостью принимаете навсегда эту новую формулу своей жизни. Цветные потоки космической энергии заполняют все тело, старые клетки

уходят, приходят новые, молодые. Создается состояние высокой работоспособности, открываются новые возможности, появляется творческое решение жизненных проблем, происходит восстановление веры в себя и свой жизненный успех. Все проблемы начинают решаться самым неожиданным образом. Все выполняется легко, просто, без всяких усилий. Тревожность и беспокойство уходят в прошлое, они растаяли, как утренний туман, сон при пробуждении.

Все органы тела работают превосходно. Сердце бьется спокойно. Легкие функционируют нормально, кровь течет по сосудам и восстанавливает тонус мышц. Все внутренние повреждения исчезают, излечиваются и заживают.

Спокойно выходите из состояния мягкости и невесомости мышц, тонус мышц приятно восстанавливается. Опыт нашего занятия становится памятью клеток, и с этого момента вы сами сможете достигать особого состояния сознания, устранения ощущения тела, когда вам нужно будет успокоиться, снять эмоциональное напряжение, войти в транс. При этом глубина транс будет определяться вашим организмом в зависимости от необходимости и уровня напряжения. Наше занятие позволило вам убедиться, что мягкость и невесомость мышц, устранение ощущения тела полезно и приятно, приносит покой и уверенность в своих силах.

Мысленно считайте до трех, на счет "три" сделайте глубокий вдох и начинайте постепенно открывать глаза. Вытяните руки вперед, сожмите пальцы в кулак, сделайте глубокий вдох и полностью откройте глаза. Легкость, бодрость, веселье во всем!"

М. Эриксон, обращал внимание на возросшую чувствительность пациента. Косвенному внушению придается особое значение, оно благоприятно влияет на наведение и эффективность терапии. Прямые внушения в "новом гипнозе" почти не используют. Смысл косвенного внушения заключается в том, чтобы внушать то, что может произойти. Это определяет цель внушения.

Пример: "Вы войдете в легкий или глубокий транс?" - при косвенном внушении пациент должен услышать то, что он не предполагает услышать.

Косвенное внушение благоприятно действует на пациента, оно не имеет к нему прямого отношения, а потому не вызывает противодействия, оставляет бессознательному свободу выбора.

Внушение "отсутствием упоминания" ярче всего проявилось в работе М. Эриксона с пациенткой, которая имела сексуальные расстройства. Он полностью описал ее спальню, все предметы, но не упомянул кровать.

Большую роль играют открытые, мобилизующие внушения.

Пример: "Ваше бессознательное разместит по местам все, что необходимо. Использование бессознательных ресурсов позволит осуществить эту работу".

В основе "нового гипноза" лежит терапевтическая метафора-рассказ, которая и определяет его эффективность. Метафора - косвенное вербальное внушение. Ее скрытое воздействие на нескольких уровнях оказывает активирующее влияние на бессознательное. История, сказка, идея имеет два значения. Первое обращено к сознанию, а второе обращено к бессознательному.

Авторы "нового гипноза" считают, что бессознательное представляет собой резервуар ресурсов а их мобилизация влечет за собой реорганизацию и переструктурирование психики пациента. Важное значение имеет депотенциализация сознательных процессов в виде нарушения логических рассуждений, введения алогичной фразы:

- 1) Предложить сесть справа, а указать на стул слева.
- 2) Шестью шесть = двадцать шесть.
- 3) Вы можете слушать, что я говорю, а можете не слушать, это неважно.

Основная часть работы - запуск бессознательного поиска:

"Ваш сознательный разум слушает мой голос и слышит мои слова, в то время как ваше бессознательное занято другим".

Амнезия необходима. Это взгляд на часы до и после сеанса. После окончания транса нужно все вернуть на свои места: мышечный тонус, ощущения, оценку времени, внушение на оздоровление, "клетки тела проснулись".

По моему мнению, транс имеет два этапа, которые могут выполняться при прослушивании аудиокассет.

Первый этап - восстановление энергетики биополя. Начало его состоит в освоении программы релаксации мышц, молитв, текстов позитивного мышления, программы самооздоровления и выхода из транса.

Второй этап начинается с программы релаксации мышц, но затем следуют целевые внушения. Это трансовое аудиoprogramмирование. Текст внушений и метафор избирается самим пациентом. Второй этап завершается выходом из транса, он создает новую модель поведения, обеспечивает переобучение личности.

Электротранс - воздействие импульсными токами с помощью специального генератора и электродов (микро-Лэнар) - используется при подготовке к трансу. Электроды накладываются на левое полушарие. Процедура продолжается 40 минут и прерывается таймером, электроды снимаются без прекращения транса.

Новый метод прошел испытания в течение десяти лет. В настоящее время можно прийти к заключению, что предварительное импульсное воздействие в значительной степени сокращает время наведения транса. По сути своей психотерапия получила новую психотехнику и новое направление - электротранс. Рекомендуется вариант предварительного воздействия перед прослушиванием кассеты.

Американские психотерапевты С. Хеллер и Т. Ли Стилл считают транс своеобразным аналогом электричества. До сих пор существуют споры о природе электричества, но все согласны с тем, что это форма энергии. Транс так же способствует усилению притока космической энергии через каналы биополя, что приводит к направлению энергии бессознательного на достижение поставленных целей, необходимых изменений "здесь и сейчас".

Бессознательное ведет свою собственную жизнь, которая стремится к достижению гармонии, счастья и покоя. Негативные мысли и негативная информация, получаемые при чувственных ощущениях, сохраняются в виде программ в бессознательном и становятся источником отрицательных эмоций, страхов, которые всегда предъявляют свои требования к поведению и здоровью человека. Таким образом, задача терапевта во время достижения транса заключается в том, чтобы направить в бессознательное пациента позитивную информацию, создать новую модель поведения, способствовать стремлению бессознательного к гармонии, счастью и покою.

2) Целевые программы внушения

Открытием века следует считать тот факт, что мозг в состоянии транса не может отличить реальную ситуацию от воображаемой. В трансе вы можете согласиться с любыми утверждениями, считаете их правдивыми, принимаете за действительность. В состоянии релаксации мозг ожидает приказаний найти цель и реализовать ее.

Главная задача заключается в изменении образа собственного "я", которое формирует поведение человека. Если изменить, перепрограммировать представление о своей личности, начать новую жизнь, то мысленно можно получить новый образ самого себя.

Д. Лилли рассматривает человеческий мозг в качестве гигантского биокомпьютера. Число нейронов мозга составляет 13 миллиардов. Все части компьютера совершают миллионы вычислений, работают непрерывно. Он имеет два миллиона визуальных входов и сто тысяч акустических. Одним из его свойств является огромная память, а другим - программирование и управление сотнями тысяч входов. Можно вносить в память и извлекать из нее сложные информационные комплексы. Программы мимолетны, легко стираемы или сопровождают нас всю жизнь (сохранение почерка). В любом возрасте человек усваивает новые программы.

Биокомпьютер имеет генеральную программу, способен браться за решение различных проблем, переключать внимание, осваивать новую деятельность. Источник команды находится внутри или вне системы. Он обладает свойствами программировать самого себя и быть запрограммированным другим источником. Внушаемость является сложным процессом самопрограммирования и программирования одного человека или многих людей со стороны любого источника воздействия. Транс достигается только в том случае, когда данный компьютер позволяет себя запрограммировать.

Мозг является живой структурой, которая включена в биокомпьютер человека. Ум является совокупностью всех программ, включает в себя бессознательные программы, которые реализуются инстинктивно или неосознанно. Границы мозга распространяются на все участки нервной системы, которые располагаются на периферии. Возможно включение в это положение экстракомпьютерной сущности, духа, души (мозг-ум-дух).

Кора головного мозга обеспечивает расширение возможностей контроля низших уровней нервной системы, обучение, адаптацию к окружающей среде. Миллионы лет понадобились для возникновения новой способности - самообучению, способности обучиться обучению. Это привело к появлению символов, метафор, а затем способствовало возникновению языка, религии, философии, искусства.

Д. Лилли предложил назвать идею, которая лежит в основе "символов", "аналогов" моделей метапрограммированием. Это операция, где мозг управляет сотнями тысяч программ, работающих параллельно и последовательно. Человек выступает в качестве метапрограммиста самого себя (принцип самовнушения и аудиовнушения).

В биокомпьютере существует программа "Я", она используется для воздействия на других. Программа "Меня" работает, когда биокомпьютер подвергается воздействию со стороны других метапрограмм. Д. Лилли считает возможным существование сверхличностных программ, они могут стать самостоятельными существами при определенном уровне сознания метапрограммиста. При этом "Я" может странствовать по Вселенной, Галактикам, пространствам.

При объединении сверхличностных программ возникает концепция Бога, Творца, Создателя Вселенной. При реализации такой метапрограммы ваше "Я" остается внутри мозга, а вы присоединяетесь своим сознанием к Богу, создателю Вселенной. Такие программы позволят уменьшить собственное "я" до его полного исчезновения.

Коллективное сознание создает то, что не под силу отдельному человеку. Вызов программ может проводиться с помощью одного из сенсорных каналов. Программы мозга, их отдельные стороны могут быть извлечены, прослушаны, пережиты.

Некоторые виды программ приходят из бессознательного, передаются из прошлого в настоящее. Приказ может ослабить, изменить, заменить существующие программы.

Новые области осознания позволяют использовать скрытые знания, обнаруженные при извлечении программ.

Д. Лилли выделяет метапрограмму внешней реальности, которая обеспечивает контакты с системами вне тела, отсутствует в особых состояниях сознания (транс, сон, анестезия). В эту программу входят программы семьи, любви, воспроизведения вида.

В ближайшие годы доминирующая роль в энергозатратах организма будет принадлежать мозгу. Они могут быть уменьшены за счет программы внешней реальности, которая тормозится при транссе, медитации, сне, электротранквилизации, электротрансе. Особые состояния сознания являются физиологической реакцией организма на возрастание энергозатрат при активации программы внешней реальности.

Достижение особого состояния сознания является проблемой, которую каждый человек решает для себя и сам с собой. По сути своей, во время транса он обучает себя погружению в транс без посторонней помощи или путем взаимодействия с другим человеком, аудиокассетой. В любом случае, внушение приходит в бессознательное и только с его помощью становится самовнушением, которое и определяет возможности бессознательного в восстановлении здоровья и позитивного программирования человека на протяжении всей его жизни.

Для снижения энергозатрат очень важна предварительная подготовка в виде позитивного мышления, молитвенного сознания, устранения негативных мыслеформ, импульсного воздействия (левое полушарие).

Внушение бесполезно использовать при шизофрении, эпилепсии, психозах эндогенного происхождения, старческом слабоумии, органических заболеваниях центральной нервной системы, инсультах, гипертонии, гипотонии, заболеваниях сердца в стадии декомпенсации, нарушениях ритма. К относительным противопоказаниям относят отсутствие внутренней готовности, желания изменяться в транссе, особые религиозные убеждения, дебильность, психопатию.

У детей, особенно в возрасте 8-14 лет, гипнабельность выше, чем у взрослых. Здоровые люди более гипнабельны, чем невротики. Гипнабельность - своеобразный тест на здоровье - подтверждает хорошее состояние психического здоровья.

Специалист в области психотерапии и трансовых состояний К. Теппервайн считает, что внушение имеет три этапа:

- 1) сейчас что-то произойдет;
- 2) вы чувствуете, что что-то происходит;
- 3) это уже произошло.

Во время внушения делаются паузы в одну минуту. После главного внушения пауза составляет три минуты.

Практический опыт показывает, что косвенные внушения соотносятся с главными этапами формирования психологических программ человека. Они отражают его взаимодействие с внешней средой во время различных этапов жизни, определяют уровень энергозатрат и адаптационные возможности. С этой целью выясняют особенности условий жизни пациента в детстве, его взаимоотношения с родителями. Родственники и друзья влияют за счет негативных программ прошлого на психологическое состояние взрослого человека. Известно, что беременных женщин оберегают от страхов, эмоционального напряжения, психотравмирующих ситуаций. Плод ориентируется в событиях окружающего мира по пульсу матери. Частый пульс матери приводит к мобилизации всех резервных возможностей. При частых повторениях стресса ребенок становится беззащитным перед ним во время родов. Это приводит к возникновению заболеваний у новорожденного.

Сейчас успешно развивается дородовая психология, где контакт родителей и плода устанавливается в пять месяцев. На ласковые слова плод отвечает легким прикосновением к животу матери. Беседы до рождения положительно сказываются на детях. Они раньше начинают ходить и говорить, хорошо развиваются, любят общаться со взрослыми.

Интересно, что дородовые колыбельные мгновенно успокаивали родившихся младенцев, особенно им нравилась музыка Вивальди.

Легкое похлопывание по животу матери является сигналом к общению. Это повторяется два раза в день и длится 1-2 минуты. В последствии шевеление и касание стенки живота происходит при нежных словах приветствия вблизи живота.

Спокойствие матери при беременности гарантирует оптимальное состояние иммунной системы, отсутствие заболеваний. До родов ребенок видит сны о тонких мирах. Первый крик свидетельствует о прекращении этой связи и начале нового земного опыта. Выяснилось, что дети, утратившие отцов до рождения, пополняют ряды алкоголиков, наркоманов, преступников. Постоянные мысли матери о прерывании беременности приводят к нарушениям психики взрослого человека.

Перед родами просят прощения, чтобы исключить влияние обиды на исход родов. Научным фактом является торможение роста плода за счет усиления выделения кортизола, который отражает психоэмоциональное напряжение женщины при страхе, ссорах с мужем. В древности считалось, что беременность 6-7 месяцев (24-28 недель) является тем сроком, когда происходит единение с Божественным. В этот период негативные мыслеформы родителей блокируют информационные каналы ребенка.

Педиатор-психолог, профессор А. И. Захаров считает, что неврозы у детей первых лет жизни имеют в своей основе конфликты родителей в процессе беременности. Боязнь темноты у взрослого передает ощущения, что темнота предшествует состоянию, когда создается угроза для жизни. Это страх плода перед неожиданным выходом из темноты во время родов. У взрослого человека такое состояние трансформируется в страх перед любой опасностью, что сопровождается полной беззащитностью. Он просит оставить в одной из комнат свет на ночь, боится поездок, где встречаются тоннели. В детские годы такая фобия приводит к просьбам спать в одной кровати с матерью. Любые осложнения при родах, когда решается вопрос о жизни и смерти плода, рождают страх одиночества. Английский психотерапевт Д. Грэхем (1985 г.) одним из первых пришел к выводу о необходимости проведения в трансе психологического перепрограммирования тех, кто появился на свет при неблагоприятном течении беременности и родов.

После родов необходим телесный контакт с матерью, что сохраняет впечатление блаженства при катапультировании в холодное, неизвестное пространство. Микробы матери помогают коже и организму младенца адаптироваться к окружающей среде. После родов следует убедить его, что все хорошо, его ждут, а мир вокруг наполнен блаженством.

В этот период каждый нуждается в защите, ласке, объятиях, гарантиях безопасности. Необходимо убедить бессознательное во время транса, что роды, беременность и послеродовой период проходили в самом оптимальном режиме.

Д. Грэхем называет этот процесс "возможностью стать родителем самому себе" и предлагает несколько программ для психотерапевтической помощи взрослому человеку. Важно убедить его в самом факте целесообразности рождения. В текст программы входят слова: "ты достоин пребывать здесь, это право любого человека на земле, ты способен победить и добиться успеха, подняться на более высокий уровень сознания". Человек должен быть уверен, что "одержит победу, ему не придется все повторять снова, он может взять на себя ответственность за свою жизнь и самого себя, с симпатией относиться к себе, научиться любить себя".

Если кто-то из родителей не проявлял любви к ребенку, то его эмоции в личной жизни могут носить искаженный характер. Желание любой ценой заполучить любовь родителей приводит к потере индивидуальности, уверенности в себе. Он старается скрыть поступки, которые могут не понравиться родителям и становится на путь обмана. Ребенок делает одно, а чувствует другое. Этот внутренний конфликт порождает неврозы, страх, агрессию, чувство вины.

Мое предложение применять для подготовки беременных к родам импульсные токи было детально проверено во многих медицинских учреждениях, позволило осуществить профилактику поздних токсикозов.

Следует использовать разработанный мной способ для своеобразного "якорения" плода частотой 1000 герц, при котором комфортное состояние у матери - релаксация мышц и оптимальный пульс, совпадающий с частотой 1000 герц, - становится "якорем" ("Микро-Лэнар").

Проведение процедур детям и взрослым, которые слышали сигнал моего аппарата в материнском лоне, возвращает их в состояние блаженства и отсутствия тревоги. "Путешествие в блаженство" совершается при соответствующих биохимических и нейрофизиологических показателях, что является своеобразной терапией.

Теплый материнский живот напоминает о безопасности, защищенности, удовлетворении собой и единении со Вселенной. Здесь мы впервые получаем представление о "якоре" и "якорении". Позитивные переживания, вместе с условиями, которые им сопутствовали, становятся информацией, которая может быть востребована из бессознательного. Мы начинаем понимать, что чувство защищенности тесно связано с возможностью любить себя. Если вас любят, то вы в безопасности - вот формула нашей жизни до родов.

Экстремальные ситуации в родах приводят к самоубийству взрослого человека, возникновению страха смерти. Мигрень возникает из-за переживаний при прохождении родового канала. В этом случае постарайтесь избавиться от своего "двойника", который страдает мигренью, создайте программу оптимального течения родов. Важно доказать в трансе, что роды ничего не имеют общего с тем помещением, где человек испытывает страх, воссоздать место, где можно в образах решить проблему "освобождения". "Выход из положения в любой момент" - вот формула таких состояний.

Постоянное чувство вины, склонность оправдаться возникает при мыслях о том, что появление на свет не принесло человеку ничего хорошего. В этом случае необходима программа, которая докажет, что цель жизни - достижение зрелости. Вспомните собственное рождение, где все старались вам помочь сохранить жизнь, сделать роды максимально легкими. Убедите себя в том, что процесс рождения завершен, нет необходимости испытывать негативные чувства, которые появились при "истинном" рождении.

Вступите в зрительный контакт с самим собой после родов и вам станет легко смотреть в глаза любого собеседника. Пожелание успеха своему младенческому образу, выражение любви к нему является первым шагом на пути "стать родителем самому себе". "Взрослое сознание" должно помочь внутреннему ребенку устранить все негативные эпизоды детства за счет создания оптимальных программ. Пожелание любви и помощи внутреннему ребенку спасет его от обид и одиночества.

Первые годы жизни ребенка и те, кто его окружает в это время, определяют дальнейшую судьбу взрослого человека. Отсутствие собственного мнения и знаний о многих жизненных проблемах не позволяет ребенку противостоять влиянию взрослых. Как правило, они уверены в своем превосходстве и стараются деспотически закрепить его в общении с детьми.

Особенности отношений родителей могут переноситься на контакты взрослого человека с начальником и подчиненными. Острая необходимость в родительской любви возникает в возрасте пяти лет. Если этого не происходит, то у ребенка формируется комплекс неполноценности. Он копирует в подражательном поведении критические высказывания в свой адрес родителей и родственников, что отражается на психологических особенностях взрослого человека.

Враждебность к окружающему миру возникает при отсутствии реализации его желаний. В этот момент закладывается любовь или ненависть к матери.

Мачеха и отчим не заменяют родителей, истинные отец и мать согревают душу, нельзя запрещать ребенку мечтать о них! Родная мать ждет укрепления семьи за счет любви отца к дочери, а мачеха боится этого.

Сосание пальца означает обладание предметом, это окно младенца в новый мир. Этот процесс дополняется игрушками, куклой. Слово "нет" позволяет матери навязывать ребенку свое понимание внешнего мира. Ребенок должен познавать его с преобладанием слова "да", но с добавлением слова "нет" (Д. В. Виникотт).

Ревность, возникающая при появлении новых детей, может присутствовать в личной жизни взрослого.

Роды, забота о детях являются серьезным испытанием для женщины, она теряет себя как личность, растворяется в бытовых проблемах. Воссоздание личности женщины после родов важный процесс. Она должна постепенно вернуть свои личные интересы, создать условия для "секретов". Женщина должна иметь возможность 1,5-2 часа в день сосредоточиться на интересах своей личности, иметь собственный уголок, личные вещи. Это могут быть сувениры, украшения, письма, талисманы, подарки.

При уверенности в родителях дети смогут сломать преграду их контроля, перейти на самоконтроль и стать личностью. Родители помогают детям создать критерии добра и зла, правильного и неправильного. При силовых решениях, родители всегда проигрывают. У детей больше сил и времени победить их в любом конфликте. Даже при вашей "победе" они отплатят вам равнодушием в последующие годы.

Дети копируют родителей или "восстают" против них. Наибольшую опасность представляет возраст пяти лет, когда ребенок начинает впервые осознавать себя, забывает многие события. В этот момент его нужно укрыть от непредсказуемых действий других людей. В этом возрасте желательно присутствие родителей. При долгом отсутствии, особенно матери, он утрачивает ее образ. Это приводит к мысленному разрушению окружающего мира и наносит психотравму.

Взрослый человек влияет на свою судьбу в настоящем, когда он может провести анализ событий своего раннего детства. При одновременном существовании настоящего, прошедшего и будущего энергозатраты могут включать в себя "реагирование" на события и проблемы любого периода жизни. Научитесь мысленно или посредством аудиопрограмм говорить с собой и своими родителями в возрасте 4-5 лет, извинитесь за все обиды, которые возникали между вами. Уделите внимание, проявите любовь,

предложите свою помощь. Чаще адресуйте им слова любви, пусть они обретут свое счастье вне зависимости от времени.

В общении с родителями нужно избегать грубых слов, исполнять их просьбы, с любовью ухаживать за ними и молиться за них.

Сущность человека Божественна, принципы гармонии требуют от человека любви к самому себе. Он принимает себя таким, каким его создал Бог. При отсутствии любви и уважения к себе и своим близким организм не может нормально функционировать, а жизнь человека укорачивается. Задача заключается в проведении трансового перепрограммирования человека, нейтрализации в бессознательном всех негативных программ прошлого с помощью самовнушений.

Д. Грэхем отмечает, что за 25 лет своей работы с пациентами-невротиками, которые страдают фобиями, вспышками гнева и агрессии, чувством вины, он не встретил ни одного человека, умеющего нежно относиться к своим родителям. Невротик неспособен обнять и приласкать родителей.

Семья должна жить в атмосфере любви и благополучия. Любовь воспринимается физически, эмоционально, интеллектуально. Если один из контактов отсутствует, то определенная часть психического восприятия действительности у ребенка приостанавливается и сохраняется на инфантильном уровне у взрослого человека. Бессознательно вынуждено поддерживать это поведение и в результате возникает беспокойство, гнев, чувство вины.

Болезненные переживания утраченного детства лежат в основе страшных случаев насилия. Преступники испытывают острую потребность в ласке и нежности, которые отсутствовали в их детстве.

Для профилактики преступлений необходимо использовать трансовые состояния, введение оптимальных программ, где приводятся идеальные условия детства.

Человек должен убедиться, что его пребывание на этой земле целесообразно и оправданно.

Путешествие под названием жизнь

(по Д. Грэхему)

"Однажды, в незапамятные времена, вы вместе с 50 миллионами других конкурентов были отправлены в путешествие, марафонский забег. Маршрутом этого забега был путь к вашему рождению.

Ваши физические способности и дистанция сопоставимы с возможностью взрослого человека состязаться с 50 миллионами конкурентов в беге с препятствиями. Вы отталкивали соперников, протискивались между ними, боролись без помощи и поддержки, но победили.

Вам удалось доказать, что вы наилучшим способом подготовились к путешествию под названием жизнь.

Вы достигли яйцеклетки, проникли в нее, слились с ней и соединили гены, которые вы несли с собой на этой дистанции, с генами яйцеклетки.

Вы сами положили начало собственной жизни и сделали выбор, а ваше пребывание здесь закономерно и целесообразно. Вообразите этот процесс соединения спермы с яйцеклеткой. Ваши клетки выиграли свой марафон, сделали первый шаг к путешествию в жизнь, стремительно продвигались вперед в этом состязании.

Вы были той единственной, которая стала первой в этой гонке.

Все люди, которые живут на Земле начали свой путь таким же образом.

После оплодотворения клетка делится и превращается в миллионы клеток, но именно она передает другим нашу неповторимость и индивидуальность, нашу внешность.

клетки помнят вашу победу в марафонском забеге на пороге жизни. Главное - суметь победить и добиться успеха.

Вашей победой вы доказали, что умеете лучше других приспособиться к любой ситуации, стать победителем 50 миллионов соперников. В результате только Вы обладаете исключительным правом отправиться в путешествие под названием жизнь и добиться успеха".

При зачатии клеточная память побуждает клетки к участию в марафоне, это происходит совершенно бессознательно. Мы способны не только победить и добиться успеха, но и поднять свое сознание на более высокий уровень. Этот переход в иной, высший план существования является смыслом нашего путешествия в жизнь. Это возможность стать зрелым, найти способ преодоления трудностей, перестать искать виновного в своих делах. Цель нашей жизни состоит в том, чтобы преодолеть трудности и перейти на более высокий план существования, а затем, после прекращения жизни, на более высокий уровень бытия. Это круг жизни из которого нельзя выйти.

Согласно З. Фрейду, вытесненное переживание, связанное с рождением, приводит к более поздним реакциям тревоги и беспокойства, "свободно плавающей тревожности", а затем к неврозу.

Исследователь в области нейрофизиологии и измененных состояний сознания С. Гроф, проводивший регрессии с помощью ЛСД, предложил концепцию стадий или матриц сознания. Они возникают в процессе роста плода и заканчиваются моментом рождения.

Первая стадия является "символическим целым". Здесь ощущение безопасности и защищенности, переживание единства с космосом связано с пребыванием в материнском лоне. Во время первых девяти месяцев жизни нас любят, мы желанны, нам ничего не нужно просить.

Это атмосфера подлинной любви, где все потребности удовлетворяются без каких-либо просьб. В этот период плод находится в полном блаженстве, у него есть свое сознание и есть общее сознание с матерью. Он чувствует себя комфортно, когда прикасается к себе и к лону матери, которое окружает его со всех сторон, позволяет везде чувствовать безопасность. Материнское лоно является миром плода, у него появляется уверенность,

что через связь с космическим сознанием он получает целый мир, все хорошо не только с ним самим, но и со всем миром.

После родов плод покидает материнское лоно и ему для спокойствия нужно быть уверенным в безопасности внешнего мира: "Все должно быть хорошо со мной, все в порядке с другими и все прекрасно с миром вокруг меня".

В этот период нужны объятия и ласки родителей. тогда контакт с внешним миром будет полноценным и все желания будут удовлетворены. Если этого не происходит, то личность не развивается.

Вторая стадия по С. Грофу называется "антагонистической". В ней плод реагирует на первые схватки и сжатие матки. Здесь происходит запоминание страха замкнутого пространства, страдания, беспомощности, чувство вины. Желание выбраться вызывает определенное поведение - боязнь замкнутого пространства. Она возникает в местах скопления людей, в церкви, автобусе, метро, супермаркете. Формула этого состояния: "Я должен непременно покинуть это место".

Третья стадия начинается с движения плода по родовому каналу и называется "синергизм". Угроза удушья и страх, что вы можете застрять в родовом канале является уникальным родовым переживанием. Д. Грэхэм считает, что депрессия берет свое начало, когда голова ребенка проходит материнский таз и плечи начинают оказывать давление на тазовые кости матери. Нет возможности вернуться назад и нельзя двигаться вперед. Здесь, во имя спасения, плод отключает свои чувства, стремится перестать реагировать, что является истоком классической депрессии. Формула этого состояния: "Они хотят избавиться от меня". В этой стадии возникает негативное отношение к матери, а затем недоверие к окружающим во взрослой жизни.

Четвертой стадией переживаний при родах по С. Грофу является "отделение". Здесь состояние облегчения и освобождения сопровождается страхом одиночества и физической беспомощности. Плод, в процессе рождения подавляет сильный страх, который он испытывает, а это создает напряжение в органах. Это сердце, легкие, желудок, кишечник. Ощущение остатков пуповины создаст трудности с дыханием, речью. Утрата пуповины совпадает с чувством одиночества и покинутости.

При наложении щипцов, пациенты страдают от головных болей и неврозоз, постоянно думают, что они что-то не знают о себе, у них преобладает чувство вины. При

переношенной беременности не переносят отсрочек и задержек, испытывают дискомфорт, когда приходится ждать.

Роды в ягодичном предлежании характеризуются формулой: "Они хотят оторвать мне голову и убить меня". При операции кесарева сечения плод не испытывает сжатия матки и не приобретает навыков борьбы за выживание - это повод уклониться от ответственности.

Если жизнь плода во время беременности протекает неблагополучно (мама хочет сделать аборт, боится выкидыша), ребенок чувствует себя незащищенным, одиноким, покинутым. Став взрослым он считает, что мир относится к нему враждебно. Благоприятная ситуация в родах создает у взрослого человека убеждение, что неразрешимых проблем нет.

Преодоление родовых путей, путь навстречу свету стоит невероятных усилий. Этот период отражает формула: "Жизнь есть борьба и добиться в ней чего-то можно только путем страдания". Переживания этого периода родов определяют психологический статус взрослого человека, его отношение к добру и злу, преодолению препятствий в борьбе.

При регрессии, период беременности сопровождается картинками религиозного характера, видами райских долин, общения с Богом. Схватки - изгнание из рая. Движение по родовым путям - выход души из тела. Преодоление родовых путей ассоциируется с половыми сношениями, социальными потрясениями. Появление на свет совпадает с картиной, которая возникает после реанимации. Это радость бытия, момент духовного просветления, единения с Богом, с Вселенной, постижение истины.

Защита от осложнений при родах

"Мой внутренний ребенок всегда знал, что его появление в этом мире ожидалось с радостью, к нему готовились.

Я родился в доме моих родителей, они ждали меня, любили и будут любить вечно.

Родители благодарили моего внутреннего ребенка за то, что он появился в их семье, считали это промыслом Бога. Они представляли свою жизнь только с ним, он был для них родным и близким.

Он навсегда запомнил путешествие в новый для него мир. В момент появления на свет ощутил холод, необычные звуки. Все окружающие сделали возможное и невозможное, чтобы роды прошли благополучно, продвижение по родовому каналу проходило комфортно и приятно. Головка легко вышла наружу, стало тепло и спокойно".

Присутствие при рождении

"Представьте, что вы сидите перед пустым экраном в кинотеатре. Поместите свое "сознание" в ряд, который находится за вами, вашей спиной. В этом случае "сознание" как бы видит тело сидящее впереди и может наблюдать за экраном.

Представьте на экране свое рождение и себя после рождения. Представьте людей, которые обеспечили вам безопасное рождение.

Затем сознание переносится на экран, а тело остается в первом ряду в позиции наблюдателя. В это время сознание взрослого человека говорит со своим внутренним ребенком, младенческим, истинным "я" и сообщает ему, что все были уверены в благополучном появлении на свет младенца. Дело в том, что взрослое сознание и есть тот самый младенец, но оно уже находится в будущем и говорит с ним из будущего.

Сознание взрослого из будущего сообщает, что все вокруг сделали много для того, чтобы головка благополучно прошла родовые пути, вышла наружу. Сознание передает внутреннему ребенку, что оно его очень любит, но не могло сказать ему об этом при рождении. Взрослое истинное "я" убеждает младенческое истинное "я", что в момент его появления на свет он находится в безопасности, его любят и он желанный ребенок.

Ребенок верит в это, сознание возвращается на свое место в кинотеатре, затем в телесную оболочку. Взрослое истинное "я" сумело убедить младенца, что его все любят.

Внутренний ребенок понимает, что все закончилось благополучно, его ждет забота матери, а при трудностях он сумеет себя защитить. Представьте, что вы заключаете в объятия своего внутреннего ребенка, нежно смотрите в его глаза. Он возвращает вам этот взгляд с любовью. После этого у вас не возникнут трудности при контактах с другими людьми, вы будете хорошо себя чувствовать в их присутствии".

Если головка проходит тазовое кольцо, а плечи застревают, то этот вариант течения родов приводит к возникновению у взрослого человека депрессивного состояния. Перестать "чувствовать" в зрелом возрасте - утратить способность контролировать свои действия и войти в депрессию.

В тех случаях, когда пациент страдает от депрессии, в программу защиты включается обращение к младенцу, где говорится о полной безопасности родов и необходимости "включить свои чувства".

Встреча с родителями

во времени и пространстве

(по Л. Хэй)

"Перемещаюсь во времени и пространстве в раннее детство моих родителей. Мысленно вижу свою маму в возрасте 4-5 лет, она идет по двору дома, где она родилась. Мама испугана, плачет, ее кто-то обидел. Она ждет от меня, внимания, защиты. Беру ее на руки, прижимаю к себе, она обнимает меня за шею, доверчиво смотрит в глаза. Прижимаю ее к себе, прошу ничего не бояться, верить, что я никогда ее не брошу, буду с ней всегда. Называю ее ласковым именем детства, которое мы всегда любим. Говорю, что всегда буду защищать ее от опасности, в нужную минуту прииду на помощь.

Постепенно она успокаивается, начинает расслабляться, на ее лице появляется счастливая улыбка. Она прижимается ко мне, становится маленькой, погружается навсегда в мое сердце.

Представляю своего отца в возрасте 4-5 лет в доме, где проходило его детство. Он испуган, обижен, громко плачет. Беру его на руки, прижимаю к своей груди, он обнимает меня. Стараюсь ободрить и приласкать его, успокоить, передать свою любовь. Обещаю всегда быть с ним, защищать, оказывать помощь. Мне удастся его успокоить, он перестает плакать, становится радостным и счастливым.

После этого он становится маленьким, невесомым и погружается в мое сердце. Представляю снова и снова свою встречу с родителями во времени и пространстве их детства, проникаюсь к ним чувством огромной любви и доверия, чувствую тепло, которое создает эта любовь. Она проникает во все части моего тела, приносит покой и счастье".

Встреча с внутренним ребенком

"Представляю, что иду по тропинке в глубину леса, слышу звуки своих шагов, чувствую землю под ногами, запах лесных цветов и трав. Неожиданно замечаю маленького человека, который идет по направлению ко мне. Это мой внутренний ребенок, он всегда жил в моей голове, моем сердце. Это как бы вторая часть меня самого, она во многом ответственна за все мои чувства и поступки.

Беру на руки своего внутреннего ребенка, разговариваю с ним с высоты своего взрослого истинного "я" в настоящем. Крепко обнимаю его, обещаю всегда защищать, помогать опытом и силой. Мне удастся убедить малыша, что его все любят, ему не угрожает опасность и одиночество. Беру его на руки, убеждаю, что люблю его и он нужен мне всегда таким, какой он есть. Он становится на моих руках маленьким, невесомым и навсегда уходит в мое сердце".

Возвращение в детство

"Представляю, как мой внутренний ребенок после волшебных лет детства переступил порог школы. Здесь его окружили вниманием и полюбили друзья, учителя. Его любили и

ценили за доброту, способности, стремление к знаниям. Семья восхищалась успехами малыша, счастье, любовь и дружба царили в ней.

Малыш научился видеть мир глазами доброго и любящего человека, который ценит отношение к себе и сам стремится сделать доброе для людей, жить по принципу заслужи любовь ближнего своего. Мой внутренний ребенок поверил в свой успех, свое будущее, научился оценивать поступки окружающих людей, выбрал собственный, достойный путь. Главным в его жизни стало критическое отношение к той информации, которую он получил от друзей, знакомых, родственников, преподавателей.

В трудную минуту он научился возвращаться в волшебный мир детства, где он встречается со своим истинным "я" взрослого человека из будущего. Здесь исполняются желания и мечты, мы окружены сказочными героями, которые побеждают зло, находят счастье. В мире детства человек спокоен, расслаблен, все его любят, он ходит по тропинкам детского счастья, вспоминает первые ощущения любви, добра, нежности, ласки, покоя, радости. Только здесь он встретит своих любимых друзей, прикоснется к любимым игрушкам, обнимет бабушку и дедушку, родителей, сестер и братьев.

В детстве мы всегда любимы, красивы, счастливы, здоровы, нам никто не угрожает".

Жизнь взрослого человека наполнена всевозможными энергетическими контактами с людьми. Близкие отношения приводят к своеобразному "сцеплению" энергетических центров, возникает постоянный энерговампиризм, который продолжается после взаимных контактов, отъезда в другую местность, город, страну. Даже уход из жизни не освобождает от энерговампира. Важно создать резерв адаптационной энергии для обеспечения энергозатрат при экстремальных нагрузках и стрессовых состояниях в настоящем. Для этого прекращаются энергетические связи с прошлым.

Психотехника "черного квадрата бесконечности"

(устранение энергетических связей)

После погружения в транс представьте в образах, что "вы входите в небольшой зрительный зал, маленький театр. Сцена этого театра хорошо освещена, а лица зрителей не видны, в зале полумрак.

На сцене стоят стулья, но за ними ничего нет, сразу же за спинкой стула находится "черный квадрат бесконечности". Так называется пространство за спиной тех, кто находится на сцене. На стульях располагаются в хронологическом порядке общения с вами те люди, которые были источником негативной энергии, обиды, вызывали гнев. Не следует сохранять энергетические контакты ни с одним человеком, который находился с вами в близких, интимных отношениях, пытался негативно влиять в различные периоды жизни.

Вы отчетливо видите первого человека, он сидит на стуле, смотрит вверх зрителей, ничего не знает, не понимает, спокоен по отношению к происходящим событиям. Задержите внимание на образе этого человека, пропустите через мышцы тела ослепительно яркую энергию белого света, почувствуйте их мягкость и невесомость.

После этого мысленно создайте шар ослепительно яркой энергии белого света и направьте его из зала этому человеку. Пока шар находится в полете, пошлите ему свою "любовь и прощение обид".

Шар подлетает к этому человеку, незаметно касается его и в тот же момент оба они рассыпаются на мелкие части, атомы, молекулы, исчезают в черном квадрате бесконечности.

С этого момента, если вы увидите, услышите или просто вспомните об этом человеке, то он не будет оказывать на вас никакого энергетического влияния, оно прекратилось после его исчезновения в "черном квадрате бесконечности".

В этот момент вам становится хорошо, спокойно, комфортно, мышцы находятся в состоянии легкости и невесомости. Вы освобождаетесь от всех страхов и напряжения, негативных мыслей в прошлом и настоящем, чувствуете себя в полной безопасности.

Примените этот прием ко всем, кто находится на сцене.

Трансовое состояние и образное мышление позволяет увидеть последствия психологических конфликтов в вашей жизни. Как правило, они трансформируются на теле человека в виде различных предметов, пятен, препятствий, которые мешают чувствовать себя комфортно, иногда нельзя увидеть со стороны свое тело или его части.

Мной предложена психотехника, которая позволяет освободить тело и увидеть его, что приводит к профилактике заболеваний.

Психопрофилактика заболеваний

После наступления трансового состояния, мысленно пройдите по тропинке к прекрасному лесному озеру, где плавают цветы, а над водой склонились деревья.

Здесь тепло, тихо, слышно только пение птиц. Вы подходите к небольшой скале рядом с озером и видите на уровне вашей головы ключ, источник, который бьет из скалы. Это святой источник, обладающий способностью растворять все предметы, устранять все, что мешает человеку чувствовать себя комфортно.

Далее пациенту предлагается раздеться и осмотреть свое тело со стороны, дать оценку телу. Проводится осмотр головы, горла, груди, живота, бедер, ног, поясницы. Сообщается, что удастся рассмотреть.

Сначала путем поднятия пальца правой руки сообщается, что на поверхности, тела что-то есть, а затем обсуждаются детали осмотра со стороны. После этого вы входите в стремительный поток святого, целебного, чистого ключа и он растворяет все, что обнаружено на теле, смывает в лесное озеро.

Мой практический опыт показывает, что ключевая вода, растворяет "плиты" на голове, смывает "пятна на различных частях тела", растворяет "металлические браслеты" на руках и ногах, благодаря ей отваливаются "присоски" и т. д. и т. п. Отмечаются препятствия для передвижения в виде "сети" на ногах, "гирлянд колючек", "каменного панциря", "скафандра". Если пациент не видит своего тела или его частей со стороны, то

рекомендуется так же направить его в "исцеляющий источник". Через некоторое время происходит восстановление всех участков тела, можно увидеть себя со стороны.

Приятная теплая вода освобождает человека от недомоганий, страха, тревоги, всех проявлений трансформированных психологических конфликтов на теле, стекает в лесное озеро.

После избавления пациента целительной водой святого источника от всех неприятных ощущений, он одевается и направляется снова в театр, где на стуле, за которым следует "черный квадрат бесконечности", находится "двойник" пациента. Он смотрит на него из зала и мысленно передает ему все свои недостатки, болезни, недомогания.

Затем создается шар ослепительно яркой энергии белого света, он направляется к двойнику. Пациент посылает своему двойнику на сцене "любовь и прощение обид". Шар долетает до двойника, касается его и они рассыпаются на мелкие куски, атомы, молекулы, исчезают в черном квадрате бесконечности. С этого момента все мысли о недостатках двойника, все, что о нем напоминает, не будут оказывать никакого энергетического влияния. "Двойник" со всеми его недостатками исчез в черном квадрате бесконечности. В этот момент пациент полностью расслаблен, ему хорошо, спокойно, комфортно.

Прекращение энергетических и психологических связей с прошлым

"Представляю себя поднимающимся на чердак своего сознания. Вхожу туда и нахожу совершенно ненужные вещи, барахло. Этот багаж из своего прошлого я давно таскаю за собой, он давит на меня, использует мою энергию совершенно бесполезно, он мне совсем не нужен. Когда-то эти старые вещи находили применение, сейчас они мешают, загораживают дорогу, создают неудобства. Пытаюсь внимательно рассмотреть эти ящики, определить их размер и форму, материал из которого они изготовлены.

Однако, меня совершенно не волнует, что в них находится. Я могу только догадываться, но точно об этом знает мое бессознательное. Важно решиться освободиться от этого багажа, представить место, где его можно собрать, а затем выбросить.

Представляю, что я погрузил его на небольшую тележку и по тропинке отвез к лесному озеру, где сбросил вниз и с удовольствием наблюдал как его относит течением в реку.

С этого момента мое бессознательное начинает чувствовать себя в полной безопасности, мне удалось избавиться от багажа прошлого. Я счастлив, что освободился от этого багажа, он мне совершенно не нужен, мне становится легко, свободно, комфортно. Я освободился от груза прошлых лет, у меня нет с ним никаких энергетических связей".

Важное значение имеет закрепление в бессознательном во время транса признания необходимости жить проблемами настоящего "здесь и сейчас":

жить "здесь и сейчас"

"В моей комнате несколько часов. Все они показывают разное время. В одних странах уже утро, в других день, а в третьих ночь. Это напоминает мне, что нужно научиться жить "здесь и сейчас", настоящим. К сожалению, я ослабляю свое настоящее тем, что все еще живу проблемами прошлого, трачу энергию на события, которые нельзя изменить.

Был период, когда я во имя будущего приносил в жертву энергетику настоящего. Тогда я постоянно планировал будущее, тревожился о нем, не испытывал удовольствия от тех радостей, которые есть в настоящем. Понимаю, что я должен учиться у прошлого, строить планы на будущее, но при этом прочувствовать во всей полноте настоящий момент.

Каждый новый день я начинаю с мысли о том, что нужно жить полноценной и счастливой жизнью в настоящем, "здесь и сейчас".

Целевое внушение и самовнушение при аудиотрансе ставит своей задачей сообщение бессознательному о необходимости изменений в жизни пациента, которые приведут к качественному переобучению личности, созданию новой модели поведения, устранению многих психологических трудностей, помогут обрести здоровье и успех.

Программы достижения изменений

1) "Представляю себя стоящим между двух зеркал. В зеркале за спиной вижу себя в образе, который полностью отражает состояние в настоящее время. Не вижу никаких изменений, но это знакомое изображение начинает таять, становится бесформенным, бесцветным и вскоре исчезает.

В зеркале напротив начинает проявляться образ, который отражает психологическое состояние после изменений. Это отражение в зеркале яркое, цветное, полное жизни. Оно нравится мне все больше и больше, начинаю приближаться к нему. В этот момент вижу на своем лице улыбку, чувствую полное удовлетворение теми изменениями, которые произошли со мной".

При работе с образами вспомните какой звук, цвет сопровождал приятные и неприятные для вас переживания при появлении того или иного изображения.

Вспомните звуки, слова, которые усиливают приятные воспоминания.

2) "Представляю кинообъектив, изменяющий резкость изображения и четкость на различном расстоянии. Смотрю черно-белый кинофильм с воспоминаниями, которые хотелось бы устранить. Это могут быть конкретные эпизоды и ситуации. Начинаю с помощью объектива удалять изображение, превращать его в неясное, размытое пятно, которое можно приблизить. Начинаю приближать изображение, добиваюсь четкости и убеждаюсь в том, что оно изменилось, разрослось, заполнило весь экран. Это совершенно новая фотография, на которой я полностью изменился и могу ассоциировать себя с этим образом.

Новый кадр растет и вытесняет черно-белое изображение. Новое изображение цветное, яркое, четкое, красивое. Первый кадр становится темным, неразборчивым, исчезает.

Представляю свою большую черно-белую фотографию, где отражаются все мои недостатки, которые хотелось бы изменить. В то же время, в правом, нижнем углу большой черно-белой фотографии появляется открытка с моим цветным изображением, где я изменился, избавился от всех недостатков".

Прикоснитесь к плечу и скажите слово "Взмах". Он должен быстро превратить цветную открытку изменившегося человека в большой цветной портрет. Черно-белое изображение мгновенно тускнеет и рассыпается, а на его месте большой цветной портрет со всеми изменениями, после достижения успехов во всех делах. Упражнение повторяется до трех раз.

3) Представьте диапроектор с рамкой, где выставлены два слайда.

"Один слайд показывает объектив, а другой находится в свободной части рамки. На первом слайде изображена негативная ситуация, которую вы хотите изменить. Это один из фрагментов негативного поведения.

Второй слайд яркий, цветной, вид позитивной ситуации крупным планом. Здесь дается приятная и приемлемая ситуация поведения, вспомнить о ней легко и приятно. Необходимо представить себе первую проблемную ситуацию в состоянии транса, а затем быстро сменить изображение путем движения рамки со слайдом.

Смена изображений происходит быстро - взмах руки".

Д. Грэхем предлагает текст, который является эффективным упражнением для бессознательного достижения самых разных изменений.

Создание изменений, уход из прошлого

"Представляю, что память о каких-то разных событиях хранится в отдельных друг от друга информационных пространствах, ячейках памяти. Их можно сравнить с полками, отделениями стола, ящиками.

Мы знаем, что каждый образ через воздействие на информационное пространство вызывает у нас определенные ощущения, имеет свою ячейку и место. Бывает, что некоторые образы возникают не ко времени, без всякой надобности. необходимы образы,

которые связаны с настоящим. Важно через образы разложить свои мысли в ячейки информационного пространства.

Это напоминает ситуацию, когда перед приходом гостей, все содержимое шкафа оказывается в комнате, выбирается необходимая одежда, а все остальное попадает в шкаф из-за недостатка времени в полном беспорядке. После ухода гостей все вещи находят свои места в том же шкафу, порядок восстанавливается.

Представляю, что я прохожу мимо витрины магазина, вижу костюм фасона и цвета, который давно искал. Захожу в магазин и убеждаюсь, что мне сопутствует удача, подходит цена этого костюма. Необходимо зайти в магазин и примерить этот новый костюм, который сразу понравился, Эта процедура напоминает апробацию модели нового поведения, которая так необходима в настоящий момент.

В примерочной быстро снимаю старую одежду, одеваю новую и смотрю в зеркало. Трудно описать радость и восторг. размер подходит к фигуре, покрой высшего качества. Костюм очень идет, подчеркивает достоинства фигуры, а цвет ласкает и успокаивает. Новая одежда помогла измениться, что создает комфорт, легкость и безопасность во всей жизни.

Чувствую себя, раскованно и уверенно. Решаю оплатить покупку, переодеваюсь, еду домой. Все время думаю о том, что это замечательная покупка, убеждаюсь, что ткань и модный фасон меня устраивает. Дома снова примеряю новый костюм, новая покупка кажется мне еще более удобной и красивой, чем раньше. приятно чувствовать себя довольным и счастливым.

Пытаюсь найти место в шкафу для нового костюма, но все вешалки заняты. Нахожу старый, поношенный костюм, он больше меня не украшает, стал ветхим и вышел из моды. Представляю себя в новой одежде и те возможности, которые костюм открывает для решения моих проблем в настоящем. Вижу себя в театре, на важном приеме, банкете, во время представления сотрудников новому начальству. Жизнь изменилась под влиянием нахлынувших образов и впечатлений, убираю из шкафа старый костюм и на его место вешаю новый.

Приятно, что я изменился, могу сам изменить себя, надеть новый костюм в любой момент, когда я этого захочу. Вместе со старой одеждой избавляюсь от груза прошлых лет".

Психологи считают, что время от времени важно избавляться от старых вещей, это своеобразное обновление компьютерных программ сознания.

Американский психолог Д. Миллс разбирает основы метафорической истории "ДАР МОРЯ", которая предназначена для самоутверждения тех, кто видит в себе только недостатки, страдают из-за этого:

Программа самоутверждения

"Представьте, что вы сидите перед камином, перед вами разложены поленья дров, вы предаетесь приятным воспоминаниям и вспоминаете историю о коряге, которую рассказал лесник. Давным-давно дровосеки увидели, что среди прекрасных бревен затесалась лесная коряга. Она была ободрана, скрючена; ни красоты, ни пользы (основа метафорического конфликта).

Однажды корягу положили в стопку поленьев для камина, но каким-то чудом она попала в грузовик, который ехал на мебельную фабрику (метафорический кризис). Во время поездки в компании бревен нашлось много доброжелателей и завистников. Они стали злословить по поводу ее вида, а ей стало больно и стыдно от этих издевательств (бессознательные процессы).

Однако, судьба коряги резко изменилась - грузовик тряхнуло, она вылетела на лесную дорогу и осталась там одна (метафорический конфликт). Корягу подобрал мусорщик и решил затопить в озере вместе с другими мусором, в глубоком месте. Коряга решила затонуть поглубже, чтобы никого не беспокоить, но неожиданно обнаружила, что из-за своей легкости она не только не тонет, но и плывет по течению каким-то своим стилем (осознание себя в новом качестве).

Вокруг было много интересного: лодки под парусом, чайки, ласково шелестели волны, погнавшие ее к берегу (аналогичные обучающие ситуации).

Коряге стало спокойно и радостно, солнце согрело ее на берегу под шум волн. Неожиданно она увидела лицо человека, которое светилось счастьем от того, что он

нашел корягу. Он мечтал найти именно такую форму дерева, которую сделала сама природа, держал ее в руках осторожно и заботливо (осознание в новом качестве, наступило изменение).

Человек принес корягу в музей, где она попала на стенд с надписью "Дар моря". Посетители относились к ней с почтением, называли самым прекрасным деревянным подарком моря.

Получилось так, что коряга завоевала много призов на различных выставках во всем мире. Изысканность, теплота, масса других качеств - вот отзывы о ней специалистов. Она покоилась на специальной подставке, наблюдала радостные лица людей, которые нежно прикасались к дивному творению природы. Коряга думала, что пережила много бедствий, но в конце пути ее жизнь обрела смысл, ей стало хорошо, радостно и спокойно (торжество)".

Восстановление здоровья

и избавление от недостатков прошлого

"Припоминаю сон, где я нахожусь в помещении, которое требует ремонта, реставрации, восстановления. Это зал театра, который долго не использовался. Вертикальные опоры от пола к потолку изогнулись, стали ветхими. Электропроводка провисла, стулья были сломаны. В комнатах, где актеры готовятся к выступлениям, водопроводные трубы заржавели, были повреждены, а рамы окон отсутствовали.

Внезапно я увидел, что в бывший театр направляется бригада рабочих. Там были плотники, водопроводчики, электрики. Они несли новые провода, трубы, стулья, рамы. Мне нужно было встретиться с моим другом и я поспешил к нему на другой конец города.

К вечеру я вернулся в свой район и случайно заглянул в старый театр. Здесь все изменилось. Я вошел внутрь и увидел чудесную работу, которую выполнили рабочие. Опоры от пола к потолку, восхищали своей красотой. Эти колонны были собраны заново и из самого современного материала. Они стали более мощными и твердыми, чем были

раньше. Везде была новая электропроводка, силовые щиты, розетки, выключатели, сцена ярко освещалась специальной системой. Прекрасная техника заменила старые трубы, краны в комнатах для актеров. Они засверкали чистотой, заблестели в лучах красивых светильников. Можно было представить, что по ним течет чистая, прозрачная вода.

Весь вид нового помещения, все изменения позволили улучшить мое настроение, я вернулся к себе домой радостный и спокойный, поднялся в спальню и быстро заснул приятным, исцеляющим, глубоким сном".

Прослушивание программ целевого самовнушения можно начать с мысленного включения датчика пульта управления, который можно увидеть на электростанциях. Огромная диспетчерская, множество пультов, панели, кнопки, рычаги, переключатели. Включите кнопку понравившегося вам цвета и появятся приятные воспоминания, образы. погрузитесь в транс, войдете в контакт с бессознательным.

В жизни каждого человека может быть много проблем, но их нельзя решить сразу, нужно научиться решать их последовательно, одну за другой. В этом случае бессознательное сможет, используя энергоресурсы, помочь человеку последовательно добиться изменений и решить проблемы.

Последовательное решение жизненных проблем

"В детстве мне нравилось ходить на прогулку в морской порт в городе, где я родился и жил. Однажды старый моряк подарил мне кусок веревки, которая вместе с ним побывала во многих плаваниях, напоминала моря и океаны. Подарок мне понравился, но в доме веревка всем мешала, за все цеплялась.

Мои родители попытались укоротить ее и завязали на ней несколько узлов. После этого я уже не мог играть с ней дома и брал ее на прогулку в порт.

Случайно, я встретил старика, который подарил мне веревку. мы обсудили все, что произошло, развязали один из узлов. Он посоветовал мне играть с веревкой на улице, побольше узнать о первом узле и после этого развязать еще один узел. Нужно продолжать

играть с веревкой, найти безопасный способ с ней забавляться. Только после этого я смог развязать следующий узел. Мудрый старик сказал, что скоро все узлы будут развязаны, с ней можно будет долго играть в различных местах и получать массу удовольствий.

Затем он склонился и прошептал мне на ухо важный секрет. После этого я еще поиграл с веревкой, вспомнил все, что видел и слышал, развязал следующий узел. Потом я вернулся домой и начал вспоминать, где еще можно играть с веревкой, развязал еще один узел. Вскоре все узлы были развязаны, мне удалось придумать много новых игр с веревкой, что доставило много радости. После этого я представил старика, его секрет, но так и не понял, знаю ли я его один или он известен всем".

Новая модель поведения

"С этого дня вы открываете в себе особые, неограниченные, Божественные способности, они принадлежат только вам, являются вашим достоянием. Помните, что вера рождает ощущение Бога в себе, покровительство высших сил, уверенность в невидимом.

Тайны мироздания раскрываются в красоте и совершенстве природы, а самопознание позволяет обрести власть над собой. Для того, чтобы измениться, стать другим, важно расстаться с ошибками прошлых лет, найти оптимальное решение проблем здесь и сейчас. Возможность простить, принять себя и других без чувства вины и обиды позволяет увидеть в каждом человеке частицу Божества.

Следует оставаться самим собой, доверять интуиции, голосу совести, допускать различие мнений, уходить от иллюзий. Трудности всегда сменяются благоприятными обстоятельствами, с ними приходят помощь, поощрение, успех. Преодоление испытаний обогащает опытом, преобразует страх и тревогу в мужество, смелость находчивость.

Полагайтесь только на себя, ищите достойный выход из любого положения. Оставайтесь энергичным, радостным, доброжелательным человеком, будьте счастливы и обходительны. Такая манера поведения привлекает к вам преуспевающих людей, формирует оптимальные события в настоящем и будущем. Полученный опыт используйте для поиска нового в работе и отношениях без нанесения кому-либо вреда.

Проявляйте критичность, избирайте достоверные факты, отстаивайте свое мнение, добивайтесь признания и содействия. Избегайте негативных влияний и мыслей, нейтрализуйте их молитвами и позитивным мышлением. Наслаждайтесь тем, что нравится, отвечает вкусам и убеждениям. Смотрите на мир сквозь призму получения удовольствия, пусть ваше сердце будет источником мудрости и вечной радости.

Принимайте подарки судьбы, без сожаления расставайтесь с деньгами, в этом случае они станут источником новых поступлений. Развивайте воображение, создавайте нужные вам образы без волевых усилий, заранее представьте свое восхищение ролью победителя, осуществлением всех желаний. Познание Божественной гармонии, понимание прекрасного учит нас ценить доброту, оказывать помощь, любить себя, заслужить любовь. Этот небесный дар приводит к духовному обновлению, творческому долголетию, избавляет от одиночества.

Союз души и тела, нежность и наслаждение открывают в нас мужчину и женщину, становится торжеством любви. Тревожность, сомнения исчезают в объятиях любви, она снимает усталость души, реализует сокровенные мечты.

Доверьте себя Святому Духу, любящим рукам Бога. Он определяет величие человека в способности дарить друг другу здоровье, счастье, любовь и милосердие. Нас восхищает творец всего живого, его участие в судьбе. Мы ощущаем единство Бога и высшего духовного разума, способны видеть сквозь годы, перемещаться во времени, принадлежать вечности.

Это всеведающий, Божественный уровень сверхсознания, он позволяет получить недоступную ранее информацию, пользоваться абсолютным знанием. Наша цель служить человечеству, изменить мир к лучшему, сохранить его для будущих поколений. Ощущение единства с Богом в сердце каждого из нас позволит спасти жизнь на земле. В мыслях и делах мы всегда любим, благодарим, прославляем Бога".

Американские психотерапевты приводят метафору, которая помогает "освободиться от комплексов" и зависимостей:

Освобождение от комплексов

"Важно научиться контролировать себя, но это не значит, что себя нужно сдерживать и ограничивать. Мой друг научился этому, когда стал летать на самолете.

Все знают, что летать просто, а все сложности возникают при посадке. Пилотом становится тот, кто освоил приземление. Моему приятелю казалось, что в этом может помочь штурвал, если держать его очень крепко. Инструктор видел его постоянное напряжение и напоминал, что во время посадки нужно "освободиться". Он постоянно кричал: "Освободитесь, освободитесь!"

По мнению друга, он мог контролировать ситуацию, только вцепившись в штурвал руками при напряжении всего тела. Это приводило к неудачам. Во время одной из посадок ему послышался голос инструктора, который советовал "освободиться".

В это время он сделал глубокий вдох и освободился, стал управлять одной рукой без всякого напряжения. Постепенно он научился освобождаться от напряжения при посадке и приземляться в заданном месте. Он стал пилотом, научился контролировать себя и освобождаться".

Приведем еще одну историю "освобождения" - суфийскую "СКАЗКУ ПЕСКОВ".

Необходимость признания изменений

"Жил был ручей, он стекал с горы и направлялся дальше по равнине, в течение многих лет. Ему удавалось преодолевать препятствия и продолжать свой путь. Однажды он попал в пустыню, где песок начал быстро впитывать его воды. Ручью грозила неминуемая гибель.

Песок решил помочь и посоветовал обратиться к ветру, который может летать. Ручей заметил в ответ, что не летает. Тогда песок вновь посоветовал обратиться к ветру и

попросить освободить ручей. Он подхватит его и перенесет через пустыню. От этого совета ручью стало страшно, с ним никогда не случалось ничего подобного. Он боялся "освободиться" и потерять свою индивидуальность, которую невозможно будет вернуть.

Тогда песок напомнил ручью, что согласится он или нет перенестись с ветром, все равно произойдут изменения.

"Путешествие с ветром будет большой удачей. он нежно возьмет в свои руки, перенесет на другую сторону, а там ты снова станешь самим собой, хотя что-то в тебе изменится. Если ты не попросишь ветер, то ты иссякнешь, тебя не будет", - сказал песок.

Ручью было очень страшно, он набрался достаточно храбрости и решил перенестись с ветром через пустыню.

Ветер нежно подхватил ручей и перенес его далеко вперед, через огромную пустыню. На другой стороне пустыни он коснулся вершин гор, пролился ласковый дождь, и ручей снова заструился по равнине, он изменился, научился верить в себя".

Другая суфийская притча помогает через бессознательное обрести силы для решения своих проблем:

решения проблем

1) "Давным-давно на Востоке жил мудрец. Однажды, когда он шел по городу вместе с учениками, какая-то женщина (мужчина) приблизилась к нему. Она хотела испытать его мудрость и сказала, что в сомкнутых ладонях ее рук находится птица. Мудрец должен был определить живая она или мертвая.

Если бы он ответил, что птица живая, то женщина сомкнула бы ладони сильнее и задушила птицу. Если бы он сказал мертвая, то она выпустила бы птицу на волю. В любом случае мудрец не мог ответить на вопрос правильно. Однако он нашел выход. Он

посмотрел ей в глаза и через минуту произнес: "Сейчас все в твоих руках", - и пошел прочь".

2) "Один человек и пришел к мудрецу и сказал, что попал в затруднительное и смешное положение: он постоянно чувствует, что одна собака ухватила его ногу и тащит на восток, а другая собака, за вторую ногу тянет на запад.

Человек просил совета мудреца и тот ему ответил: "Накорми этих собак, если не хочешь, чтобы они тебя разорвали".

Следующие метафоры помогают пациентам, которые страдают сексуальными расстройствами:

Программы коррекции сексуальных расстройств

1) "Сегодня замечательный день и я вспоминаю, что в такую погоду хорошо путешествовать на надувной лодке вниз по горной реке.

Совсем недавно мне рассказали об этой реке много интересного. Двадцать лет назад она была дикой, здесь нельзя было плавать, все решала стихия. Весной течение было таким стремительным, что надувная лодка неслась слишком быстро, люди боялись плавать по реке. А во второй половине лета вода стояла слишком низко и это не позволяло использовать лодки и плоты.

Было решено выстроить дамбу вблизи одного городка и взять реку под контроль. Земля была каменистой, поэтому был вызван опытный инженер. Он изучил местность и понял как строить дамбу. Очень скоро её построили. Теперь вода стоит достаточно высоко и течет достаточно медленно, чтобы мы с моей подружкой могли отдохнуть вдвоем на реке".

2) "Представьте, что вы рулевой на лодке, плывущей по одному из красивых каналов, который украшает всем известную европейскую страну. Создайте рулевому все условия для того, чтобы он вошел в шлюз без всяких препятствий. Пусть его мастерство принесет всем радость и удовольствие".

3) "Во время путешествия на машине можно избрать короткую дорогу для экономии средств и времени, ехать быстро. Однако сама дорога, местность, где она проходит, может представлять интерес для путешественника. В этом случае необходимо избрать более длинный путь, наслаждаться картинами природы, которые открываются вокруг. Можно получить удовольствие от того, что вы здесь услышите или почувствуете. В этом случае необходимо замедлить скорость в связи с тем, что окружающая природа, местные достопримечательности начинают представлять интерес, который все время возрастает и усиливается. Таким образом, снижение скорости автомобиля приносит вам больше приятных ощущений, чем быстрая поездка. В какой-то момент можно даже остановиться и наслаждаться тем, что происходит здесь и сейчас".

Избавить пациента от самых различных недостатков можно с помощью следующих метафорических образов:

"Представьте себя большим участком земли, который почти полностью обработан для посева элитных культур. Остается небольшой участок, где много сорняков, он не дает хорошего урожая. Нужно затратить много сил, чтобы прополоть этот участок, сделать всю землю плодородной. Постарайтесь вырвать все "сорняки" из вашего сознания и избавьтесь от всего, что ему мешает. После этого все трудности будут устранены вместе с "бурьяном", а все лучшее в вас получит доступ к лучам солнца. Сознание, подобно полю, станет чище, когда я избавлюсь от всего, что беспокоит, мешает жить и достигать гармонии во всем".

Воображаемые путешествия в горы, океан, космос расширяют возможности использования образов в метафорах:

"Представьте свой полет на воздушном шаре. Шар легко поднимается над землей, затем пролетает сквозь облака и вы можете сверху взглянуть на все абсолютно по-новому.

Посмотрите на облака и птиц, которые летят над вами. Можно с такой же легкостью подняться над облаками традиционных решений. Перед глазами проходит множество новых подходов к проблеме. Они так же разнообразны как цветы в поле и деревья в лесу. Ваше сознание открывается для новых идей и необычных решений".

Из глубины веков до нас дошли притчи и премудрости. В них содержится ценный опыт, который используют для косвенных внушений.

Просветление Будды

"Много лет скитался Будда, посетил всех мудрецов, святых, ученых, но ничего не произошло.

Однажды, он пытался перейти вброд реку, но течение унесло его, голова закружилась от постоянных лишений и каким-то чудом его прибило к берегу; он ухватился за длинный корень дерева.

В этот момент он осознал, что его путь не мог быть верным. Он так ослаб, что не мог перейти реку. Перейти океан жизни он был не в состоянии. Он стал слабым, а для соединения с Богом нужна огромная энергия.

Тогда Будда лег под деревом на берегу и расслабился. Было полнолуние, и впервые за шесть лет он хорошо спал. Ему больше не нужно было никуда спешить, ничего не нужно достигать, он впервые почувствовал полную свободу от всяких упражнений. Никуда не торопясь, лежа под деревом, он наблюдал восход солнца. Исчезла последняя утренняя звезда, а с ней и Сиддхартха.

В одно мгновение перед его мысленным взором как ночной кошмар пронеслись шесть лет скитаний. Но это уже стало прошлым, Будда стал просветленным!"

Возвращение Будды

"Став просветленным, Будда отправился домой. Отсюда он ушел от отца 12 лет назад! Отец был в гневе, он назвал его своей "глубокой раной", не сыном, а врагом. Будда долго молчал, в его глазах были любовь и сострадание. Он посоветовал отцу отвести душу и высказать все, что накопилось.

После этого он обратил внимание отца на то, что тот разговаривает совершенно с другим человеком. Тот человек, который ушел из дома 12 лет назад, больше не существует, перед ним совершенно новый человек.

"Отведи душу, твои глаза полны гнева и не могут рассмотреть Будду", - сказал он отцу. Постепенно отец стал понимать, что перед ним совершенно другой человек, новое существо, хотя лицо и фигура принадлежат его сыну, который покинул его 12 лет назад.

Отец сказал ему: "Ты изменился, я хотел бы выслушать тебя. Смерть приближается, посвети меня в тайну, прости за гнев. Хорошо, что ты пришел!"

Гнев тебе не принадлежит

"Ученик спросил своего учителя о том, как можно избавиться от приступов гнева. Учитель устремил свой пристальный и глубокий взгляд в его глаза, это продолжалось долго и ученик устал. Тогда учитель сказал, что искал гнев внутри него, в его глазах, но не нашел. Ученик решил пояснить свою мысль и сказал, что гнев проявление внешнего и его нельзя увидеть или показать.

Учитель улыбнулся и ответил, что в этом случае гнев не является частью ученика, его истинной природой. Если бы это было так, то он увидел бы его, и ученик смог бы его показать. Гнева не было при его рождении, не будет после смерти. Гнев это не он, а внезапный гнев является какой-то случайностью или ошибкой".

Не надо искать в мыслях прошлое

"К двум монахам обратилась девушка с просьбой, чтобы они перенесли ее через бурную речку. Один из них взял ее на руки и перенес, а второй не одобрил этот поступок. Перебравшись через реку, они пошли своей дорогой. Через два часа второй монах сказал первому, что тот нарушил предписание монахов касаться женщин руками. Тогда тот ответил ему, что перенес девушку на тот берег за одну минуту и забыл об этом, а его обличитель два часа носит ее в своих мыслях".

Притча о спокойных волшебниках (Г. Гурджиев)

"Богатый волшебник имел много овец, он был жадным и не хотел иметь пастухов, строить ограждение.

В результате овцы пропадали в лесу и падали в пропасть. Они знали, что волшебнику нужны их мясо и шкуры, а потому бежали от него при любом удобном случае. Тогда волшебник понял, что делать. Он загипнотизировал овец. После этого он внушил им, что они бессмертны, а сдирание шкур не причиняет им вреда. Эта операция будет им приятна и полезна. Второе внушение касалось его самого. Он внушил им, что волшебник очень добрый хозяин, сильно любит свое стадо и готов для него все сделать. Не стоит думать о неприятностях, их не нужно ждать. После этого он внушил овцам, что они не овцы, а одни из них Львы, другие - Орлы, третьи - Люди, четвертые - волшебники. После этого овцы перестали убегать, ждали часа, когда волшебнику понадобятся их мясо и шкуры. Волшебник обрел полное спокойствие".

"Лучше быть львом" (по Саади)

"Один человек увидел хромую лису и удивился. Ее вид говорил о том, что каждый день она ловит добычу и процветает, живет без трудностей.

Он решил проследить за ней и выведать секрет успехов. Оказалось, что лиса приходила к окончанию трапезы Львов и ей доставались остатки их пищи.

Человек решил последовать ее примеру и стал просить милостыню в тех местах, где развлекалось много богатых людей. Вскоре он ослабел от голода, но подарка судьбы так и не дождался.

Внезапно раздался голос: "Почему ты берешь пример с хромой лисы? Тебе нужно самому стать Львом, чтобы другие могли пользоваться тем, что остается после тебя! Лучше быть Львом, чем преуспевающей хромой лисой!"

Существуют психотехники "подключения спокойствия", где используется принцип "якорения".

Процедура заключается в том, что пациента просят "вспомнить", когда он в последний раз испытывал страх дискомфорт - напряжение тела, учащение и затруднение дыхания. Затем прикасаются к его плечу, фиксируют отражение на его лице признаков дискомфорта. Затем пациент вспоминает детали появления страха, его нарастание, чувствует напряжение во внутренних органах. Развитие процесса определяется по поднятию указательного пальца. Так происходит установка "негативного якоря".

Предлагается сделать несколько глубоких вдохов и перенестись в место приятных воспоминаний, думать о чем-то приятном. Это место, где пациент всегда спокоен и расслаблен. Он дает сигнал о достижении спокойствия. Его просят увидеть себя в этом месте и придумать 1-2 кодовых слова, которые его напомнят. Условное слово вызывает образ в том месте, где возникает комфорт и релаксация.

Таким образом, кодовое слово позволяет установить "позитивный якорь" - спокойствие в месте приятных воспоминаний. Предлагается представить ситуацию, которая всегда вызывает тревогу и дать об этом сигнал. Одновременно прикосновением руки усиливается "негативный якорь".

Внезапно убирают руку (прерывание паттерна тревоги) и просят пациента повторять кодовые слова "позитивного якорения", погрузиться в образы приятных воспоминаний. Требование к пациенту заключается в том, что когда он будет испытывать тревогу, нужно

произнести мысленно кодовые слова позитивного якорения и увидеть себя в месте приятных воспоминаний. В дальнейшем, этот процесс становится автоматическим.

Можно создавать негативный и позитивный образ действия и сочетать его с прикосновением к двум рукам в момент вхождения в образ. Невербальные реакции на установку негативного и позитивного якоря позволяют убедиться в правильности избранного направления. При этом используются кодовые слова. При проведении негативного якорения, руки переносятся с места негативного якорения в место позитивного якорения. Создание позитивных и негативных якорей путем прикосновения может сопровождаться попеременным прикосновением руки в области позитивного и негативного якоря, а затем одновременным сжатием и прикосновением в местах создания якорей, что нейтрализует негативный якорь.

Разрушение якорей достигается простым, одновременным нажатием в месте установки якорей и удержанием этого прикосновения до нейтрализации состояния пациента, когда он почувствует растерянность.

Важное значение имеют невербальные реакции пациента. При позитивном якорении взгляд становится неподвижным, что сопровождается медленным и глубоким вдохом. При нажатии в области создания негативного якоря губы сжимаются, а дыхание задерживается.

3) "Регрессия" и создание "менталитета успеха"

Первые опыты по внушению различных возрастов проводились при участии И. П. Павлова. Одной больной внушались возрасты от 2 до 30 лет. Ее поведение полностью отражало возрастные особенности, что подтвердилось рисунками, лепкой, письмами. Содержание написанного соответствовало уровню развития в том возрасте, который воспроизводился в эксперименте.

В 1952 году академик А. Г. Иванов-Смоленский отметил, что внушение в транс различных возрастных периодов отражает реальный индивидуальный опыт личности.

Л. П. Гримак впервые осуществил в транс репродукцию различных эмоциональных состояний, их моделирование.

Основоположники нейро-лингвистического программирования Д. Гриндер и Р. Бэндлер отметили, что припоминание всех подробностей наступления сна и концентрация на деталях этого процесса вызывает транс. Авторы предлагают использовать при лечении фобий визуально-кинестетическую диссоциацию. В этом случае пациент в транс переживает события, но в них не участвует, смотрит со стороны, видит кинокадры о себе в качестве зрителя.

В. Л. Райков провел эксперимент, где взрослым людям внушалось в транс, что они пребывают в раннем детстве и грудном возрасте. При этом электрическая активность мозга взрослых людей трансформировалась в электрическую активность грудных детей со всеми особенностями, которые свойственны этому возрасту. Отмечался сосательный рефлекс, детский плач без слез.

При обращении к опыту прошлых жизней нужно знать истоки важнейшей проблемы мироздания, которая в наши дни завоевала сердца миллионов людей во всем мире и продолжает волновать многие поколения жителей планеты Земля.

Закон повторных рождений был одной из главных тайн, которую знали "великие посвященные". В ее основе - обретение душой опыта на Земле, достижение новых духовных возможностей вне земли.

Вера в перевоплощение, реинкарнацию содержится в древних книгах египтян, индусов, американских индейцев. В "Бахавад-Гите" Кришна напоминает, что люди живут много жизней, но не помнят их.

Среди философов и отцов христианской церкви выделяется Великий Ориген (195 - 254гг н. э.), который в 223 году написал трактат "О началах". Он считал предсуществование души необходимым условием для устранения сил зла искушения и для возвращения к божественному первоисточнику.

В 534 году, римский император Юстиниан созвал Константинопольский Вселенский собор для того, чтобы отменить и поставить вне закона труды великого христианского учителя и мученика, умершего в темнице в 254 году. Этим политическим решением он установил вето на один из законов мироздания.

Современное человечество располагает более существенными доказательствами в пользу реинкарнации. Появление Сатьи Саи Бабы является реальным отражением величайшего закона природы. Шри Сатья Саи Баба родился 23 ноября 1926 года.

Совсем недавно, в Индии, был найден древний свиток рукописей на пальмовых листьях, созданный 5000 лет назад святым мудрецом Шукой и посвященный родословной Шри Сатья Саи Бабы. Сборник повествует о Саи Бабе из Ширди, который является воплощением Великого Вишну - охранителя и защитника праведников. Благость снизойдет на каждого кто увидит его следующее воплощение - Шри Сатья Саи Бабу Самнатха (Господь Саи).

Он действует по собственному плану и воплотился для выполнения определенной миссии; обладает способностью принимать различную форму, находиться в разных местах одновременно, устранять преграды и отвращать беды. Он дает благословение людям в других странах посредством видений.

Сатья Саи Баба должен прожить в своем физическом теле до 95 лет. После этого, сознательно его покинет и через 8 лет, в облике Према Саи, придет на Землю в период от 2028 до 2030 года.

Саи Баба из Ширди предупредил, что через 8 лет после его смерти родится мальчик, который будет его очередным воплощением.

В первые годы своей жизни Сатья Саи Баба ничего об этом не знал, но в возрасте 14 лет внезапно заболел. Предполагали, что это был смертельный укус скорпиона. Через два месяца он выздоровел и стал заниматься материализацией предметов, а затем назвал себя Сатья Саи Бабой, новым Саи Бабой. В той местности, где он жил никто не знал о святом Саи Бабе из Ширди.

Психолог и психиатр из США Д. Каммингс, в своей книге "Шепот из вечности", уточнил доктрину перевоплощения. Ему удалось провести анализ 1000 наблюдений, где 85%

случаев появления памяти из прошлой жизни можно считать наследственной памятью, памятью предков.

Исследование американского психолога представляет значительный интерес. Он пишет, что души самоубийц, жертв насильственной смерти, их убийц, не могут длительное время уйти из нижних планов астрального мира, попасть в тонкий мир. В этот период происходит "подселение" душ тех, кто не может попасть в тонкий мир к душам, которые уже существуют на земле. Энергетика и наследственная память двух душ сливается, смешивается, предстает в виде памяти из прошлой жизни. Часто объектом для такого подселения является душа ребенка, что и объясняет внезапное возникновение памяти о прошлых жизнях у детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Люди с "двойной душой" имеют своеобразное раздвоение личности из-за разного опыта предков, который противоречит друг другу, но руководит поступками. Двойное бессознательное разрушает сознание, путает реальную жизнь с вымыслом. Энергетические близнецы редко достигают гармонии в одном теле, не могут сосуществовать.

Таким образом, "перевоплощение", реинкарнация является прежде всего энергетическим подключением к информационному полю. При каких-то неизвестных науке изменениях, полевых взаимодействиях, в экстремальных условиях происходит переключение индивидуальной памяти души к памяти другого человека, который может по времени принадлежать другой эпохе. Пример Н. Бекетовой и девочки Розмари, которые подключались к информации из древнего Египта, наглядно демонстрирует это положение. Все это позволяет понять, что перевоплощение не восточная догма, а внезапное подключение человеческой души к информационной ячейке другого человека из вечности, где настоящее, прошедшее и будущее существует одновременно.

Исследователи знают, что память прошлого появляется в результате стресса, травмы. По той же причине возникают уникальные возможности ясновидения и получения информации о давно ушедших людях. Например, в 70-е годы 12-летняя Елена Маркард, из Западного Берлина, после травмы, внезапно заговорила на безупречном итальянском языке, хотя раньше его не знала. Это была регрессия или подключение к информационному полю Розетты Кастельяни, которая умерла в Италии в 1917 году в возрасте 30 лет. Во время поездки в Италию Е. Маркард узнала и назвала по имени постаревшую дочь.

Подключение души плода к информации "поля смысла" происходит не только в материнском лоне. Известны десятки случаев, когда такое подключение происходит

внезапно у взрослых людей, когда у них менялся характер, способности, жизненные устремления и даже внешность.

Есть мнение, что "блуждающие души" обмениваются "квартирами", "подключениями" в период стресса, психотравм, экстремальных ситуаций.

Весь мир потрясла история Дэвида Пелендайна из США. Дэвид родился в 1926 году в резервации индейцев в штате Аризона. Во время войны попал в плен к немцам, побывал в концлагере, где в последней степени истощения был принят за труп и подготовлен к захоронению. При освобождении концлагеря было отмечено, что он сохранил дыхание, полностью сознание вернулось к нему через 2,5 года. При возвращении памяти этот безграмотный метис из резервации штата Аризона заявил на чистом русском языке, что он художник Василий Кандинский. Он начал писать картины, которые специалисты признали по стилю и символике картинами В. Кандинского, который скончался во Франции в 1944 году в возрасте 78 лет. Дэвид, как и художник, начал играть на фортепьяно, делать музыкальные аранжировки. В дальнейшем он стал преподавателем Денверского университета, вел курс по искусству, теологии, парапсихологии.

При сеансе регрессивного гипноза он без акцента заявил голосом В. Кандинского, что душа художника дала жизнь умершему от побоев в концлагере юноше из США. Сейчас Д. Пелендайн живет в штате Нью-Мексико, имеет свою студию. Директор музея Гагенхейма в Нью-Йорке, который располагает самой большой коллекцией картин В. Кандинского, считает, что картины Дэвида в настоящее время продолжают творчество русского художника.

Специалист в области гипноза Л. П. Гримак, в беседе с С. Кашницким ставит вопрос о целесообразности использования регрессии, транса в пределах одной жизни человека, "путешествие в детство по Г. Гончарову".

Отправление гипнабельных людей на "машине времени" в детство, может стать своеобразным психическим упражнением, которое дает ощутимый омолаживающий эффект. Л. П. Гримак удивляется, что эта психотехника не применяется для достижения долголетия.

По его мнению, из проведенных экспериментов следует, что гораздо лучше для здоровья и долголетия жить в психологически ускоренном времени. Это ускорение можно провести с помощью целевого внушения в трансе. Устремление в будущее продлевает жизнь. Ситуация вялого ожидания вызывает депрессию и сокращает жизнь. Усиленный поток

внешней информации, ее избыточность, в случае пассивного восприятия, замедляет время. Психика отторгает избыточную информацию. Замедление времени возвращает человека в прошлое, когда темп обменных процессов был ниже, а это состояние вызывает дискомфорт, стресс. Американские исследователи Ч и Д. Тойч считают, что система позитивного программирования человека преобразуется в программу создания настоящего и достижения успехов в реальной жизни. Этот процесс спонтанно развивается без воли и участия человека, на бессознательной уровне, становится его судьбой, которая распределяется во времени.

Анализ факторов, обеспечивающих успех в делах, показывает, что человек является активным творцом успехов и счастливой жизни. Прежде всего, необходимо прекратить считать себя неудачником или плохим человеком. Высказывания других людей нужно воспринимать критично и не включать в информационную базу данных. Лучше исключить контакты с ним, иначе они будут постоянным фактором появления негативных программ.

Сосредоточьте свое внимание на тех аспектах своей деятельности, которые уже сейчас позволяют считать вас профессионалом высокого класса. Вспоминайте те эпизоды своей жизни, которые завершились удачно и принесли успех. Представьте одежду, обстановку, людей, которые были рядом. Все они излучали удачу, радовались, были уверены в вашем успехе.

По образному выражению Г. Гончарова, в этот момент мозг вырабатывает еще неизвестные науке "гормоны удачи". Помогает условный рефлекс на секрецию этих гормонов. Это образ в сознании, с которым вы отождествляете удачу, или талисман, предмет, который был с вами в момент удачи. В общем, "ловите миг удачи", и мозг будет определенным образом реагировать и обеспечивать программы достижения успеха в реальной жизни.

По мнению Л. Хэй, процветание не связано только с деньгами. Необходимо наличие свободного времени для исполнения планов и желаний. Примите от мира его красоту, почувствуйте любовь окружающих людей, ощутите радость здоровья, проявляйте щедрость в расчетах, широту кругозора по отношению ко всем событиям жизни. Это внутренний мир человека, которого ожидает успех и удача, включая полное материальное благополучие.

Ощутите восторг удачливого человека, неповторимый аромат и настрой успеха. В этот период интересуйтесь особенностями и деталями жизни тех, кто своими успехами стал

известен во всем мире. Ассоциируйте себя с этими людьми, находите общие черты в поведении, привычках, способностях, происхождении.

Предпосылкой успеха является умение принять решение. От этого процесса уклоняться нельзя. В этом случае начинается активное продвижение к успеху. Учитесь придерживаться своих решений, умейте их отстоять, верьте в них. Универсальная формула успеха: "Я могу". Решения принимаются поэтапно. Сначала анализируются положительные и отрицательные последствия принятия решений.

Соглашайтесь на большее и лучшее, без вариантов меньшего и худшего. Решение принимайте определенно и окончательно, а затем начинайте действовать в соответствии с ним. Боритесь и отстаивайте его, вспоминайте факты, которые способствовали его принятию. Настойчивость в устранении негативных факторов приносит успех.

Принятие решения учит мозг концентрироваться на том, что необходимо для успеха. Повторение этого процесса приводит к автоматизму, который будет работать в очень сложных ситуациях. Мозг избирает нужную программу, а она автоматически воспроизводится в экстремальных условиях.

Успех приходит при наличии внутреннего уважения к себе. учитесь любить себя, излучать любовь по отношению ко всему живому на земле. Если Вселенная узнает, что в основе богатства было уничтожение себе подобных, то автоматически срабатывает механизм самоочищения природы, зло возвращается к тем, кто его создал.

Возраст, пол, национальность и отношение к этому общества не влияют на вашу уверенность в совершенстве.

Роль жертвы вызывает подобное отношение со стороны других людей.

Постоянная любовь к себе убеждает, что вы заслуживаете внимания прекрасных, добрых и любящих людей. Искренняя вера в этот вид взаимодействия откроет вам путь к успеху в общении с людьми.

Отношения с другими людьми строятся по принципу -

"Я открыт и восприимчив к чудесным людям, переживаниям, наполняющим мою жизнь".

Существует "программа старения", запуск "неких" биологических часов, они являются одним из механизмов работы мозга. Все зависит от вашего личного мнения о "среднем возрасте" и "старости" с точки зрения прожитых лет. Возраст сопровождается увяданием тела и рядом функциональных нарушений в том случае, когда вы принимаете это состояние, допускаете его в свою жизнь.

Важная причина долголетия - устранение постоянных стрессов, конфликтов в семье и на работе. Выполнение обещаний, тактичность, искренность, аккуратность, заботливость становятся программой поведения, привлекают подобное отношение.

Ложный страх общения происходит из-за недостатков, которые себе приписываете. Самоутверждение и ложная гордость заставляет необдуманно завышать личные способности, что приводит к конфликтам, крушению надежд.

Признайте в своих близких право быть собой, а не набором сомнительных качеств, которые вам приятно видеть. Дайте им шанс измениться. В любом человеке можно найти достоинства, способности. Добрые мысли нормализуют любые конфликты, используйте мудрость прошлых поколений при решении своих проблем.

Л. Хэй на примере служебного компьютера пришла к выводу, что окружающие нас вещи отражают сознание людей, которые с ними соприкасаются. Компьютер сломался, когда в коллективе были трудности. Все ожидали его выхода из строя, сотрудники излучали негативную энергию. Было решено ввести программу сотрудничества в виде слов: "Доброе утро! Как дела? Я хорошо работаю, когда меня любят! Я тебя люблю!". Приветствие появлялось каждое утро, и поломки прекратились. Соедините процесс изменения с любовью и создайте комфортное восприятие всех изменений.

Любовь устраняет из жизни человека одиночество, злость, вину. Все эти состояния сопровождается страх.

Л. Хэй считает, что нет трудностей, которые любовь не побеждает, болезней, которые она не исцеляет. Нет двери, которую любовь не откроет, пропасти, через которую любовь не перекинет мост, стены, которую любовь не преодолеет, греха, который любовь не искупит. Через истину и любовь в человеке восстанавливается духовность - считает Сатъя Саи Баба.

Вашим убеждением становятся слова: "Мне всегда сопутствует удача", "Я всегда одерживаю победы".

Прогоните мысли об отсутствии времени, успеха, энергии. Внушите себе, что вы богаты. Пусть деньги лежат во всех уголках дома, подтверждая свое постоянное присутствие. Устраните скупость, покупайте впрок и с удовольствием тратьте деньги. Старайтесь реализовать формулу: "Деньги нужны для того, чтобы о них не думать". В этом случае не вы их раб, а они ваши слуги для получения всего, что хочется.

Вторая важная формула: "Чем больше я отдыхаю, тем больше у меня возникает возможностей зарабатывать деньги". Создание вокруг денег ореола полезности, привлекательности, их созидательной силы, доступности, желание принять их в свою жизнь - вот программа, которая в реальной жизни позволяет о них не думать. Поступление денег нельзя мысленно сопровождать минимальными значениями, привыкайте к максимальным. Социальная среда детства могла воспитать у вас представление о том, что человек должен обходиться минимальными удобствами, удовольствиями. Это неправильно.

Пожелание благополучия и процветания другим людям, стремление видеть их счастливыми приводят в действие закон подобия.

Успех блокируется при встречах с теми, кто на словах выражает симпатии, а на деле думает о случайности ваших успехов. Этим людям нельзя информировать о своих делах.

Оправдание неудачам перекладывает ответственность на других. Психология успеха рождается в тех случаях, когда люди распоряжаются судьбой, обладают уверенностью, независимостью суждений. Во время дискуссий они высказывают мнение спокойно и решительно, не обсуждают его с окружающими. Они знают, что подавление эмоций приводит к заболеваниям.

Ч. Тойч подчеркивает, что прямое выражение эмоций помогает человечеству бороться с алкоголизмом, преступлениями, пристрастием к азартным играм, заболеваниями.

Для счастья в семье нужно общаться со счастливыми семейными парами.

Критичность позволяет избегать советов, которые дают без вашей просьбы, навязывают. Такие программы возвращаются к тем, кто их предлагает, в ближайшее время.

Для счастья в повседневной жизни будьте довольны собой, своими взглядами, родными и близкими, начальниками. Относитесь с юмором к происходящим событиям, не драматизируйте их, прекратите каяться и сожалеть. Старайтесь сделать счастливыми окружающих вас людей, выражайте признательность тем, кто вас окружает.

Сознание взаимодействует с сознанием других людей. Попытки достичь счастья и успехов сопровождаются тревогой из-за желания соответствовать требованиям окружающего мира. Истинная причина всех заболеваний заложена в сознании человека, а не во внешней среде. Мы становимся людьми, которых создаем в собственном сознании. Болезнь становится сознательным самовнушением, навязчивой идеей.

Неизлечимых болезней нет, есть неизлечимые люди. Гневные слова вызывают стресс, повышают содержание кортизола в крови, когда вы их слышите, а не только произносите. Научиться забывать неприятности, "не брать их в голову" - спасительный шанс сохранить здоровье. Вытесняйте негативные мысли воспоминаниями о приятных событиях, эпизодах счастья из прошлого. Подробно восстановите в памяти лучшие страницы жизни. Память "забывает" негативную информацию, это одно из ее главных свойств и особенностей. Старайтесь избавиться от корней зла, зависти, обиды. Не вызывайте у себя чувства вины, сдерживайте эмоции, травмирующие других людей. Наслаждайтесь каждой минутой жизни.

Ограждение от негативной информации и отрицательных эмоций - основа "менталитета успеха", удачи, когда приходит умение находить в жизни радостные моменты, наслаждаться ими. Если человек находится в гармонии с природой, красотой мира, ощущает единство с Богом, то у него наблюдается любовь себе. Верьте в то, что вы здоровы, красивы и представляете интерес для других людей. Вспомните слова Апостола Иоанна о том, что слово становится плотью.

Достижение счастья и создание

"менталитета успеха"

"Мне радостно и спокойно жить в мире, который Бог создал для нас.

Бог укрепляет человека в уверенности, что он может добиться успеха во всех своих начинаниях. Приятно дарить радость людям, восхищаться их успехами, проявлять чуткость, внимание и заботу, с любовью относиться к своим близким.

Бог дал нам жизнь и он проявляет заботу о том, чтобы она проходила в радости и удовольствиях.

Единение с Богом позволяет уйти от тщеславия и гордыни.

Сыновья Бога получают признание, успех, богатство, счастье за счет любви, уважения к Господу, праведных поступков. Духовное совершенство, духовное бессмертие нельзя нарушить, оно исходит от Бога. Нужно радоваться событиям настоящей жизни, мыслить "здесь и сейчас".

В сознании должен существовать эпизод, когда можно считать себя счастливым и удачливым человеком.

Достижение успехов является главной целью жизни.

Стараюсь любить себя, свою внешность, привычки; нет сомнений в моей привлекательности. Мне приятно с искренней симпатией относиться к другим людям.

Все окружающие меня люди стремятся сотрудничать, помогать мне. Меня отличает способность привлекать любовь других людей.

При контактах проявляю искренность, надежность, тактичность. Это помогает добиваться поставленной цели, устраняет все преграды.

Стараюсь доводить все дела до конца, иметь время для отдыха.

Мои доходы растут вместе с теми удовольствиями, которые я позволяю себе.

У меня достаточно ума, сил, здоровья, средств для того, чтобы пользоваться всеми благами жизни, постоянно одерживать победы, быть удачливым человеком.

Мне нравится жить широко, позволять себе излишества, окружать себя изобилием. Считаю себя состоятельным человеком, который зарабатывает деньги, умеет их тратить, всегда ими располагает.

При общении придерживаюсь правила посвящать только себя в свои планы, что обеспечивает успех всех начинаний. Все знают, что у меня есть собственное мнение, которое я всегда сумею защитить без всяких оправданий, исключаю мнение своих знакомых о других людях, оставляю свои суждения при себе.

В мыслях о других людях и их делах проявляю доброжелательность, милосердие. Стараюсь устранять информацию, которая может быть недостоверной или случайной, полагаюсь на интуицию.

Счастье приходит ко мне с удовлетворением, которое я испытываю при решении всех моих проблем, достижении профессионализма и совершенства во всем.

Постижение радости быть счастливым становится содержанием моей жизни".

В предисловии к книге "Система и программы психической самозащиты", вышедшей в Москве в 1996 году, я предложил последовательность операций для достижения "менталитета успеха":

"Способ достижения здоровья и успехов включает в себя релаксацию, программы психической защиты, перевод словесных формул в мыслеобразы, разработку собственных целевых программ, устранение негативной информации, телепатическое дублирование

мыслеобразов, создание "спектаклей" собственных целевых программ, использование сознательного самовнушения, трансовых состояний".

Н. Хилл убеждает, что мысль становится мощным рычагом, когда сочетается с определенностью цели, настойчивостью, страстным стремлением реализовать замыслы. Неошутимый мысленный импульс преобразуют в богатство. Человек способен "вымыслить" свой успех, разбогатеть. Успех приходит к тем, кто мыслит категориями успеха, настроен на успех, желает и стремится к успеху. Опыт Н. Хилла, позволивший ему написать книгу, ставшую бестселлером в США, показывает, что образы в сознании любого человека при его желании превращаются в реальность.

Важно выбрать цель, вложить в нее всю энергию, все усилия и не отступать. Существует шесть последовательных действий превращения мечты в золото:

1. Определите точную сумму.
2. Определите затраты для достижения желаемого.
3. Определите дату получения суммы.
4. Разработайте план и приведите его в действие немедленно.
5. Запишите точную сумму, время получения, изложите затраты для достижения цели, опишите план достижения желаемого.
6. Читайте эту запись утром и вечером.

Жгучее желание порождает одержимость, представьте обладание суммой, это станет самовнушением, вы их обязательно получите. Все шесть пунктов подтверждают основной тезис Э. Куэ, что главное не воля, а воображение.

Терпит поражение тот, кто признает и считает себя побежденным. Бедность и богатство являются производными мысли, разум не имеет ограничений, мы устанавливаем их сами.

Всякая мыслеформа, которая поступает в бессознательное, трансформируется в физический эквивалент. Энергетика этого процесса зависит от эмоций, она придает мысли силу.

Эмоции веры, любви, секса, совмещенные с мыслью, желанием обладают мощной энергетикой, по отдельности не дают необходимый эффект. Вера сочетается с положительными эмоциями. В этом случае есть условия для команды бессознательному о выполнении желания, мысленный приказ будет исполнен самым оптимальным образом. Н. Хилл считает веру состоянием сознания, которое вызывается самовнушением. Она является своеобразным "химическим элементом", который при взаимодействии с молитвой осуществляет прямой контакт с Высшим Разумом.

Внедрение мысли в сознание происходит через ее повторение. Существует специальная последовательность действий, предназначенных для того, чтобы обрести уверенность в успехе:

1. Требую от себя действий, направленных на осуществление определенной цели.
2. Тридцать минут каждый день посвящаю тренировке воображения, создаю свой образ, который достиг успеха в реальной жизни.
3. Десять минут каждый день посвящаю созданию уверенности в себе.
4. Письменно формирую главную цель своей жизни, внедряю ее в сознание до полного осуществления.
5. Все мои устремления позитивны, они направлены на пользу других людей, основаны на правде и справедливости.

Н. Хилл придает большое значение бессознательному, информационному полю. Здесь фиксируются, классифицируются все впечатления, которые приходят от органов чувств.

Любые мысли извлекаются из этого поля. В бессознательное направляются план, мысль, цель, которые превращаются в реальность. Оно отдает предпочтение желаниям в сочетании с эмоциями, работает днем и ночью, берет ресурсы из энергетики Высшего Разума.

Бессознательное связывает человека с Высшим Разумом. Этот посредник получает его энергию, передает молитву источнику, который на нее отвечает. Ежедневно человек находится в центре воздействия импульсов, они проникают в бессознательное без нашего ведома. Воображение осмысливает планы и цели, ведущие к успеху в избранной сфере. Импульс мысли становится реальностью, когда он проходит через воображение и сливается с верой.

Позитивные и негативные эмоции не могут находиться в сознании одновременно. Если позитивные доминируют, то негативные не проникают в сознание.

Известный нейрофизиолог Д. Лилли считает, что все мы жертвы ранних программ, которые были заложены другими людьми, притягиваем нежелательные ситуации негативными мыслями.

Неопределенность или нереальность выбора цели вызывает трудности, снижает возможности формирования событий. Цель должна быть большой, значительной, решать важные проблемы жизни. После этого конкретно, подробно разрабатывается план достижения цели.

Современные авторы не стали первооткрывателями закона формирования реальных событий. Этот путь был указан еще апостолом Павлом в Новом Завете в его обращении "К евреям" (11: 1-3): "Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом. В ней свидетельствовали древние. Верую познаем, что веки устроены словом Божиим. Так что из невидимого произошло видимое". Любая молитва является программой, которая обращена с верой в будущее. Обращаясь к Богу, мы восстанавливаем связь нашей энергетики со Святым Духом, а затем посылаем свою молитву-программу в информационное поле. Царство Божье, которое внутри нас представлено энергетикой Святого Духа. Вдумайтесь в название икон. Каждая икона имеет свое обращение, молитву - программу, которая устремлена в будущее.

Тонкие психологические особенности жизненных ситуаций каждого человека могут обрести поддержку, стать программой будущего в момент произнесения избранного

текста молитвы перед иконой. Многочисленные явления миротечения православных икон свидетельствуют о их постоянной и неразрывной связи с царством Святого Духа, Богом, Иисусом Христом, Пресвятой Богородицей.

Страшные годы воинствующего атеизма, лишили миллионов людей животворной связи с источником Святого Духа, которая формировала события их жизни путем обращения к Богу, через святые слова молитвы.

Вместо сложных восточных техник восполнения праны, в настоящей книге рекомендуется прослушивание аудиокассет для энергетического восстановления ментального тела (молитвы) и астрального тела (позитивное мышление). После этого, попробуйте понять особенности вашей личности, придти к поставленной цели, создать новую модель поведения в образе человека, который умеет достигать успеха.

Представьте его жизнь, манеру одеваться. Несколько раз мысленно проиграйте решение вашей проблемы. Станьте этим человеком, войдите в роль. Здесь вам необходимо быть сценаристом, режиссером и оператором. Научитесь изменяться для выполнения поставленной цели с помощью новой модели поведения.

Перемещение в прошлое при регрессии, картины будущего во время вещих снов, детальное выполнение внушений, полученных в трансе, свидетельствуют, что формирование событий является для человека объективной реальностью.

Главная роль в формировании событий будущего принадлежит бессознательному, ему помогают желания, вера, ожидание. Психотехника "формирование событий" совпадает с упражнениями по "разрешению проблемы", которые предлагаются многими авторами, в частности, Хозе Сильва.

Для их выполнения, после предварительной подготовки в виде сегментарной релаксации, позитивного мышления, молитвенного сознания, добейтесь наведения трансового состояния. После этого представьте на мысленном экране, в деталях событие, которое привело к возникновению проблемы. Наполните эту картину своим желанием добиться благоприятного исхода дела. Сдвиньте эту картину на мысленном экране вправо и получите новую картину, которая приходит слева (будущее приходит слева, а прошлое уходит вправо). На этой картине представьте все свои действия по разрешению проблемы. Пусть этот процесс будет ярким, как и сама проблема. Снова уберите вправо картину и получите слева завершающий этап упражнения где вы видите себя после решения

проблемы в вашу пользу, получили все, что было задумано. Эта картина заполняет весь экран, входит в вашу жизнь, наполняет радостью и счастьем.

Существует другой вариант, он непременно выполняется после наведения транса. Представьте, что вы находитесь в театре, сидите в первом ряду и видите, что занавес закрыт, спектакль еще не начался. Свет в зале гаснет, занавес открывается, и вы видите ярко освещенную сцену, где появляются люди, связанные с решением вашей проблемы. Первый акт спектакля становится ее ярким отражением. Здесь говорят, двигаются, играют на фоне необходимых декораций все заинтересованные лица. Вас изображает герой, который находится в процессе работы над получением нужного результата.

Первый акт заканчивается, занавес закрывается, вы остаетесь в зале, стараетесь освободиться от всех эмоций, отпускаете себя от переживаний, изменяете психологическую оценку своей проблемы. Мысленно напишите на занавесе красными буквами слово "нет".

Во втором акте внимательно наблюдайте за героем. Он представляет ваши интересы, сумел избавиться от комплексов, мешающих взглянуть по-новому на проблему, измениться. Герой успешно добивается всего, что вы хотели. Все участники спектакля помогают ему в этом. Постарайтесь взять из этой сцены все, что необходимо для достижения успеха. Определите дату осуществления мечты, пусть ее подскажет интуиция. Примените к себе схему успеха. Занавес закрывается, на нем появляется слово "лучше", а ваш внутренний голос говорит: "Вот так все это и должно быть".

Третий акт происходит с вашим непосредственным участием в качестве героя. Дата достижения успеха не изменилась, играйте главную роль до счастливого конца. Снова представьте, что вы зритель первого ряда. Закрывается занавес, заканчивается спектакль. Мысленно представьте, что на занавесе написано "все лучше, лучше и лучше". Внутренний голос говорит вам: "Вот так все и будет". Согласно Хозе Сильва, упражнение выполняют в первый день в полном объеме (три акта), во второй день - второй и третий акт, а в третий день используют третий акт спектакля.

Психотехника трех экранов применяется для снижения веса. Представьте себя после наведения транса на мысленном экране. Вы видите свою фигуру в истинном виде, который вы хотите изменить. Слева появляется второй экран, где вы с помощью специальных программ, оптимизации питания начинаете изменяться. Вскоре перед вами возникает третий экран, он также приходит слева, и там вы видите себя в том виде, который является вашей мечтой - стройным, красивым и элегантным. В правом углу экрана видны цифры. Это ваш оптимальный вес. В левом углу - размер одежды, который

вам подходит после изменений. Войдите в новый образ, полюбите себя в новом облике, попросите клетки тела получить удовольствие от умеренных объемов пищи, сделайте ее полезной для организма.

Техника трех экранов, согласно Хозе Сильва, помогла его ученикам трансформировать в реальность свои желания, достигать необходимых событий.

Принцип одновременного существования настоящего, прошедшего и будущего в сознании реализуется только в трансе, активной фазе сна.

В этом разделе уместно вспомнить мысли гениального российского астронома, профессора Н. А. Козырева о том, что будущее существует, его можно наблюдать сейчас. Он полагал, что время является одной из основных форм энергии космоса, служит "топливом" для Солнца и Звезд. Энергия времени распространяется по Вселенной мгновенно и обладает не только полярностью, но и плотностью, которая связана с ходом времени. Звезды - это "кипящий котел" энергетики, из которого идет огромный выброс времени. Это было подтверждено в эксперименте.

Потоки времени исходят не только из того места, где звезда видна (она переместилась, пока свет дошел до нас), но и оттуда, где по расчетам, она находится в настоящее время. Они были зафиксированы из пространства, где звезда будет находиться через тысячи лет. Потока времени не было там, где звезда никогда не находилась. Этот эксперимент показал, что информация поступает в настоящее не только из прошлого, но и из будущего. При направлении телескопа в истинное расположение звезды были получены сигналы, скорость которых превышала скорость света в пять раз. Это излучение - поток времени - неизвестно современной науке. Сейчас этой проблемой занимается академик М. Лаврентьев.

Время является материальной субстанцией, которая обладает энергией, а звезды преобразуют энергию времени в свет и тепло. Посредством времени, которое заполняет все пространство, тела Вселенной находятся в мгновенной связи. Время служит причиной всех созидательных процессов, является той невидимой силой, которая не ощущается, но существует всегда.

В последние годы были созданы "зеркала Козырева". Он определил, что существует точка ("широта 73o"), где причиной события является его следствием и наоборот. Это позволяет предположить появление информации о событии раньше, чем происходит само событие.

Академик В. П. Казначеев и его сотрудники поставили уникальный эксперимент. Они доставили огромные зеркала Козырева на север Таймыра (Севернее 73° широты) и зафиксировали потоки времени, исходящие от группы людей, для доказательства трансперсональных связей. Информация принималась операторами до того, как она была передана. Особенных успехов добились те, кто находился вне городов, в деревянных и кирпичных зданиях.

Исследователи пришли к заключению, что шаровой сегмент к северу от 73° - зона входа в информационное пространство. Север является своеобразной "дверью" туда, а "зеркало" помогает фокусировать энергоинформационные потоки. Расстояние при приеме сигнала не имело никакого значения, важнее была степень концентрации информационного потока с помощью "зеркал".

В. П. Казначеев предполагает, что в древности способность подключаться к информационному полю была у всех. Наши предки могли общаться на любом расстоянии, передавая мысли образами.

Существует документальное свидетельство о вторжении энергетики мыслеформ в реальные события:

"Офицер русской армии был на фронте, а его жена все время о нем думала на расстоянии многих тысяч километров.

Однажды она отдыхала, находясь в трансовом состоянии, взглянула на зеркало, которое висело рядом. Внезапно, она увидела картину фронта русско-японской войны, сопки и своего мужа, который вместе с солдатом полз в белом халате по заснеженной земле. Затем она увидела двух японцев, которые приближались к русским воинам. Один из них занес нож над мужем. В этот момент, совершенно бессознательно, она бросила в него тяжелый предмет. Зеркало разбилось, а прибежавшие люди увидели, что супруга офицера находится в обмороке.

На следующий день ее кошмарный сон был записан в подробностях, а вскоре в отпуск с фронта приехал ее муж. Он рассказал, что они с денщиком пошли в разведку, надели белые халаты и ползли в тылу противника. Вдруг они услышали женский крик и звон разбитого стекла. В ту же минуту они оглянулись и увидели за собой лежавших на снегу японцев с ножами в руках. Они были мертвы, а их тела еще сохраняли тепло.

Во время этого рассказа родственники принесли офицеру тетрадь, где в присутствии свидетелей был записан вещий сон его жены".

В настоящее время исследователи из Германии, Голландии, Франции, Испании, России совместно изучают информационное поле. В их планах разработка способов защиты человека от внешних вторжений в его психическую сферу через информационное пространство.

Глава четвертая

ОСНОВЫ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ "НАКОПЛЕННОГО СТРЕССА"

1) Стресс и биополе

Согласно классическому определению, стресс является неспецифическим, физиологическим ответом организма на любой стимул, который возникает при взаимодействии с внешней средой, с другими людьми. С точки зрения физики, подобную роль играет любое движение, напряжение, сила, которая прикладывается к системе.

Человек вносит в эти представления сложные взаимосвязи, взаимозависимости психического и соматического. Воздействие может стать стрессовым в зависимости от того значения, которое ему придает сам человек.

Длительный стресс незаметно приводит к депрессии. В любом случае, стресс проявляется в виде общего адаптационного синдрома. Впервые он был открыт Г. Селье. В нем последовательно сменяются или длительно существуют фазы тревоги, резистентности, истощения. На протяжении всей жизни мы играем этот спектакль и он определяет наше долголетие. Мы испытываем тревогу и удивление, когда познаем мир в детстве и юности, а в зрелые годы противостоям трудностям, сопоставляем наши потребности с возможностями адаптационной энергии биополя, которые даются при рождении.

Стимуляция эмоциональных зон мозга, отрицательные эмоции ускоряют наступление фазы истощения, она символизирует старость. В этот период жизни мы осваиваем жизненные условия, которые находятся "по ту сторону принципа удовольствия".

Многоликий и беспощадный стресс опасен тем, что становится неожиданно осязаемым, когда "некая", "обычная" доза энергозатрат превосходит норму, определяющую состояние психического и физического здоровья. Переход обычного реагирования в стрессовую реакцию происходит чаще всего в стадии резистентности, когда нельзя компенсировать энергозатраты, приходится тратить адаптационную энергию - "шагреновую кожу".

Переход в разрушительное реагирование длится около месяца, когда расходуются неприкосновенные запасы адаптационной энергии, "сгорают предохранители", закрываются каналы поступления энергии через чакры и меридианы, проявляется "механизм отставленного эффекта". В этот период формируется стойкое эмоциональное напряжение, которое определяется при гормональных исследованиях. В результате этого психологического состояния возникает иммунодефицит, растут инфекционные и вирусные заболевания.

Нередко стресс связан с субъективным восприятием угрозы, особенностями личности. Тревога мешает компенсации энергозатрат всего организма, что определяет состояние биополя. Человек ощущает "свободно плавающую тревожность", чувство угрозы и опасности.

В отличие от боли, тревога - сигнал опасности, который еще не реализован. Его интенсивность скорее отражает индивидуальные особенности человека, чем реальное значение угрозы. В то же время тревога препятствует формированию адаптационного поведения и лежит в основе любых изменений психического состояния, возникающих при стрессе. Согласно Г. Селье, старение является итогом всех стрессов в течение жизни человека. Особенно страшен стресс бесплодных усилий, который вызывает необратимые химические изменения, и их накопление приводит к старению клеток, поражению нейронов. Успешная деятельность приводит к долгой и счастливой жизни.

Переориентация, качественное переобучение личности способствуют прекращению влияния тревоги на психическое состояние, тормозят возникновение нейрогенных и психосоматических заболеваний.

В профессиональной деятельности тревога возникает при недостатке информации, ее противоречивости, неопределенных требованиях, слишком разнообразной или монотонной деятельности. Оценка предстоящей работы с точки зрения возможностей личности часто вызывает тревоги.

Срыв механизмов психической адаптации ведет к появлению плохого настроения, синдрому "выгорания личности". Наиболее часто он возникает у тех, кто соприкасается своим биополем с другими людьми, при обслуживании и лечении. Все начинается с приглушенности эмоций и отсутствия желаний, затем в поведении начинает преобладать агрессивность и конфликтность. Отсутствие интереса к любым событиям, включая получение удовольствий, предупреждает о начале депрессии.

В настоящее время депрессия является одной из основных причин утраты работоспособности после сердечно-сосудистых заболеваний.

В США около 10% обратившихся к врачам общей практики - пациенты с депрессией. При заболеваниях, которые требуют стационарного лечения, депрессия выявляется у 22-47% в качестве сопутствующего заболевания.

При хорошем профессиональном взаимодействии психотерапевт помогает в преодолении депрессии. Стресс закрывает возможности каналов биополя получить космическую энергию - прану.

Снимки биополя показывают, что постепенно стресс приводит к его деформации, что отражает фазу истощения адаптационного синдрома по Г. Селье.

Американские психологи разработали специальную условную шкалу стресса в баллах. При длительном автономном плавании атомных подводных лодок была нужна информация прогностического характера о возникновении заболеваний у членов экипажей. При обычном медицинском обследовании констатировали норму, не знали о последствиях "накопленного стресса".

Выяснилось, что он суммарно приводит к нейрогенным заболеваниям. Составители шкалы пришли к заключению, что заболевания связаны со стрессовыми факторами, которые хорошо знакомы каждому человеку.

Тест был изучен в различных социальных группах и подтвердил свою закономерность. Статистически достоверные исследования показали, что в основе самых распространенных нейрогенных заболеваний лежит "накопленный стресс". Возникновение болезни происходит в том случае, когда пациент не может восстановить энергетику биополя в результате действия негативных мыслеформ, сопровождающих все факторы шкалы стресса.

Самым эффективным средством исцеления является сознание человека, а не транквилизаторы и антидепрессанты. К такому выводу пришел Д. Грехэм, который много лет занимался изучением этого вопроса и использовал позитивное программирование в трансовых состояниях.

Привожу шкалу стресса в баллах:

1. Смерть мужа или жены - 100

2. Развод - 73

3. Раздел имущества - 65
4. Смерть близкого члена семьи - 63
5. Судебный приговор - 63
6. Болезнь или травма - 53
7. Женитьба (замужество) - 50
8. Утрата работы - 47
9. Выход на пенсию - 45
10. Болезни детей и близких родственников - 44
11. Беременность 40
12. Сексуальные проблемы - 39
13. Изменения на работе - 39
14. Финансовые трудности - 38
15. Смерть близкого друга - 37
16. Конфликт в семье - 35

17. Конфликт с родственниками мужа или жены - 29
18. Проблемы налогов - 31
19. Эмоциональное напряжение при личных достижениях - 28
20. Уход жены с работы - 26
21. Начало или прекращение учебы - 26
22. Изменение уровня жизни - 25
23. Конфликт на службе - 23
24. Переезд с места постоянного проживания - 20
25. Изменение в режиме отдыха и сна - 19
26. Изменение в режиме питания, разлука с близкими - 15
27. Бюрократическая волокита - 11

При оценке психического состояния человека в 160 баллов, возникновение заболевания становится реальным в течение 2-3 последующих месяцев.

В результате снижения энергетики биополя в области щитовидной железы (пятый энергетический центр "Вишудха") возникает гипер или гипофункция этого эндокринного

центра. Расстройства системы пищеварения, заболевания сердечно-сосудистой системы связаны с необходимостью восстановления биополя в области третьего энергетического центра (брюшной мозг, чакра солнечного сплетения). Деформация биополя прекращает поступление космической энергии через чакры "Аджна" и "Сахасрара" (шестой и седьмой уровень энергетике), что определяет возникновение депрессии, приводит к самоубийству.

Отмечены проявления этих нарушений при начальных формах влияния стресса на энергетику биополя. К ним относится нарушение аппетита, расстройства пищеварения. Нарушение сна в активной фазе предшествует сосудистым, сексуальным расстройствам.

Трансовые состояния позволяют помимо восстановления энергетике биополя, провести регуляцию жизненно-важных систем организма на уровне секреции опиоидных нейропептидов структурами головного мозга.

В последние годы выяснилась их роль в эмоциональном реагировании человека. В 1973 году были обнаружены особые рецепторы там, где выделяются эндогенные, морфиноподобные вещества - энкефалины и эндорфины. Наибольшее количество рецепторов находится в лимбической системе, которая объединяет структуры мозга, создающие эмоциональные реакции человека. При эмоциональном напряжении, стрессе, эти структуры уменьшают секрецию эндогенных морфиноподобных нейропептидов. Выяснилось, что вырабатываемый мозгом в минимальных количествах нейропептид, бета-эндорфин в 3-4 раза активнее морфина.

Существуют две системы. Одна из них находится в области гипоталамуса, где эндорфины играют роль адаптивных гормонов при различных стрессовых состояниях. Другая система участвует в процессе восприятия боли, эффekte самообезболивания за счет секреции нейропептидов во всех отделах мозга. За счет этой системы человек всю свою жизнь не ощущает, как сердце перекачивает тысячи литров крови, желудок переваривает тонны пищевых продуктов, а через легкие проходят кубометры дыхательной смеси газов.

Опиоидные пептиды участвуют в регуляции температуры тела, мышечного тонуса, эмоционального статуса, настроения. Они оказывают влияние на секрецию клетками мозга норадреналина, допамина, гормонов гипофиза, определяющих психическое здоровье и адаптацию человека к стрессу. При замедлении секреции нейропептидов возникает сложная цепь изменений психического состояния, которая приводит к психосоматическим и нейрогенным заболеваниям.

В этом случае пожилые люди начинают ощущать работу своих внутренних органов. У молодых людей тот же механизм наблюдается при эмоциональном напряжении.

Наиболее перспективным направлением в купировании стрессовых влияний, эмоционального напряжения, оптимизации процессов секреции эндорфинов является восстановление психоэнергетики за счет саморегуляции головного мозга в трансовых состояниях, при синхронизации работы полушарий.

Оптимальная концентрация в структурах мозга энкефалинов и эндорфинов способствует появлению хорошего настроения.

Использование для устранения эмоционального напряжения сахара, алкоголя, наркотиков не может быть заместительной терапией. Действие любых психоактивных веществ в тысячи раз превышает секрецию эндорфинов структурами мозга. При длительном применении алкоголя и наркотиков выработка опиоидных нейропептидов структурами мозга, его эмоциогенной зоной - лимбической системой - прекращается. Нейроны утрачивают способность продуцировать эндорфины естественным путем, возникает абстинентный синдром. Устранение и нейтрализация негативных мыслеформ, позитивное мышление сохраняют естественный уровень секреции опиоидных нейропептидов.

Случай исцеления Н. Казинса показал, что нормализация и усиление секреции эндорфинов естественным путем, под влиянием смеха побеждает смертельные болезни. В Японии "смехотерапия" входит в комплекс лечения туберкулеза.

Позитивное мышление, предложенное Л. Хэй, стало достоянием людей во всем мире. Мой опыт показывает, что программы позитивного мышления, которые используют в транссе, являются одним из эффективных способов профилактики и лечения депрессивных состояний, восстановления биополя.

Мозг и его нейропептиды, на всем протяжении истории человечества, активно формировали у нас тонкое чувство любви, которое сменило процесс спаривания у животных.

В первобытном обществе, продолжение рода происходило при наличии взаимных симпатий, влечения, получения удовольствия. В этом случае мозг реагировал на гармонию в отношениях выработкой эндорфинов, что обеспечивало наступление оргазма.

Уверенность, вера в обретении объекта любви приводит к выработке мозгом амфетаминов, который является стимулятором любовного влечения и в сочетании с окситоцином создает условия для интимного общения.

При неудачных попытках найти любимого человека мозг перестает вырабатывать эти вещества и на отрицательном эмоциональном фоне прекращает свой поиск ("венце безбрачия"). Избыток амфетамина создает безумную страсть, логику абсурда, блокирует контроль левого полушария, что по сути своей является моделью трансового состояния или "любовного транса".

При разочаровании в любви мозг теряет способность реагировать на стимуляторы этого чувства. При духовной близости, гармонии в отношениях мозг переходит на выработку эндорфинов. Утрата любимого человека ведет к резкому сокращению секреции эндорфинов.

Все попытки покрыть дефицит эндорфинов с помощью алкоголя и наркотиков приводит к смерти души и интеллекта, а затем разрушению физического тела.

Эмоции определяют для организма значение всей поступающей информации. Негативные эмоции резко сокращают выброс эндорфинов, что сопровождается повышением артериального давления, учащением дыхания, напряжением мышц, повышением свертываемости крови.

Транс позволяет устранить эмоциональное напряжение, осуществить регуляцию уровня эндорфинов и обеспечить профилактику нейрогенных заболеваний, депрессивных состояний.

Вредные привычки в виде превышения веса, алкоголизма, наркомании, курения прежде всего являются попытками человечества компенсировать воздействие эмоционального напряжения и стресса на функциональные системы организма, настроение, стремление получить удовольствие в любви.

В дальнейшем вредные привычки стали для людей объединяющим фактором, их убеждениями, помогали достигнуть самовыражения в глазах общества. Это приводило к эффекту социализации или вхождения в группу. Возникло представление, что вредные

привычки могут дать определенные выгоды в облегчении стресса при взаимодействии с другими людьми.

Связь стресса и питания в жизни человека настолько очевидна, что нельзя обойти проблемы, которые возникают в результате переедания, создания избыточного веса.

2) Питание и вес

Прием пищи способствует получению энергии космоса. В костной системе и физическом теле человек продолжает существовать в минеральной форме жизни. Минералы содержатся в костях, теле, крови почти в неизменном виде. Наличие в составе тела редкоземельных элементов подтверждает наше единство и связь с космосом, Вселенной. Физическая жизнь тела имеет много общего с жизнью растений. Эмоции и желания человека определяют его общность с животным миром.

Питание влияет на психическое состояние, поэтому важно знать особенности этого процесса у человека.

Чувство голода, аппетит являются обязательным условием начала приема пищи. После долгого голодания незначительное количество пищи быстро включает все жизненно-важные системы организма. При отсутствии чувства голода не работают сложные механизмы переваривания пищи.

Ожирение требует изменить свои привычки и образ жизни, исключить страх за те события, которые должны произойти в будущем. Тревога является сигналом для откладывания жира на клеточном уровне на случай грядущей опасности.

Калорийность пищи нельзя снижать с помощью специальных фармакологических средств. Многократное снижение веса не исключает, что вы снова его наберете. С каждым снижением восстановление происходит быстрее. Опасность связана с перемещением жировых депо от подкожной клетчатки к сердцу, легким, печени, почкам.

Исключение животных жиров, наличие в пище клетчатки, низкая калорийность продуктов способствуют снижению веса, являются хорошим фоном для психологических усилий в этой области.

Голод, а не расписание приема пищи, отказ от многократного перекусывания в течение дня - вот главный источник снижения веса. Особенно трудно приходится женщинам, они снимают пробы во время приготовления пищи и затем участвуют в процессе еды с детьми, мужьями, родственниками, знакомыми.

Просмотр телевизионных программ во время еды приводит к эмоциональному напряжению, а одиночество, конфликты, переживания заставляют нас есть перед сном, что приводит к отложению жира. Желание отвлечь внимание от эмоциональных всплесков приемом пищи не "включает" истинную систему пищеварения. При быстрой еде сложная система ферментов, которая работает при чувстве голода и достаточном нахождении пищи в полости рта, отключена, нарушен отток токсинов через печень.

Во время еды наступает трансовое состояние, без критики воспринимаются любые программы, повышается самовнушение.

Совместная трапеза исключает решением проблем, чтение нотаций, выяснение отношений. В это время поддерживается атмосфера спокойствия и любви. Своеобразной защитой является тишина, сдержанность, единение с Богом через молитву перед едой. Пища является любовным посланием Бога к человеку. Создатель заботится о сохранении жизни, силы. Мы получаем от него конденсат солнечной энергии, звука, света вместе с пищей. В зависимости от нашего поведения пища дарит нам самые чистые Божественные энергии. Солнечным светом пронизаны фрукты и овощи. Они содержат энергию солнца.

Особые железы, расположенные во рту, улавливают эфирные субстанции. Обработка пищи в полости рта необходима физическому телу. Дыхание, в интервалах между едой, обеспечивает энергетику эфирного тела, определяет жизнеспособность, память, чувственность. Для питания эмоционального, астрального тела во время еды делают остановки, думают о Божественной любви ко всему живому, единении со Вселенной. При недостаточном питании астрального тела возникают чувство страха, тревога. Ментальное тело получает энергию пищи при закрытых глазах, концентрации внимания на ее особенностях. В этом случае увеличивается возможность переносить любые нагрузки.

Сатья Саи Баба обращает внимание на проблеме "нечистой пищи". В это понятие входит не только чистота продуктов, места приготовления, но и ее приобретение за счет обмана, страданий других людей. Особое значение имеет любовь и уважение человека, который готовит пищу, по отношению к тем, кому она предназначена. Посвящение пищи Господу делает ее "чистой", даром Богу: "Господь, прими пищу нашу".

Убитые животные не могут быть дарами Богу. Они были созданы не для убийства и поедания, а для участия в эволюции, уплотнении души на планете Земля. У них есть чувства и эмоции. Любой человек может понять тот ужас и страдания, которые они испытывают, когда их убивают. При ожидании убийства, в предчувствии смерти, происходит выделение в кровь особых токсинов, которые становятся для человека стимуляторами агрессии и низменных инстинктов, притягивает сущности астрального мира.

В Индии считают, что человека незримо окружают души животных, которых он съел. Они растворяются в нем, не подчиняются его воле, желаниям, противодействуют его духовным побуждениям. Открытие памяти воды показало, что кровь несет память о процессе убийства и всех эмоциях, которые сопровождают гибель живого существа. Это нарушает высшие законы мироздания, гармонии и энергии во Вселенной, приводят к образованию негативных энергий и мыслеформ.

Существуют три части абсолюта, Бога в виде Браммы (твердая пища), Вишны (вода и жидкая пища), Шивы (наслаждение пищей). Молитва, обращение к этой Божественной триаде Верховных Богов с просьбой о покровительстве в следовании истине и соблюдении Космического порядка способствует очищению пищи, дает возможность предложить ее Богу.

Сатья Саи Баба считает, что вегетарианство оказывает лечебное и гармонизирующее влияние на человека, способствует устранению животных импульсов и побуждений, приводит к лучшему взаимопониманию между людьми. В древности в Индии пищу принимали два раза в день. Для йогов было достаточно одного раза в день. Считалось, что питание 3 раза в день приводит к болезни, а пища через три часа после приготовления теряет свои полезные свойства.

Современные диетологи полагают, что в области вегетарианства, европейские традиции трудно совместить с восточными. Это образ жизни, к которому нужно приходить при отсутствии болезней и в молодом возрасте с обязательным использованием полноценного белкового питания.

Усвоение пищи происходит вместе с влиянием души, астрального и ментального тела. Душа зависит от Духа, который питается Божественной энергией. Исключить какое-либо звено нельзя.

Неправильное питание опасно для человека подобно жестокости, гневу мщению, агрессивности. Вхождение человека в группу людей, которая стремится следовать этим принципам поведения, нарушает процесс усвоения пищи, способствует ожирению. Избыточный вес возникает при следовании принципам "кумира", "старшего наставника".

Интересным фактом следует считать открытие роли группы крови в рациональном питании. Например, принадлежность к первой группе крови требует обязательного употребления в пищу мяса.

Рекомендуется начинать еду с приема жидкости (вода, сок, компот). Затем следуют овощи без хлеба, белковая пища не сочетается с овощами и хлебом, с которым сочетаются только углеводы. Сладкая вода допустима через 2 часа после еды.

При стрессе многократные приемы пищи отвлекают, позволяют "убить время", забыть тревожные обстоятельства. Вместо сложных путей духовной эволюции получают удовольствие от поглощения любимой, чаще сладкой пищи. Дверца холодильника становится основой условного рефлекса преодоления стресса с помощью еды.

Стремление к еде является бессознательным желанием взрослого вернуться к блаженным дням раннего детства, когда голод был причиной дискомфорта. Переедание возникает от желания вновь и вновь совершать путешествие в детство для кормления.

Бессознательное желание женщин уйти от обязательных половых контактов с нелюбимым человеком приводит к ожирению. Утрата привлекательности позволяет им получить сексуальную свободу.

Трудности в достижении оргазма, отсутствие любви и секса компенсируются пристрастием к сладкой пище.

Жертвами превышения веса становятся дети, страдающие из-за отсутствия родительской любви. Отождествление себя с одним из располневших родителей приводит их к подражательному поведению. Наследственность играет здесь второстепенную роль.

Важное значение имеет программа бессознательного, которая сформировалась от постоянных призывов все доедать, обещаний получить сладкое только после полного поедания всей пищи. Уверенность в росте и силе часто сочетается у детей с призывом родителей больше есть. Чувство неполноценности и отверженности создает желание проводить время с самим собой во время частых приемов пищи.

Бессознательное не понимает язык запретов, лучше сообщить бессознательному в трансе, что вы решили иметь стройную фигуру, стать красивым и привлекательным.

Большую пользу для усвоения пищи приносит обработка ферментами слюны в полости рта. Большие куски следует резать на мелкие части, медленная работа челюстей способствует возникновению чувства насыщения. Тот же эффект вызывает хорошо сервированный стол с красивой скатертью и посудой. Следует готовить "объемную" еду, например, взбитые сливки, особым образом измельченные овощи. Не следует создавать запасы на тарелке, лучше чередовать небольшие порции различных блюд.

Следующий текст можно использовать как программу для снижения веса:

"С этого дня мой организм будет усваивать ровно столько калорий, сколько необходимо, чтобы мой вес уменьшился на десять килограмм по сравнению с тем, который у меня сейчас".

Одновременно, рекомендуются различные способы уменьшения калорийности пищи и повышения физической активности.

Программы снижения веса

1) "С каждым днем мне становится во всех отношениях все лучше и лучше, мой аппетит доставляет мне удовольствие, а насыщение пищей происходит значительно быстрее даже от небольших порций. Объем пищи стал меньше, но этого достаточно для того, чтобы я хорошо и комфортно себя чувствовал.

Во время еды я могу оставаться за столом любое время, мне не нужно никуда торопиться. В настоящее время мне нравятся вкусные, но низкокалорийные продукты. В перерывах между приемами пищи стараюсь хорошо поработать, многое сделать, ознакомиться с интересной информацией. Желание "перекусывать" исчезло само собой без каких-либо трудностей. Представляю себя человеком со стройной фигурой. Становлюсь более раскованным и уверенным в себе, горжусь тем, что могу контролировать свой вес. Видеть себя изменившимся, в идеальной форме, приятно и доставляет удовольствие. Без всяких ограничений придерживаюсь своей новой модели поведения - это совсем не трудно. Мой новый образ жизни, поведение, режим питания я избрал для себя сам, это мое личное достижение".

2) "После наступления транса представьте на мысленном экране, что вы находитесь на берегу лесного озера, где из скалы бьет источник чистой ключевой воды. Это святой источник, он будет помогать исправлять все недостатки фигуры, связанные с излишним весом. Необходимо раздеться, увидеть себя со стороны, оказаться под потоком воды источника, который уберет с тела все, что вы считаете необходимым, сделает вас стройным. Вместе с потоками воды снимайте жир с тех участков тела, где вы считаете это необходимым. Движениями рук сверху вниз снимайте жир и растворяйте его водой источника. Вместе с излишним весом вы убираете негативную энергию, добиваетесь того, чтобы тело стало изящным и красивым. Источник убрал лишний вес, освободил вас от жира, принес необходимые изменения. Перенеситесь во времени и вспомните свое тело, идеальный образ, который существовал до появления лишнего веса. Попросите бессознательное помочь вам избавиться от всего, что способствует накоплению жира. Избавьтесь от груза прошлых лет. Мысленно создайте образ нового человека, новой модели поведения. Вы освободились от всех своих недостатков, негативной энергии, обрели идеальную фигуру, счастье, здоровье и успех в делах".

Решение избавиться от лишнего веса принимается самостоятельно. Необходимость кого-то "порадовать" не заменяет личной мотивации.

Следует устранить программу родителей, где переедание связывалось с улучшением здоровья и достижением успехов.

Программа питания в детстве

"В детстве я верил всему, что мне говорили родители. Так происходит у всех детей, у меня не было причин поступать по-другому. Ребенок всегда думает, что родители во всем правы. Повзрослев, я понял, что родители не могут ответить на многие вопросы. Сейчас я уже не помню конкретно, что они не знали и на какие вопросы затруднялись ответить. Просто я обнаружил, что они могут быть не в курсе многих проблем. Теперь мне интересно узнать, что вредно доедать все, что осталось на тарелке, когда произошло полное насыщение и нет чувства голода. Это их заблуждение. Они ошибались, считая, что мои успехи в школе зависят от объема съеденной пищи. Никакой связи между этими событиями нет, мои способности зависят совсем от другого. Сейчас я знаю, что можно быть красивым и умным, пользоваться успехом в обществе, привлекать внимание, но при этом быть умеренным в еде, получать удовольствие и чувство насыщения от небольших объемов пищи".

Молитва о снижении веса

"Именем Иисуса я обращаюсь к своему телу, приказываю своим мыслям, которые связаны с едой, настроиться на правильное питание.

Я изгоняю духов, соблазняющих меня сахаром, жирной пищей, свининой, кровью, обильным количеством мяса и неполноценными, плохими продуктами.

Я обращаюсь к своему организму и приказываю обмену веществ нормализоваться, приказываю органам пищеварения работать только в оптимальном режиме, прошу их сделать это во имя Иисуса.

Обращаюсь к своему пищевому центру в центральной нервной системе и приказываю ему именем Иисуса перейти на новый режим работы, который устраняет переедание и не ведет к превышению веса.

Беру на себя обязательство перед Иисусом не перекусывать, есть только при чувстве голода и в умеренном количестве. У меня исчезла жадность к еде, и нет желания участвовать в праздниках за столом.

Приказываю своему пищевому центру возбуждать мой аппетит только при наличии голода, научиться любить вкусный хлеб и есть его охотно, во славу Господа и его царства, во имя Иисуса.

Верю, что Бог в нас, помогает нам жить, желать и действовать по своему Божественному благоволению".

Особое внимание уделяется устранению из еды сахара, он является своеобразным ядом, токсином. Этот продукт извращает аппетит и разрушает внутренние органы. При этом нарушается баланс эндокринной и нервной системы, что приводит к чрезмерной секреции гормонов. Сахар становится вредной привычкой, используется для изменения уровня гормонов при стрессе, чтобы отвлечь внимание человека, дает избыточное количество калорий, нарушает работу пищевого центра.

Появляется необходимость увеличивать объемы пищевых продуктов, что и провоцирует переедание. Сахар лишен питательной ценности, мешает сигналу о насыщении пищей; через поджелудочную железу стимулирует усиленную секрецию инсулина. При этом стимулируются процессы брожения и гниения, снижается иммунитет, что способствует возникновению заболеваний.

Оптимальная работа пищевого центра, который осуществляет регуляцию всех жизненно-важных функций организма и находится в области гипоталамуса, зависит от умеренных концентраций сахара в крови человека. Сладкая, жирная, соленая, острая пища нарушает его работу из года в год. Возникает страх дефицита пищевых продуктов, хотя для этого нет никаких оснований. Это приводит к поглощению вредной пищи, напитков, алкоголизму, голоду после еды.

При занятиях аудиотрансом, дома курс терапии избыточного веса занимает не менее семи одночасовых сеансов. Первый сеанс длится 1,5 часа, второй проводится через неделю после первого. Последующие сеансы проводятся еженедельно или с интервалом в две недели. В домашних условиях аудиотранс проводится несколько раз в неделю. Лучше всего использовать утренние часы после пробуждения, когда совершается туалет и можно

выпить стакан теплого сока или смеси соков. После этого включается кассета с текстами нейтрализации негативных мыслеформ (молитв), в которые могут входить программы лечения избыточного веса.

Управляемая, длительная, контролируемая потеря веса в транс занимает определенное время, не следует ждать быстрых результатов. Сначала происходит регуляция обменных процессов, а затем изменение личностных подходов к проблеме питания, устранение программ прошлого, которые привели к стрессу, тревоге, а затем к превышению веса.

В отдельных наблюдениях может использоваться техника якорения. В руководстве М. Кинга и соавторов (1998 г.) приводится следующий пример:

"Пациентка, страдающая избыточным весом, испытывала трудности в связи с большим выбором десертов в кафе, где она обедала.

После погружения в транс ей было предложено мысленно отправиться в место приятных воспоминаний, где она безопасно и хорошо себя чувствует.

Через определенное время она смогла увидеть, услышать и почувствовать в транс много приятных ощущений, которые она переживала в этом месте.

После этого ей предложили отойти от этой ситуации и вспомнить период жизни, когда она полностью управляла ситуацией, точно знала что делать. Через некоторое время она подтвердила, что вспомнила такую ситуацию. В этот момент она пережила в воображении все ощущения того времени, они появились заново, стали ярче; восстановилась вся картина, включая место события, вид окружающих людей. Особенно важным было воспроизведение эмоционального состояния.

Ответная реакция наступила почти сразу, улучшилось кровообращение и дыхание, она приняла позу волевого человека, который принимает решение.

В этот момент к плечу женщины прикоснулись, это длилось 15 секунд, было вновь отмечено улучшение состояния, руку убрали, и она вернулась в любимое место приятных воспоминаний.

После этого было предложено вновь переместиться во времени и увидеть себя в кафе, перед витриной соблазнительных блюд.

Пациентка смотрит на еду, она ей нравится, но это вредно, мешает фигуре быть стройной. В этот момент терапевт касается плеча в том же месте, где был установлен якорь принятия позитивных решений".

Такова процедура установки и включения управляющего якоря. Можно повторять этот прием несколько раз и совмещать его с эпизодом, где было необходимо принять правильное решение. Практика показывает, что "якорь" ощущения силы, владения ситуацией наиболее подходит для преодоления вредных привычек. Постановка его должна осуществляться одним и тем же способом. В терапии вредных привычек отдается предпочтение кинестетическим якорям - сильному прикосновению.

Концепция якорения является важным фактором достижения эффекта в транссе. Стул, где проходит сеанс, неожиданно становится якорем, это позволяет пациенту войти в транс не только при соприкосновении с ним, но и при одном его виде. При этом якорем становится голос, пациенты впадают в транс при его звуках. В том случае, когда причиной избыточного веса были страх, испуг, стресс, с успехом использовался следующий текст:

Устранение тревоги и стресса

"Много лет назад я жил недалеко от леса и ходил гулять по его тропинкам. Одна из них вела на прекрасную поляну. В этом месте я себя хорошо и спокойно чувствовал, но однажды, когда я шел домой, из леса выскочил какой-то зверек и попытался меня укусить. Мне приходилось слышать о больных животных, этот эпизод меня напугал и расстроил. Возникла тревога. Я вбежал в дом, закрыл двери, окна, задвинул шторы и сидел так до ухода на работу. Теперь, когда я выходил из дома, я чувствовал себя в безопасности, когда на мне было много слоев одежды. Это были свитера, куртки, пальто, которые я надевал, даже если не было холодно. Я выглядел смешно, ощущал тяжесть многослойной одежды, но чувствовал себя в полной безопасности. Один раз я снова пошел по старой тропинке и встретил своего старого и мудрого соседа. Он выслушал мой рассказ об опасном зверьке и сказал, что в лесу много разных животных. Одни из них опасные, а другие нет. Нужно узнать и изучить их, научиться распознавать опасных и неопасных.

Старый сосед наклонился ко мне и прошептал на ухо секрет: "Следует знать, как можно защититься в каждом конкретном случае. Можно, например, просто закричать, устроить шум и многие звери убегут. Нужно придумать свой способ защиты и после этого выйти погулять, сняв один из слоев одежды. Затем, ощутив себя в полной безопасности, снять еще один слой одежды и т. д.

Пройдите по другой тропинке, их здесь много. Если она вам понравится, то идите дальше. Если нет, то выберите другую и снова почувствуйте себя в полной безопасности. Снова снимите лишнюю одежду, идите в глубину леса. Продолжайте идти, пока не найдете тропинку, которая приведет вас на поляну. Вскоре вы увидите, что многие тропинки ведут туда, это успокоит вас и придаст силы".

Это был очень мудрый совет. Мне удалось запомнить, что сказал старик, на другой день я углубился в лес в одном свитере. Скоро я нашел новую тропинку, но она мне не понравилась, пришлось искать другую и далеко углубиться в лес. В этот момент я почувствовал спокойствие, уверенность, безопасность и это позволило мне избавиться от лишней одежды. Мне пришлось прочесть много книг, узнать все об опасных и неопасных представителях лесного царства, о способах защиты. В конце концов, я стал гулять по тропинке, которая всегда успокаивала меня и придавала сил, одевшись по погоде. Дела пошли очень хорошо, я добился успехов и нашел способ быть всегда веселым и здоровым".

При избыточном весе необходим комплексный подход. Сначала нейтрализуются негативные мыслеформы, создается позитивное мышление. После этого выясняется причина стресса, подбираются программы целевого аудиовнушения, проводится аудиотранс самим пациентом в домашних условиях. Программы, связанные с избыточным весом, сочетаются с программами позитивного мышления.

3) Вредные привычки

Одной из самых распространенных вредных привычек является курение. Для того, чтобы освободиться от вредной привычки курить, необходимо в состоянии транса представить

себя человеком, который обещает никогда не брать в рот сигарету, наслаждается этой победой над самим собой:

"Представьте, что при желании курить вы должны сделать несколько глубоких вдохов, запомните, как приятно дышать свежим воздухом. Старайтесь не дышать дымом, перестаньте затягиваться, начинайте пользоваться маркой сигарет, которые вызывают у вас отвращение. Если вы не бросили курить, положите сигарету в рот, поднесите огонь и убедитесь в том, что у нее ужасный вкус, он чувствуется на кончике языка, в полости рта, от него хочется сразу же избавиться. Создается ощущение, что вы облизили грязный дымоход. После этого неприятный вкус начинает усиливаться, заполняет рот, легкие, становится невыносимым. Вы не можете его больше терпеть, это отвратительно, омерзительно, ужасно противно.

С этого момента вы почувствовали, что можете освободиться от желания курить. Налейте в чашку воды и прополощите рот. В этот момент вам становится лучше, но эту процедуру следует повторить до появления свежести. Вам удалось избавиться от отвратительного ощущения неприятного вкуса и запаха. Обратите внимание, что от сигареты еще идет дым, он мешает дышать и раздражает горло. Запах этого дыма пропитал вашу кожу, одежду, волосы, превратил вас в грязный, закопченный дымоход. Помните, что все люди, которые общаются с вами, всегда будут ощущать этот отвратительный запах. Он пропитал квартиру, машину и одежду. Все начинают воспринимать вас как человека, которого постоянно сопровождает дурной, омерзительный запах. При общении с вами создается необходимость дышать этим грязным воздухом и ощущать его противный запах. Возьмите сигарету, разорвите на клочки, выбросьте в мусорную корзину. После этого пройдите в ванную, тщательно помойте руки с мылом, которое имеет приятный запах. Это позволит в какой-то степени нейтрализовать тот надоевший всем омерзительный запах, который исходил постоянно от вас. Посмотрите в зеркало и убедитесь в том, что вы очистились, стали себя хорошо чувствовать, лучше выглядеть. С этого дня вы перестали отравлять себя дымом. Весь организм полностью исцелился от этой вредной привычки. Вы испытываете радость по поводу того, что бросили курить. Это позволит избежать страшных заболеваний, продлить свою жизнь. К вам приходит спокойствие и уверенность. Вы смогли избавиться от желания курить до, во время и после еды, в течение рабочего дня. Вы пришли к выводу, что возможность оставаться долгое время молодым и здоровым требует от вас бросить курить навсегда. Самое главное, что вместе с сигаретами из вашей жизни исчезло желание курить. Вам доставляет радость, что в соответствии с внутренним решением удалось избавиться от желания курить".

Как правило, люди становятся алкоголиками и наркоманами под влиянием конфликтов в семье и на работе, накопленного стресса.

Главное условие лечения любой вредной привычки заключается в том, что пациент должен проявить свою волю, желание не вводить в организм психоактивные вещества. Если с просьбой об этом обращается кто-то другой, то это ставит под сомнение достижение эффекта.

Беспокойство близких, любовь может потенцировать высокую мотивацию в избавлении от пристрастия, но не определять ее. Ухудшение состояния здоровья, резкое снижение интеллектуальных и сексуальных возможностей, отсутствие успеха в делах являются собственной мотивацией пациента. Врачебная стратегия может включать в себя ухудшение социального и семейного положения пациента.

Впоследствии все эти утраченные позиции постепенно восстанавливаются самим пациентом. Если лечение планируется только на время выхода из кризисной ситуации, получить длительный эффект сложно. Трудно помочь тем, у кого вредные привычки сочетаются с психическими заболеваниями. Прием алкоголя в малых дозах, для самотранквилизации в тяжелых служебных ситуациях, при постоянном эмоциональном напряжении, наблюдается очень часто. В любом случае, этот вид интоксикации приводит к деградации после хронического алкоголизма.

Началом алкоголизма следует считать отсутствие самоконтроля при случайном употреблении алкоголя. Запой и необходимость поддерживать концентрацию алкоголя или наркотика в крови в течение дня требует стационарного лечения, детоксикации.

Психотерапевтические подходы к лечению вредных привычек укладываются в несколько этапов (рефрейминг):

1. Определить привычку, которая приводит к пристрастию, возможности ее устранения и препятствия на этом пути с точки зрения пациента.

Лучше всего выявлять эти вопросы в трансовом состоянии, где происходит осознание пациентом той части самого себя, которая ответственна за вредную привычку. Ресурсы бессознательного во время транса помогают создать альтернативы вредных привычек.

Не рекомендуется устранять обе вредные привычки. Отмечено благоприятное влияние работы бессознательного на устранение второй вредной привычки при работе над первой.

2. Установить в трансе связи с той частью бессознательного, которое "отвечает" за вредную привычку. Важно получить "согласие" бессознательного на замену ее альтернативной моделью поведения.

Попытка установить связь с бессознательным благоприятно отражается на всем процессе терапии. Бессознательное должно иметь информацию о необходимости контакта с ним

3. Выявить конкретные "выгоды" и "пользу", которая возникает у пациента от вредной привычки. Чаще всего это обретение спокойствия, устранение стресса, получение удовольствия, преодоление одиночества, средство избежать секса с неприятным человеком.

Можно идентифицировать себя с человеком, которого пациент любит и уважает, считает своим кумиром. Пусть опыт его жизни станет новой моделью поведения. Необходимо "согласовать" ее с бессознательным, особенно с той частью, которая отвечала за вредную привычку. Можно представить себе в будущем различные места и моменты времени, где появилась вредная привычка, испытать новую модель поведения.

Применяют технику "якорения", прикасаются к плечу, пациент начинает чувствовать в себе силы для выполнения всех задач. Затем представляется ситуация, где раньше давалась воля вредной привычке, но предлагается альтернативный вариант. После этого запускается якорь силы.

Алкоголь не случайно сопутствует человечеству на всех этапах развития нашей цивилизации. Прием этого мощного наркотика приводит к утрате контроля левого полушария, усилению внушаемости на фоне релаксации мышц, что превращает распитие спиртных напитков в транс, где непредсказуемое бессознательное управляет поведением человека. Те или иные уровни концентрации алкоголя в крови создают поверхностные стадии наркоза, измененные состояния сознания.

Беседа за рюмкой алкоголя с неудачником и носителем деформированного биополя приводит к изменению биополя здорового человека. Алкоголь является своеобразной матрицей, которая впитывает в себя любую информацию биополей совместно выпивающих субъектов. В состоянии опьянения человек может надолго заполучить в свою информационную ячейку негативную программу другого человека.

Негативные мыслеформы, влияющие на нас в трансовых состояниях, становятся своеобразными компьютерными вирусами, которые не только разрушают биополе, но и препятствуют восприятию позитивных программ. Общение детей с алкоголиками-родителями, создает для них соответствующую программу во взрослой жизни. При совместном проживании с алкоголиком женщина отмечает ухудшение здоровья, плохое настроение, усталость за счет его энергетического "вампиризма". Пьющий отец забирает энергетику своих будущих детей. Потомственный алкоголик пьет не только алкоголь, но и забирает энергетику биополя своей жены и ее родственников.

Оптимальное состояние биополя, интенсивное свечение всех каналов и отсутствие деформаций защищает от "вампиров".

Позитивное перепрограммирование с помощью аудиопрограмм, нейтрализация негативных мыслеформ помогает в устранении алкогольной зависимости. В то же время психотропные вещества приводят к привыканию, которое выявляется при отмене приема препарата.

Наркотики, антидепрессанты, транквилизаторы создают зависимость, которая выявляется при отмене приема препарата.

Современные способы терапии не вызывают отвращение к алкоголю, тошноту и рвоту. Появилось мнение, что алкоголизм является особым видом поведения, патологией личности. Русские целители считают, что в человека вселяется "алкогольный бес", какое-то существо с низменными потребностями.

Одному пациенту сказали, что ему снизили дозу вещества, которым проводили детоксикацию от героина. Это привело к возвратной симптоматике. В другом случае дозу снизили, но не сказали об этом, абстиненция не наступила.

После 20 лет тюрьмы приступ произошел при посещении улицы, где раньше покупались наркотики, потребовалась срочная детоксикация. Все эти факты подтверждают психологический характер зависимости.

Трудности возникают, когда потребность становится патологией личности. Алкоголики "лечат" спиртным душевные переживания, конфликты, последствия накопленного стресса.

По их мнению, алкоголь повышает работоспособность, препятствует превышению веса. Однако устранение абстиненции спиртным переводит в мир хронического алкоголизма, где поражение внутренних органов сочетается с деградацией личности.

Программа Общества анонимных алкоголиков, известная во всем мире как "12 шагов", предусматривает обращение к Богу, она не имеет принципиальных отличий от материала, представленного в этой книге в разделе "Молитвенное сознание". Полагаю, что комплексное лечение алкоголизма должно предусматривать избрание пациентом духовной эволюции, личностного роста. Задачей психотерапии является создание новой модели поведения, где пациент должен реализовать свое страстное желание избавиться от алкоголизма.

Государственный научный центр наркологии России с успехом использовал для снятия абстиненции мой метод электротранквилизации и аппарат "Лэнар", который был включен в план внедрения важнейших достижений медицинской науки в СССР.

Действие на мозг катодических, импульсных токов в области правого полушария снимает тревогу, агрессию, улучшает настроение. Воздействие прибора позволило понять, что абстинентный синдром можно ослабить с помощью аппарата "Микро-Лэнар" без приема алкоголя. Электротранквилизация без побочных эффектов и привыкания снимает тревогу, неустойчивое настроение, агрессивность. Пациент убеждался, что нормализация сна, улучшение общего самочувствия, исчезновение болевых ощущений происходит без приема алкоголя. Дольше всего сохраняется тремор рук, затруднения при выполнении физической и умственной работы. Восстановление функциональной активности нейронов увеличивалось в 3-5 раз по сравнению с фоном до применения аппарата.

После успешного лечения абстиненции с помощью аппарата "Микро-Лэнар" необходимо слушать кассеты с текстами нейтрализации негативных мыслеформ, позитивного мышления, а при наведении транса воздействовать импульсами на левое полушарие. Критерием эффективности служит возможность купирования всех последствий хронического действия алкоголя на важнейшие системы организма.

По наблюдениям сотрудников центра наркологии, аппарат "микро - Лэнар" устраняет патологическое влечение к алкоголю.

Изучение электрической активности мозга с помощью электроэнцефалографии показало, что мозг мгновенно реагирует на символы, которые ассоциируются у пациента с алкоголем, входят в ритуал принятия спиртного. После проведения процедур электротранквилизации мозг не реагировал ни на какие символы распития, отсутствовало влияние на мозг запаха алкоголя и слов, связанных с его воздействием.

Наркологи пришли к выводу о влиянии импульсных сигналов на устранение особых связей, которые возникают при реакции бессознательного на введение алкоголя.

Профессор института наркологии И. Д. Даренский исследовал этот вопрос при подготовке докторской диссертации. Он утверждает, что разработанный мной метод является прямым каналом связи с бессознательным, позволяет осуществить информационное воздействие и привести к оздоровлению всего организма.

При приеме средств психотропного, транквилизирующего действия происходит падение работоспособности, сонливость, что провоцирует употребление алкоголя.

Впервые в мировой практике электротранквилизация при лечении алкоголизма, в отличие от лекарств, не создает новой зависимости, позволяет человеку ощутить себя здоровым. Электротранквилизация с успехом используется в профилактике нервных и психических заболеваний в качестве идеального средства для снятия психоэмоционального и мышечного напряжения, тревоги, страха.

Метод был рекомендован Минздравом СССР для потенцирования внушения, психотерапии при хроническом алкоголизме. Специальный опыт центра наркологии показывает, что при воздействии импульсными токами целевые внушения становятся у пациентов самовнушением, что значительно усиливает их эффективность. Функциональные невротические изменения при алкоголизме лечатся с помощью психотерапии и электротранквилизации. Эффект снижается при поражениях центральной нервной системы, энцефалопатии.

Алкоголизм оказывает стрессовое воздействие на эндокринную систему. Это подтверждается повышением концентрации гормонов в плазме крови. Импульсные токи аппарата "Микро-Лэнар" нормализуют уровень пролактина, концентрацию эстрадиола, тестостерона в плазме крови хронических алкоголиков (12 процедур по 40-60 минут). Наблюдался отчетливо выраженный эффект нормализации показателя иммунитета (регуляция иммуноглобулинов, повышение Т-лимфоцитов, снижение В-лимфоцитов).

1) Молитва к иконе "Неупиваемая Чаша":

"О, премилостивая Владычица! Прибегаем к твоей защите, не отвергай наших молитв, милостиво выслушай нас - жен, детей, матерей и тяжким недугом пьянства одержимых, наших родственников, братьев, сестер, которые отделились от своей матери, церкви Христовой.

О, милостивая Мати Божья, коснись сердец их и ускорь их отстранение от падений греховных, ко спасительному воздержанию приведи их.

Умоли Сына Своего, Христа Бога нашего, да простит согрешения наши и не отвратит милости своей от людей своих, укрепит нас в трезвости и целомудрии.

Прими Пресвятая Богородица молитвы матерей о чадах своих слезы проливающих, жен о мужьях своих рыдающих, детей сирых и убогих, заблудших оставленными.

Все мы к иконе твоей припадаем.

Пусть молитвы твои к престолу Всевышнего принесут наш призыв к тебе.

Покрой и соблюди нас от лукавого ловления и козней вражеских.

В страшный час ухода нашего из жизни помоги пройти без затруднений воздушные мытарства. Молитвами Твоими избави нас от вечного осуждения, да покроет нас милость Бога в нескончаемые веки веков. Аминь".

2) Вторая молитва посвящена преподобному Моисею Мурину:

"О, великая сила покаяния! О, неизмеримая глубина милосердия Божия! Ты, преподобный Моисей, был прежде разбойником, но потом отрекся от своих грехов, восскорбел о них и в раскаянии пришел в монастырь, и там в великом плаче о своих беззакониях и в трудных подвигах проводил свои дни до кончины и удостоился Христовой благодати прощения и дара чудотворения.

О, преподобный, ты от тяжких грехов достиг причудливых добродетелей, помоги и молящимся тебе рабам Божиим (имена), влекомым в погибель от того, что предаются безмерному, вредному для души и тела употреблению вина. Склони на них свой милостивый взор, не отклони и не презри их, но внемли им, прибегающим к тебе.

Моли, святой Моисей, Владыку Христа, чтобы не отверг их Он, Милосердный. да пощадит Господь этих бессильных и несчастных рабов Своих (имена), которыми овладела пагубная страсть пьянства. Ведь мы все Божьи создания и искуплены Пречистой Кровью Сына Его. Услыши, преподобный Моисей, их молитву, отгони от них диавола, даруй им силу победить их страсть, помоги им, прости твою руку, выведи их на путь добра, освободи их от рабства страстей и избавь их от винопития, дабы они, обновленные, в трезвости и светлом уме возлюбили воздержание и благочестие и вечно прославляли Всеблагого Бога, всегда спасающего Свои создания. Аминь".

Наркомания оказывает специфическое воздействие на центральную нервную систему, в основе этого пристрастия лежит накопленный стресс. Процесс воздействия алкоголя полностью совпадает с действием на мозг наркотиков.

Специфика психоактивных веществ заключается в возникновении эйфории, галлюцинаций, что становится потребностью человека. Быстрота развития синдрома психической и физической зависимости зависит от степени удовлетворения и удовольствия, которые субъект получает при достижении эйфории. Такой результат может дать даже первый прием наркотика. Далее, бессознательное требует повторения эйфории, и этот факт свидетельствует о переходе к наркомании.

Решение о повторном приеме принимает бессознательное, а воля пациента не имеет здесь никакого значения. Отсутствие сведений об этом факте при первом приеме наркотика приводит к трагическим последствиям.

Подражание друзьям, кумирам, уход от депрессии имеют своим продолжением создание вредной привычки, когда психотерапии предпочитают алкоголь и наркотики. Подмена нормальных человеческих эмоций приемом наркотика закрепляется в бессознательном вместе с получением эйфории и удовольствия, превращает человека в крысу, которая все время проводит электростимуляцию центра удовольствий. Диалог с бессознательным, новая модель поведения, становятся бесполезным.

При приеме наркотиков вредная привычка переходит в психическую деградацию, человек превращается в робота для эйфории и удовольствий. Это путь к самоуничтожению. Первая стадия длится 2-6 месяцев. В конце этого срока первая доза больше не приносит удовольствия бессознательному, нет ярких ощущений. В перерывах возникает синдром отмены, где снижается работоспособность, появляются ощущения работы внутренних органов, боли в мышцах, прекращается доступ психической энергии через биополе. Прием препарата в повышенной дозе снимает это ощущение.

Во второй стадии ярко проявляет себя синдром физической зависимости, абстиненции. Возникает жар и озноб, боли, судороги, беспокойство, рвота, злобно-тоскливое настроение. Острый период длится 4-5 недель и в этот момент, после детоксикации в клинике по желанию пациента используют лечение с помощью электротранквилизации. Без приема наркотиков зависимость устраняется через 4-5 недель и бессознательное перестает ощущать потребность получать эйфорию за счет их введения.

В то же время остаточные явления абстиненции могут возобновляться в умеренной форме еще несколько месяцев.

В случае обращения не к психотерапии, а к наркотику дозы придется сразу же увеличить до предела, когда нарастает интоксикация. Вид человека в этот период резко меняется, он стареет на глазах, живет за счет энергетики будущего. Понос, кахексия, истощение, старение - вот клиника этого периода.

В третьей стадии наркотик уже не дает эйфории, он нужен только для снятия тяжелого абстинентного синдрома. В дальнейшем происходит перерождение всех важных внутренних органов, наступает смерть.

В основе наркомании процесс замещения наркотиком естественных опиоидных нейропептидов, которые выделяют эмоциональные зоны мозга для устранения ощущений от работы внутренних органов и для получения удовольствий.

Депрессия и плохое настроение - период, когда мозг снижает концентрацию опиоидных нейропептидов из-за постоянного эмоционального напряжения, стресса. Наркомания является искусственной попыткой устранить влияние стресса на мозг с помощью купленной по случаю "дозы".

Такая модель поведения не закрепляется эволюционными механизмами и подлежит самоуничтожению. Если судить по результатам развития цивилизаций прошлого и настоящего, то мир не пострадал от гибели тех, кто предпочел наркотик получению удовольствий от сознательной и духовной жизни. Самоочищение земли от негатива не вызвало деградации общества в целом.

В 1976 году, в Англии, доктор М. Паттерсон предложила избавляться от наркотической абстиненции с помощью слабых импульсных токов, назвала этот метод нейроэлектрической терапией. Он позволял стимулировать зоны мозга, где идет секреция эндогенных морфиноподобных пептидов, в течение шести дней, непрерывно (перерыв при приеме душа). На четвертый день импульсы начинают давать эффект эйфории, без действия наркотика. После этого наркотик заменяют новой моделью поведения, трудотерапией.

Государственный научный центр наркологии России использовал с той же целью мой аппарат и мой метод электротранквилизации.

Первый этап лечения начинают после детоксикации в клинике и отмены наркотика, особенно у молодых лиц. При наличии сопутствующих заболеваний доза наркотика снижается постепенно. После этого наступает абстинентный синдром, где вновь используют электротранквилизацию и препараты, которые способствуют улучшению работы вегетативной нервной системы.

Позитивный результат лечения достигают при четкой установке пациента на отказ от приема.

Главным в терапии является создание новой модели поведения, применение всего комплекса достижения здоровья и успехов при любых факторах накопленного стресса, депрессии, плохом настроении.

Наркотики давно перестали быть медицинской проблемой, рост числа любителей смертельной эйфории связан с нездоровыми социальными условиями жизни. Человек перестает ощущать себя долгожителем, у него нет долгосрочных программ жизни, он не верит, что его жизнь будет защищена от нарушений закона, бандитизма, произвола чиновников.

Однако, социальные трудности были во все времена и у всех народов, но самые трудолюбивые, профессионалы, мастера, учителя, строители, воины, купцы, банкиры не имели отношения к наркотикам. Мир может гордиться их созидательной деятельностью на протяжении столетий.

Проблема позитивного мышления появилась во времена великой депрессии в США и Голливуд внес свой вклад, создав знаменитую формулу: "Порок наказан, а справедливость всегда торжествует". "Счастливый конец" - вот надежда маленького человека на социальную справедливость хотя бы в кинозале.

В 60-е годы, в беседе с одним итальянским инженером я решил показать свою эрудицию и начал говорить о творчестве итальянских кинорежиссеров, неореализме. В ответ представитель "дикого запада" сказал, что они с женой предпочитают лечить свои нервы на картинах с участием Альберто Сорди. Оказалось, что я проявил интерес к содержанию картин, которые позволяют себе смотреть очень богатые, хорошо отдыхающие в своих дворцах миллионеры.

Молодые люди, которые знают, что не смогут оплатить свое обучение, создать семью, оказываются перед проблемой плохого настроения и депрессии. Это темный факт нашей действительности, но мальчики и девочки нашей страны должны знать цену, которую они заплатят за уход от действительности с помощью наркотиков. Цена здесь явно превышает удовольствие, которое можно получить и другими способами.

В этой книге представлены достижения нашей цивилизации по созданию альтернативного алкоголю и наркотикам поведения в трудную минуту. Пусть она поможет тем, кто предпочитает созидание разрушению, свет мраку, жизнь и любовь гибели себя и своих близких.

4) Секс и транс

Устранение негативного сексуального опыта в прошлом, создание нового варианта сексуальных отношений с помощью специальных программ представляет актуальную задачу. Оргазм является суммарной реакцией на информационные воздействия эротического характера. Они поступают в эмоциональную систему мозга через все каналы чувственного восприятия. Интенсивность оргазма определяется подготовкой сенсорных систем женщины к получению сигналов от эрогенных зон и общей установкой на возможность его достижения. Это в свою очередь обусловлено причинами психологического характера.

В эпоху средних веков Индия и Китай считали секс одной из важнейших функций человеческого организма. Культурные традиции Греции, Рима, Малой Азии, Египта относили его к разряду Божественных действий. Считалось, что отсутствие сексуальных отношений нарушает поступление сексуальной энергии, способствует возникновению заболеваний.

Уроженец Индии, Ошо Раджниш создал оригинальное философское направление. По его мнению, секс не является творением человека, это подарок Бога человечеству, Божественный дар для наслаждения и праздника, участие в великом празднике существования. Красота и секс неразделимы. Высшее удовольствие в сексе достигается, когда тело перестает ощущаться, что напоминает особые состояния сознания при транссе и медитации. Половое облегчение не имеет ничего общего с этим состоянием, которое напоминает поток электрической энергии, приятные вибрации.

В отличие от представителей многих религиозных конфессий, Ошо Раджниш считал, что сексуальная энергия позволяет сознанию найти истинное "я", взаимодействовать со Вселенной. В том случае, когда соединение партнеров происходит в результате общности интересов, истинной Любви, эротический импульс становится базовым, космическим, выходит за пределы физического плана, смыкается с космосом и Вселенной. Создаются

два мощных, вихревых энергетических потока, которые образуют одну вихревую воронку. В этот момент происходит переход в любовный транс.

Именно в такие мгновения происходит зачатие возвышенной души. Это дитя открывает своим родителям путь к тонким мирам. В это время один из партнеров освобождается от избыточной энергии, а другой ее принимает.

Постоянному достижению оргазма способствует слияние биополей, активизация чакр "Муладхара" и "Свадхистана".

Сексуальное взаимодействие должно включать в себя духовное переживание и стремление к познанию партнера. Симпатия, доверенность, откровенность, нежность, преданность - психологические составляющие оргазма.

Высшее наслаждение не является порождением случайных обстоятельств, оно сформировалось в процессе эволюции, является генетической памятью многих функциональных систем организма. Импульс любви создается прошлым контактом с соском матери и желанием проникнуть в тело другого человека для того, чтобы снять напряжение.

К сожалению, в детстве происходит программирование ребенка запретами, которые связаны с сексуальными ощущениями. Первое вытеснение в бессознательное сексуальных побуждений ребенка происходит в 5-6 лет. В этот период он начинает получать удовольствие от прикосновения к половым органам, а родители в грубой форме запрещают ему это.

В подростковом возрасте, при половом созревании, сексуальные желания вновь вытесняются в бессознательное, грубо подавляются обществом и родителями. Самоудовлетворение признается грязным и постыдным, хотя существует индустрия по изготовлению различных средств для этих целей.

Запреты родителей не общаться с противоположным полом способствуют гомосексуальным наклонностям.

Ограничение сексуальных реакций во все периоды жизни человека приводит к возрастанию агрессивности, преступности, алкоголизма, наркомании.

Между тем, состояние оргазма возможно только при наличии функциональных связей между эмоциональными структурами мозга и половыми органами.

Особое значение приобретает релаксация мышц, которые представляют рефлексогенные зоны глаз, губ, шеи, рта, грудной клетки, диафрагмы, брюшной полости, тазовых органов. Они утрачивают способность к релаксации, что тормозит наступление оргазма. Для устранения этих нарушений, в трансовом состоянии моделируется сегментарная релаксация указанных групп мышц, что является своеобразной подготовкой к оптимальному сексу.

Восстановление энергетики биополя, эмоциональное реагирование взрослого человека, устранение родительских программ приводят к новой модели поведения.

Природа использует сексуальное влечение для получения удовольствия на клеточном уровне, снятия эмоционального напряжения, нейтрализации "накопленного стресса", профилактики депрессии. Оргазм является закономерным результатом эволюционного развития, способствует адаптации человека к экстремальным нагрузкам.

Все живые организмы вышли из моря, которое является символом материнства. Жизнь на суше не могла развиваться без жидкости для оплодотворения. Эту роль сыграла семенная жидкость мужских особей.

Грудное вскармливание наблюдается только у тех видов, которые размножаются путем проникновения мужского органа в женский.

Сосок и грудь, клитор, мужской орган возбуждаются при наличии эротических образов, сексуальном взаимодействии. Желание обладать соском матери объясняет бессознательное стремление к получению удовольствия при оральном сексе.

Объятия и единение направлены на достижение гармонии женского и мужского начала, энергетики инь и янь. Оргазм является процессом взаимного получения удовольствия,

избирательного реагирования на своего партнера, уверенности в его способности доставить женщине высшее удовольствие.

В сексе мы сливаемся друг с другом, чтобы обновить индивидуальность, что необходимо каждому человеку. Наличие сексуальной энергии свидетельствует о резервах жизнеспособности, а подавление сексуальных желаний усиливает страх смерти. Секс относится к одной из основных возможностей получения человеком удовольствия, а оргазм является величайшим из известных в природе переживаний, эмоций, которые доставляют радость и наслаждение в любых социальных условиях. Здесь никто не имеет привилегий, все равны и ощущают в себе любовь ко всему живому на земле, восхищение окружающим миром.

При проникновении в женский орган мужчина возвращается в покой материнского лона, в матку. Здесь он был до рождения, испытывал блаженство покоя, находился в безопасности. Женщина берет на себя роль матки, моря материнства, где зародилась жизнь. Она принимает мужчину, сперма проникает в матку, а женщина чувствует себя наполненной, когда мужской орган становится ее частью.

По данным нейрофизиологов, оргазм начинается с возбуждения и эрекции клитора, мягкого сокращения мышц женского органа, которое распространяется на область входа и внутреннюю поверхность бедер. В этот момент клитор напрягается, мышцы по обе стороны женского органа сокращаются, появляется ощущение сжатия таза. После этого возникают ритмические движения таза, что приводит к приятным ощущениям и чувству удовольствия во всем теле.

Волна теплых вибраций направляется вниз и встречает волну движения тела, которая направлена вверх. Внезапно наступает "взрыв", "истечение", "раскрытие", что порождает импульс острого наслаждения в нижней части тела. Поток приятных ощущений создает наслаждение, радость, счастье. Происходит слияние с объектом любви, теряется ощущение собственного тела, появляется связь с бессознательным, перемещение в пространстве.

Первая фаза оргазма приносит наполнение, а вторая - опустошение.

Перед оргазмом поток импульсов возбуждения поступает в эмоциональные зоны мозга, где усиливается выброс морфиноподобных нейропептидов - энкефалинов и эндорфинов. Они обеспечивают чувство наслаждения в области половых органов, являются нейтрализаторами "накопленного стресса".

Интенсивность оргазма зависит от подготовки и желания женщины его получить, знакомства с особенностями этого процесса. Существуют программы с воздействием в трансе на рефлексогенные зоны - эрогенные участки тела, которые могут реагировать на ласковые прикосновения.

Строгой локализации зон не бывает, их должна определить сама женщина. Чувствительность этих участков тела резко возрастает на фоне сегментарной релаксации мышц и при использовании программ внушения. Моделирование в трансе оптимальных сексуальных ощущений необходимо при отсутствии эротического влечения, тревоге и страхе.

Большинство женщин связывает счастье в супружеских отношениях с достижением оргазма (по-гречески - "пылаю страстью").

Мужчина оценивает себя в жизни с точки зрения сексуальных успехов, ждет слова благодарности подруги. Он возбуждается и получает удовольствие от стонов удовлетворенной партнерши, быстро и всегда достигает оргазма, но не всегда имеет для этого достаточную потенцию.

Женщина постепенно и с трудом обретает желание к сексу, всегда доступна для полового акта, но часто не испытывает оргазма. Принуждение к половому акту приводит к потере естественного стремления к сексу и отсутствию оргазма.

Наращение желания происходит в интервале от 3 до 14 дня цикла, а затем напряжение падает.

Половой акт без желания женщины устраняет оргастическую готовность. Путь к оргазму лежит через проявление взаимной нежности, а не в результате грубого подчинения. При симпатии к партнеру женщина может дать согласие на половой акт без оргазма, что не мешает последующему нарастанию готовности.

Нередко, повторное материнство, переедание, прибавка в весе является реакцией бессознательного на отсутствие у женщины сексуальных наслаждений. В этом случае трансовая релаксация, целевые программы внушения при аудиопрограммировании помогают сохранить здоровье, снять "накопленный стресс".

Психологическая совместимость остается главным фактором достижения оргазма. В основе этого лежит любовь и доверие к партнеру, желание получить оргазм именно с ним.

Мужчина должен постоянно оберегать женщину от стрессовых воздействий, с уважением относиться к ее сексуальным фантазиям и потребностям.

Организм женщины больше всего зависит от гормональных влияний и сексуальных желаний. Это вулкан, который ждет извержений, в этом заключается психологическая особенность ее поведения. Мужская сексуальная возбудимость зависит от зрительных образов, а женская от слов, которые выражают любовь к ней. Женщина любит "ушами", входит в транс сексуальных отношений через акустический канал восприятия. В связи с этим рекомендуется прослушивание на аудиокассете "программы женской нежности", которая представлена в разделе "позитивное мышление". Это воздействие подготавливает организм женщины к оптимальным сексуальным ощущениям.

В сексе нельзя иметь барьер дозволенного и недозволенного, имитировать сексуальное поведение партнера. В этом случае собственные желания не удовлетворяются, остаются без внимания, нарастание оргастической готовности не происходит.

Оргазм наступает более интенсивно в различные фазы менструального цикла, это зависит от индивидуальных особенностей женщины.

В трансовых состояниях достаточно мысленно увидеть себя перед зеркалом, одеть в эротическое белье, чтобы найти модель поведения сексуальной и удовлетворенной женщины. Программу формирования событий используют для получения образа желаемого партнера, событий, которые женщина хотела бы ощущать при общении с ним. В транссе вызываются образы любых сексуальных фантазий.

В зависимости от психологической совместимости партнеров, оргазм бывает однократным, многократным, волнообразным. По длительности он составляет секунды или 30 минут, а с точки зрения энергетики сопоставим с водопадом или брошенным в воду камешком.

Начало оргазма ощущается на коже, в полости рта, эрогенных зонах. Окончание всегда напоминает взрыв, истечение объемом от 200 мл до 500 мл. Главный критерий - приятная

усталость, общее расслабление, получение удовлетворения. Оргазм является закономерным и физиологически необходимым пиком секса, высшей формой эротического наслаждения.

Сексуальное возбуждение связано с напряжением нервно-мышечного аппарата, а оргазм является необходимой в этом состоянии разрядкой. В процессе зачатия оргазм не имеет никакого значения, это удовольствие женщины. Оргазм является комплексом психофизиологических ощущений, присутствие мужского органа в теле женщины не является обязательным. Потенция мужчины может не иметь значения, когда она достигает оргазма с любимым человеком.

По мере "научения", время и интенсивность оргазма может возрастать, что напоминает увеличение глубины транса от сеанса к сеансу.

Можно согласиться с тем, что допустимо все, что приносит женщине удовольствие и хорошее самочувствие. Сексуальные запреты в любом возрасте приводят к агрессивности, способствуют возникновению заболеваний, сокращают жизнь.

У греков, основателей европейской культуры, оральный секс был подготовкой для достижения оргазма. Греки и римляне придавали сперме магическое значение, Гиппократ лечил ей женские болезни. Выяснилось, что по составу сперма является высококачественным калорийным белком, который содержит большое количество мужских половых гормонов. (Например, женщины-спортсменки используют сперму в качестве допинга на соревнованиях). При увлечении оральным сексом, вне женского органа, сперма может вызывать реакцию иммунитета, выработку антиспермальных антител, что приводит к постоянным выкидышам на ранних сроках.

У мужчин оральный секс является предметом сексуальных фантазий. Они считают его высшей формой доверия, чувствуют себя избранными, уникальными и неповторимыми. При этом виде сексуального взаимодействия возникает близость, единение и доверие партнеров, которое способствует получению оргазма, возбуждает мужчину.

Родительские программы запретов на ласки половых органов приводят к формированию в бессознательном тревоги и страха при предложении орального секса. Отсутствие интереса к сексу является редким явлением. Сказывается влияние гормональных расстройств, запреты родителей, неудачный сексуальный опыт.

Для прочных супружеских отношений женщине следует избегать ненужных трат, быть собранной и красивой, стараться не иметь контактов с другими мужчинами. Нельзя поддаваться под влияние матери, рассказывать о недостатках мужа, быть деликатной, тактичной, доброжелательной. Муж видит в жене невесту, заботится о том, чтобы она отдыхала, помогает ей.

При сексуальных расстройствах психотерапия позволяет в 80-90% случаев добиться успеха. Мужчина ждет изменений и новых впечатлений в сексе, склонен к гарему, а женщина ищет идеального партнера и не считает это изменой мужу. Мужчина имеет натуру "охотника", а женский эротизм связан с интимом и продолжительной близостью. Она развивает отношения для получения новых чувственных удовольствий, любит менять свой эротический имидж и менталитет.

Нередко женщины страдают комплексом неполноценности в отношении размера и формы своей груди, а мужчины испытывают те же волнения по поводу своего мужского органа. Те и другие хотят получить прямые внушения о красоте своего тела, его исключительности. Женщине необходимы перед сексом ласки, поцелуи в романтической обстановке, слова с выражениями любви, комплименты (ты потрясающая женщина! твои глаза безумие! у тебя красивые волосы! ты отлично готовишь! твой юмор неистощим! никто не умеет так понять и выслушать меня!).

Мужчина сходит с ума от слов, что его хотят, восхищаются мужским органом. Он еще раз хочет убедиться, что он самый сексуальный, красивый, а его ум, знания, талант беспредельны.

Сексуальные желания имеют 4х-летний цикл, становятся другими в различные периоды жизни, усиливаются при оптимальном сексе. Бывают периоды, когда мужу необходимо много энергии для решения жизненно-важных проблем и он избегает секс-контактов.

Сексуальный опыт остается центральным аспектом отношений любви и супружеской жизни. Сексуальное удовольствие имеет тенденцию к обновлению, определяется интуитивной способностью пары угадывать изменяющиеся потребности друг друга.

Важным выводом работ психологов является признание влияния бессознательного на сексуальные отношения. В современном обществе сохранилось влияние средневековых религиозных догматов, которые усматривают в женщине источник "искушения и греха", проповедуют неприятие секса, воздержание без причин.

Считалось, что женщина, созданная из "ребра Адама", второстепенна в обществе, не может избрать духовную карьеру. Известно, что Будда долго колебался перед тем как принял решение о создании женских монастырей. В наши дни католический священник дает обет безбрачия, произнесение молитв у мусульман и иудеев происходит отдельно от женщин. Женщина продолжает бессознательно бояться секса, родов, абортов в виду того, что в средние века каждая восьмая женщина умирала из-за инфекции после родов, а не от боли и страданий. Ошо Раждниш считает, что женщина является более совершенным творением Бога, она была создана после мужчины, является "Совершенным мужчиной".

Сексуальные отношения вне брака на протяжении многих веков бессознательно определяли тревогу женщины за свою судьбу и жизнь. Достаточно вспомнить сцену из Библии, когда Иисус Христос вступился за женщину, которую убивали камнями за измену мужу.

Е. И. Рерих считала, что функции тела не могут быть нечистыми, человек создан по образу и подобию Божьему. Сочетание любви и духовности приводит к невероятным творческим свершениям.

П. Д. Успенский предлагает увидеть в людях "высший и низший пол". Истинная любовь возникает у тех, кто относится к "высшему полу". Они испытывают любовь к другим людям, животным, природе, ко всему живому на земле; они любят весь мир, самого себя, Бога, ими владеют программы "позитивного мышления". Истинная любовь не приходит без любви к создателю всего живого, поиска Божественного в самом себе. Это самоотречение, растворение в другом человеке, которому посвящается вся жизнь и который считается особым, избранным.

Зависимость является всего лишь приспособлением к требованиям другого человека. Она не приводит к слиянию, единению, приносит половое облегчение, а не высшее наслаждение.

Сексуальное напряжение возникает при тревоге, одиночестве, желании подчинять других и причинять боль.

Случайная близость связана с коротким периодом влюбленности, она может перейти в агрессию, ненависть, грубость. Превращение секса в орудие подчинения приводит к фригидности, мастопатии, миоме матки.

Представители "низшего пола" имеют бессознательное неприятие секса, что связано с опытом родителей и подражательным поведением. Их отличает ненормативная лексика, патология сексуальных отношений, психология публичного дома, где секс является товаром. Мужчины "низшего пола" принуждают к сексу зависимых от них женщин. Женщина "низшего пола" меняет маски своего сексуального шоу и переходит к очередному партнеру без чувства любви, но с "девственной совестью". Этот вид взаимодействия с мужчиной не приносит ей высшего наслаждения и она, в зависимости от способностей, имитирует его стонами и учащением дыхания.

В результате, по данным исследований, 76% мужчин и 26% женщин в Москве стремятся иметь внебрачные связи. Любовники становятся отцами в чужих семьях, где выбрасывают в 2 раза больше спермы и побеждают при оплодотворении яйцеклетки и в отцовстве.

Мужчина во многом зависит от присутствия в его жизни женщины, "наркотика женского присутствия".

При "невротической любви", отношения, которые были подсмотрены в детстве у родителей или родственников, переносятся в свою жизнь.

При тесном контакте с матерью возникает синдром "маменькина сыночка", что требует "вернуться в материнское лоно" для получения удовольствий и устранения тревоги. Мать одобряет это и ждет с его стороны унижения других женщин. Рабская любовь к отцу, материальная зависимость от него, вызывает снисходительно-отеческие отношения с женщинами, что не способствует оптимальным сексуальным отношениям.

По результатам последних опросов, 24% жителей России не знают, нравится ли им заниматься любовью, а 2/3 опрошенных не получают удовольствия от секса. Русские женщины считают себя несчастными в семейной жизни, с ними солидарны англичанки, которые предпочитают секс на службе.

Психотерапия занимается профилактикой конфликтов в супружеских отношениях, нейтрализацией "накопленного стресса", сохранением радости и наслаждения в сексе. При вступлении в брак следует заключить своеобразное соглашение, где будут четко определяться те надежды и обещания, которые привносятся в этот союз. Это относится к здоровью, отношению к детям, продвижению по службе, деньгам, знакомым.

Опыт родителей и скрытые потребности, которые не были удовлетворены в детстве, учитываются в браке. Он дает равные права и равные обязанности, преданность и сотрудничество, общение без конфликтов. Гибкость отношений должна помочь найти себя, оставаться самим собой. Оптimalен вариант "открытого брака", где преобладает программа "освобождения от груза прошлого" необходимости "жить здесь и сейчас", а не событиями прошлого и будущего. Такой брак предусматривает уважение к личности партнера, право каждого на собственные интересы, включая сохранение друзей противоположного пола. Предполагается равноправие в распределении благ и обязанностей, жизнь без принуждения, сохранение достоинства, доверие, радость видеть партнера счастливым и преуспевающим.

Заключается договор об изменении поведения и оговариваются взаимные поощрения. Делать партнеру добро не в обмен на уступки, а "даром" является важным фактором достижения любви, укрепления союза. Поиск виновного не предусматривается, улучшение ситуации является общей целью. Никто не имеет права упрекать за ошибки, наказывать, отдавать приказы, критиковать, допускать грубость. Если ищешь хорошее, то всегда его найдешь в любимом человеке; необходимо поощрять желаемое поведение.

Увлечения и мнения должны поддерживаться. В браке необходим поиск сходных черт характера, наклонностей, взаимодополняющее общение. Поддержание влюбленности, оптимизация сексуальных отношений, восхищение достоинствами, пренебрежение ошибками является условиями сохранения супружеских отношений.

Различия в проявлениях чувств, отсутствие ласки, нежности, внимания, взаимопомощи в делах приводят к утрате любви. В период между 3 и 7 годами брака исчезает романтика прежних отношений, трудности ведут к конфликтам, выясняется разница во взглядах. В этот период необходимо восстановить интерес супругов к сексуальным отношениям, создать с помощью специальных программ новую модель поведения.

Женщина должна убедить мужчину, что он является для нее гигантом секса, она не хочет утрачивать с ним интимные отношения, испытывает любовь и сексуальное влечение. Это позволяет всем каналам чувственного восприятия получить информацию о возможном наслаждении. Так проводится подготовка к достижению оргазма, долгосрочным сексуальным отношениям. Мужчина имеет право смотреть, трогать, восхищаться, целовать каждый сантиметр тела любимой женщины. Это взаимодействие, сцена, легко создается в трансовом состоянии. Женщину не возбуждает мысль о половом акте, тело без одежды, ей важно услышать слова любви, нежности, симпатии.

В трансе женщина может мысленно воспроизводить свой прошлый сексуальный опыт, любые сексуальные фантазии, моделировать наступление оргазма и стимуляцию эрогенных зон.

Это своеобразное формирование событий, в данном случае чувств и эмоций; направление мыслеформ в бессознательное. Вариантом психологической подготовки для встречи с любимым человеком является самоудовлетворение. Это необходимый процесс "научения", который не отрицается современной медициной. Программы позитивного мышления в виде "женской нежности", необходимы современным деловым женщинам. Они начинают утрачивать такие женские черты, как нежность, мягкость, любовь, симпатия. Вместо этого обрушиваются на мужчину честолюбие, самоуверенность, агрессию, требования секса и оргазма в нужное время и на необходимом уровне. "Деловая" женщина после свидания стремительно покидает мужчину. В таких случаях "супружеские отношения" чаще всего заканчивается разводом.

Важность сексуальных отношений для психического здоровья не оставляет сомнений. У молодых мужчин и женщин депрессия встречается с одинаковой частотой (до 28 лет). С возрастом депрессия возрастает в группе замужних и остается на том же уровне у незамужних. У молодых мужчин психическое здоровье ухудшается при одиночестве, а у женатых остается на прежнем уровне, как у молодых.

Женщина бессознательно боится остаться одна. Этот похожий на фобию страх является для нее причиной психических нарушений. При разводе каждая третья женщина впадает в депрессию, каждая шестая в больницу, а седьмая предпринимает попытку самоубийства. В 10 раз меньше мужчин пытаются уйти из жизни.

Сексуальные отношения во многом определяют долголетие. По данным американских исследователей, женский организм имеет генетическую программу, которая на бессознательном уровне требует смены партнера после четырех лет совместной жизни. Это ответ на своеобразный комплекс сексуальных и психологических проблем женщины. Сюда входит низкая самооценка, обвинение себя во всех недостатках, агрессия по отношению к близким, наплыв тревожных и неприятных мыслей ("постоянно плавающая тревога"). Как правило, женщина чувствует себя жертвой обстоятельств и в своих неудачах обвиняет других людей, не может отказать тем, кто давно стал причиной ее "накопленного стресса".

Постарайтесь представить себя сексуальной, обаятельной и переходите на прослушивание программ "позитивного мышления", которые рекомендуются для восстановления

биополя. Этот вид психологического воздействия постепенно и эффективно освобождает человека от душевной боли.

По сведениям психологов, мужчина в период между 35 и 40 годами думает о сексе 6 раз в час, а после 40 лет каждые 30 минут. Секс-фантазии у мужчин возникают в 3 раза чаще, чем у женщин. Плохое настроение возникает у женщин в возрасте 30-55 лет, когда возрастает интерес к сексу. Без регулярной половой жизни женщины становятся агрессивны и циничны. Отсутствие объекта страсти и любви приводит к потере смысла жизни.

Древние цивилизации Индии и Китая придавали сексуальным отношениям основополагающее значение в жизни человека. Матка считалась магическим органом женщины. На задней стенке женского органа располагается первый энергетический центр - чакра "Муладхара". Символически она представлена "дремлющей змеей Кундалини". Это накопитель мощного заряда сексуальной энергии, который воспринимается визуально в виде красного цвета в трансовом состоянии.

Энергия первой чакры достигает чакры "Свадхистана", которая располагается в области матки, участвует в трансформации сексуальной энергии в энергию, которая распределяется по всему организму. После 12 дня цикла интенсивность этого процесса возрастает и достигает максимума во время кровотечения.

Предлагаются специальные упражнения в трансе для защиты женщины от внешних воздействий, негативной энергии, психической агрессии.

Метод "магического перехода":

1) Дыхание и приток воздуха мысленно осуществляется через женский орган, это приток жизненной энергии.

2) Воздух втягивается при участии и сокращении брюшного пресса, поднимается мысленно вдоль позвоночника до места между лопатками и там задерживается.

3) Затем происходит перемещение жизненной энергии - праны - до затылка, макушки, точки между бровями.

4) Представьте выход праны через нос, ее движение к области пупка и вновь задержите этот поток.

5) После этого направьте поток в женский орган.

Эффективным способом восстановления биополя сексуальных партнеров является психотехника "великое тантрическое кольцо", которая мысленно воспроизводится в трансовом состоянии. Используется позиция, когда мужчина сидит, а женщина садится на его колени лицом к лицу и они соединяются.

1) Представьте себе движение энергетического луча, который исходит из мужского органа и его переход в женский орган.

2) Луч движется к копчику, проникает в позвоночник, достигает затылка и через макушку проникает в точку между бровями, область третьего глаза, чакры "Аджна" женщины.

3) Мысленно соединитесь с той же чакрой мужчины, дайте проникнуть в нее энергетическому лучу.

4) Луч направляется через макушку, позвоночник, копчик, попадает в мужской орган и вновь поступает в женский орган.

Повторяйте это упражнение в транс, создайте мысленный образ вашего соединения с любимым человеком. Направьте в бессознательное образ вашей встречи, пусть она станет реальным событием с помощью энергетических ресурсов бессознательного.

Весь материал, представленный в этой книге, свидетельствует, что в трансовом состоянии могут моделироваться оптимальные сексуальные ощущения. Это путь "научения", который позволяет через образное мышление, трансовое аудиопрограммирование получить в бессознательном память о необходимом уровне эмоционального реагирования.

Восстановление биополя с помощью программы "позитивного мышления" является главным условием получения энергетики мыслеформ, которые становятся реальностью. Имеется программа повышения в трансе чувствительности эрогенных зон:

"Я излучаю любовь"

1. После релаксации, транса, перенеситесь в место приятных для вас воспоминаний, найдите там огромный куст красных роз, который наполняет все вокруг себя тончайшим ароматом.

2. Мысленно вдохните аромат роз, представьте, что их благоухание наполняет и очищает все клетки тела, они начинают пить, поглощать аромат роз. Вы произносите несколько раз: "Я вдыхаю любовь".

3. Возьмите бутон розы и его лепестками нежно прикоснитесь к ресницам и векам глаз, пройдитесь по волосам, опуститесь к губам, горлу, груди, центру живота, внутренней поверхности бедер.

Произнесите несколько раз: "Я вижу любовь".

4. Нежно коснитесь лепестками бутона розы шеи справа и слева, пройдите от мочки уха через шею к плечу, пройдите справа и слева от шеи до ключицы, прижмите бутон к сердцу, представьте, что лепестки бутона розы нежно целуют вас в тех местах, где вы прикасаетесь к коже.

Произнесите много раз: "Я чувствую любовь".

5. Мысленно прикоснитесь бутоном розы к соскам груди, обойдите их круговыми движениями, спуститесь до талии, коснитесь центра живота, области почек, крестца, внутренней поверхности бедер.

Скажите несколько раз: "Я впитываю любовь".

6. Представьте, что когда вы прикасаетесь бутоном розы, его лепестки целуют вас во все приятные для вас точки тела, вы испытываете наслаждение и удовольствие.

7. Подумайте об образах и символах вашей любви, создайте сцену, образ вашей встречи с любимым человеком.

8. Произносите слова, которые создадут вокруг вас поле любви: "Любовь передо мной, надо мной, подо мной, позади меня, внутри меня, исходит от меня, стремится ко мне".

"Я начинаю излучать любовь своим сердцем и чувствовать, что я любима".

5) Универсальный способ преодоления стресса и профилактики депрессии

Проблема стресса продолжает оставаться одной из самых актуальных в окружающем нас мире. По данным американского Института информатики, она занимает одно из первых мест в направлении научных исследований многих стран.

Влияние стресса на производительность труда в США наносит ущерб экономике в пределах 150 млрд. долларов в год. Около 16 млрд. долларов выделяется на устранение последствий этого состояния.

Невроз страха отмечается в результате стресса у 2 млн. американцев. Главной причиной смерти французов в возрасте от 30 до 35 лет - самоубийства в результате депрессивного состояния после стресса.

Международная организация здравоохранения включила стресс в число наиболее распространенных заболеваний в XXI веке.

Первые признаки стрессового недомогания у здоровых людей - это головные боли, общая слабость, перепады артериального давления. Затем идет присоединение иммунодефицитов. "Бессонница" - нарушение, связанное с процессом сна, - приобрела массовый характер.

Половину всего объема выпуска медикаментов в развитых странах занимают снотворные. В США каждый год выпускается такой продукции на 500 млн. долларов. Каждый третий принимает на ночь таблетку, чтобы заснуть в Европе и Америке.

Специальный опрос, который был проведен в Японии, показал, что 80% опрошенных (рабочие и служащие 8 тысяч японских предприятий) постоянно ощущают онемение плеч и шеи, боли в спине и пояснице, ослабление зрения.

Более половины опрошенных не могут в течение суток восстановить работоспособность, усталость беспокоит их уже утром. Они постоянно ощущают себя в состоянии стресса в связи со служебными неприятностями. Управленческий аппарат составил из них 59%, а работники сферы обслуживания - 52%.

Наибольшие физические и нервные перегрузки испытывают люди в возрасте от 30 до 39 лет, они связывают их с трудностью восстановить свои силы во сне.

Для Японии наиболее характерен "трудоголизм". Среднестатистический японский служащий занят на работе примерно 2150 часов, его условный американский коллега работает меньше на 226 часов, а германский - на 495 часов.

Рабочий день в большинстве банков и страховых компаний Японии длится около 16 часов.

Специальная конференция по проблемам невроза страха прошла в США и выявила, что существует значительное число людей, которые боятся выходить из дома, летать на самолете, ездить в метро, пользоваться наземным транспортом.

Часто встречается страх потери голоса перед выступлением.

Женщины после переживания невроза страха часто входят в депрессию, а мужчины превращаются в алкоголиков.

В США начали создавать специальные "антистрессовые" пункты, где используются средства психотерапии, массаж, восточная медицина. Стоимость одного сеанса составляет от 10 до 80 долларов.

В Японии продают компакт-диски с записями "биомузыки", которая усиливает собственный альфа-ритм человека.

В некоторых случаях ведется специальный поиск звуков и мелодий, вызывающих усиление альфа-ритма головного мозга.

Своеобразным выходом, возможностью уменьшить лекарственные нагрузки на человека является натуропатия - новое направление в медицине, успешно развивающееся в США. Это наука о естественных методах лечения и профилактики. Лечит болезнь сам пациент: достаточно избавиться от иммунодефицитов - и многие болезни будут побеждены.

Группы пациентов обучают основам рационального питания, дозированного голодания, гомеопатии, массажу, гидротерапии, самогипнозу. Особое внимание уделяется экологически чистым продуктам.

Можно не сомневаться, что введение в натуропатию центральной импульсной нейрорегуляции позволит резко увеличить эффективность этого направления.

Коллектив исследователей во главе с Л. Х. Гаркави, который работает в нашей стране, пришел к выводу, что в период старения организма понижается устойчивость к стрессовым состояниям.

Управление реакциями адаптации человека к стрессу несет в себе возможность долголетия. Большинство людей не являются здоровыми или больными, они находятся в состоянии хронического стресса. Именно эти люди, а их число составляет миллионы,

больше всего нуждаются в новых способах профилактики и лечения стресса, его преодолении.

Совсем недавно возникло новое направление - психоиммуноэндокринология.

Выяснилось, что психика человека через нейроэндокринную регуляцию не только меняет функциональную активность органов, но и воздействует на иммунную систему.

Пептидные молекулы гормонов, которые являются своеобразными коммуникационными пептидами, несут информацию в мозг, участвуют в реализации этой информации на уровне организма.

Мозг вырабатывает энкефалины, эндорфины, другие гормоны, оказывающие влияние на функциональную активность центральной нервной системы.

Посредническое влияние гормонов на жизнедеятельность организма, психику человека получило название бинарного эффекта гормонов.

Психическая травма, которая наблюдалась 5-10 лет тому назад, может дать неожиданные клинические проявления за счет нейроэндокринных влияний на психику ("афганский", "чеченский" и "вьетнамский" синдромы).

Профессор Г. Селье, посвятивший всю свою жизнь изучению проблемы стресса, в последние годы еще раз обратил внимание на наиболее существенные особенности этого состояния.

Человек, к сожалению, слишком бурно реагирует по поводу тех, или иных событий, которые на самом деле не требуют подобной реакции. Однако это не призыв к бездеятельности. Накопление без побуждения к деятельности, "врожденная деятельность пенсионера", не приносит счастья и здоровья человеку, не удовлетворяет его. Люди больше всего страдают из-за отсутствия удовлетворения в своей профессии, не могут себя выразить.

Необходимо с помощью труда находить свой оптимальный уровень стресса.

Психическое напряжение, срывы, чувство опасности и бесцельность являются разрушительными стрессами.

Именно эти факторы ведут к мигреням, язве желудка, сердечным приступам, самоубийствам, психическим заболеваниям, беспросветной тоске. Нужно знать свои силы и не пытаться решить задачи, которые выше ваших возможностей.

Существуют биологические законы, которые позволяют каждому человеку знать свой максимум и минимум.

В этом случае обязательно возникает конфликт между тем, что нужно лично человеку и что он может сделать для других.

К сожалению, в основе бессознательной деятельности человека лежат эгоизм и себялюбие.

Однако желание повысить жизнеспособность каждого организма вокруг себя уже не эгоизм, а высшая этическая норма поведения.

Человека защищают от стрессов добрая воля, уважение, полезность, труд, создание духовных или материальных ценностей.

Кодекс поведения, столь важный для развития способностей человека на Востоке, почти не упоминается на Западе или подменяется религией. Нужен кодекс поведения, который бы свел воедино человека и биологические законы.

Мы все отличаемся друг от друга по источникам стресса дома и на работе, но все должны научиться чувствовать его приближение и разработать для себя свой способ его преодоления.

Нужно убедить людей прекратить представлять себя в виде жертвы стресса без какого-либо выхода из этой ситуации.

Это столь знакомая нам, но вредная пассивно-оборонительная позиция.

Стресс - это не только те обстоятельства, которые возникают. Прежде всего нужны шаги психологического характера, позволяющие изменить вашу реакцию на него, ваш подход к этой ситуации.

Тем более, что уделом стресса не являются "слабые люди", "неудачники". Как правило, это сильные личности, наркоманы от работы. Гипертония и язвенная болезнь, многие другие заболевания никогда не возникнут или просто исчезнут после устранения многолетних хронических стрессовых состояний.

Особого внимания заслуживает тот факт, что раздражитель - воздействие становится стрессовым в силу того значения, которое придает ему человек.

Исследования показали, что лечебный потенциал гипноза, медитации, аутотренинга связан с достижением релаксации.

Спорт, пассивный отдых, отпуск не обеспечивают релаксацию. Выяснилось, что тревожное состояние не может сочетаться с релаксацией, а мозг человека не в состоянии оценивать одновременно две реакции на окружающую обстановку. Таким образом, устранение страха создает снижение энергозатрат за счет наступления релаксации в стадии "сопротивления стрессу" и восстанавливает процессы саморегуляции в центральной нервной системе.

При освоении методик йоги и медитации в Европе многие не в состоянии получить эффект релаксации, где необходимо особое состояние мирозерцания и мироощущения.

К. Г. Юнг подчеркивал, что на Западе существует четкое разделение между наукой и философией.

Йога не просто механика, она имеет философское содержание. Тренировка различных частей тела позволяет йоге соединять их в единое целое, как бы подключать к сознанию и духу.

Прана на Востоке одновременно обозначает дыхание и универсальную динамику космоса, что позволяет придать ей характер некоей жизненной энергии, которая создается при слиянии тела и сознания.

Духовное развитие Запада шло совсем иными путями, чем на Востоке. Европейец располагает знаниями о природе, но удивительно мало знает о своей сущности, внутренней природе.

Техника З. Фрейда - логическое развитие исповеди, искусственная интроверсия.

Здесь рекомендуется осознать бессознательные компоненты субъекта.

При аутогенной тренировке главная цель - сломать перегородки сознания, которые служат причиной подавления бессознательного.

К. Г. Юнг предсказывал, что Запад изобретет собственную йогу, но она будет опираться на фундамент христианства.

Транс, медитация, аутотренинг могут создавать своеобразный мини-отпуск для восстановления энергозатрат. Это происходит при изменении психического статуса человека в периоды, которые предшествуют наступлению стрессовой реакции. Успех в сохранении этого эффекта зависит от самого человека, его возможности поддерживать межличностные отношения на уровне дружбы, благодарности, доброжелательности, любви.

Важно помнить, что призывом основоположника учения о стрессе Ганса Селье к человечеству является пожелание стать незаменимым, сделать это целью жизни, измерением своей ценности в обществе. ("Заслужить любовь ближнего своего").

Представление о том, что не стимуляция, а релаксация может привести к кардинальным успехам в решении проблем психоэнергетики, не сразу нашло принципиальное понимание.

До сих пор в качестве принципов терапии выдвигают положение "клин клином вышибают". Супермаксимальными дозировками энергии магнитных или электрических полей воздействуют на центральную нервную систему с целью получения "лечебных" эффектов.

В своей работе по созданию новых способов преодоления стресса мы исходили из физиологических принципов реагирования любой системы на информационный сигнал. Мы шли к пониманию этого направления четверть века.

Важно учитывать фундаментальные биологические закономерности, свидетельствующие о том, что по мере нарастания дозы (силы) различных сигналов возбуждению предшествует стадия начального реагирования, которая является формой превентивной защиты организма.

Это важнейший закон работы биологических систем, позволяющий признать лечебную эффективность слабых информационных сигналов, обладающих защитными свойствами.

Эксперименты, проведенные Л. Х. Гаркави с соавт. (1990 г.), конкретизировали эти положения при дозированном воздействии на головной мозг животных магнитных полей.

Авторам удалось доказать, что при дозировании мощности воздействия в пределах "охранительного торможения" в организме возникает "реакция тренировки", что сопровождается повышением резистентности организма при минимальных энергетических затратах.

Даже при умеренном физиологическом воздействии на головной мозг животного (стадия первичной и стойкой активации) наблюдается повышение сопротивляемости организма.

Универсальность этих законов функционирования биологических систем на уровне центральных механизмов подтверждают особенности начальных уровней первой стадии общей анестезии или анальгезии. Именно в этой стадии наступает стабилизация показателей пульса, дыхания и давления даже при наличии болевых ощущений, что обеспечивает регуляцию жизненно важных систем организма, саморегуляцию головного мозга.

эти закономерности были использованы Б. В. Петровским и С. Н. Ефунни при создании лечебного наркоза (1967 год) и мной при разработке лечебного электронаркоза в стадии анальгезии, центральной электроанальгезии, центральной импульсной нейрорегуляции (1975 г.).

Эти же принципы были положены в создание принципа "наркопсихотерапии" при лечении нервных и психических заболеваний (М. Э. Телешевская, 1969 г.).

Стадии общей анестезии и развитие адаптационного синдрома в соответствии с положениями Г. Селье, повторяют те же закономерности, отражая процессы, которые возникают в центральной нервной системе при ее реакции на различные по своей интенсивности факторы воздействия.

По мнению Ю. Б. Кудряшова (1980 г.), сам факт наличия специальной системы из большого числа рецепторов биоинформации предопределяет возможность ее работы со слабыми сигналами.

При любых видах стимуляции, превышении порога чувствительности системы, информационные признаки таких сигналов нивелируются, остается только фон-эффект энергетического оглушения. К воздействиям такого рода относятся электростимуляторы, которые воздействуют на центральную нервную систему.

Согласно определению известного психолога Д. Куна (Основы психологии, 2003 г., с. 852), электрическая стимуляция мозга (ЭСМ) предусматривает непосредственную стимуляцию и активацию мозговой ткани. В этом случае электроды вводятся в мозг для стимуляции или лизирования определенных участков, связанных с проявлением какого-либо заболевания (например, болезнь Паркинсона). При наружно располагаемых электродах происходит индивидуальное воздействие различной степени интенсивности (вспомните монографию П.В. Симонова о "трех фазах реакции организма на возрастающий стимул"), которая определяется пороговыми ощущениями пациента и величиной импеданса (активного и реактивного сопротивления) в точках наложения электродов. При этом мозг продолжает сохранять возможности целостной информационной системы, свою способность к саморегуляции.

Особенно грубым вмешательством следует считать трансцеребральную электростимуляцию с использованием низкочастотных, высокоамплитудных импульсов в сочетании с дополнительной постоянной составляющей. Такие воздействия изменяют

работу нейронов, нарушают их взаимодействие при решении задач регуляции и оптимизации работы мозга.

Запретными являются попытки создания генераторов синусоидального тока с частотой 100 Герц для достижения лечебного эффекта с помощью почти электрошокового воздействия.

Из обзорной статьи М. Джорджа (В мире науки, №12, 2003, с. 39) следует, что Управление перспективных исследований и разработок МО США финансирует исследования по созданию метода "стимуляции утомленных американских офицеров во время длительных полевых операций". С этой целью проводится эксперимент, где на головной мозг воздействует мощное, быстро изменяющееся магнитное поле соленоида, который располагают рядом с головой. Это поле в десятки тысяч раз сильнее магнитного поля земли, оно проходит без всякого сопротивления через кожу и кости черепа, создает эффект стимуляции глубинных структур мозга. Автор отмечает, что клинические испытания привели к неопределенным и противоречивым результатам. Разрешение на применение метода не было получено из-за эпилептических припадков у здоровых людей.

Для устранения осложнений междисциплинарная группа Американского национального института здравоохранения предложила снизить мощность воздействия с помощью интерференции полей, когда они действуют на мозг с разных сторон. Эти предложения были испытаны на модели мозга летом 2003 г. и являются итогом десятилетних исследований в этой области.

Целью моей работы было восстановление и регуляция работоспособности пилотов военной авиации и корабельных специалистов с помощью серийно выпускаемых промышленностью аппаратов. Мы создали универсальный способ и аппарат для воздействия на центральную нервную систему импульсными токами, получили эффект электротранквилизации, нейтрализации стресса в условиях сохранения операторской работы. При этом наше воздействие полностью отвечало экологическим требованиям, не превышало мощности магнитного поля земли и параметров тока, которые изучались и исследовались специалистами нашей страны в течение семидесяти лет. Мы рекомендуем не превышать мощность магнитного поля земли, соблюдать экологию мозга, всего лишь изменять полярность нейронов в области фронтальной коры без режима стимуляции (патент США № 3,989,051 от 02.11.1976 г. с приоритетом от 30.06.1975 г.).

Создание эффекта интерференции импульсных токов при наложении электродов на правое и левое полушарие было впервые предложено мной также для уменьшения

энергетической мощности воздействия (патент США № 4,334,525 от 15.06 1982 г. с приоритетом от 12.11. 1980 г.).

Таким образом, проблема восстановления работоспособности в условиях сохранения производственной деятельности была решена в России без стимуляции глубинных структур мозга. Такой подход позволяет сохранить возможности работы мозга в качестве информационной системы, усилить процессы саморегуляции.

Практические результаты этой работы были представлены в патенте РФ № 2006235, "Способ восстановления работоспособности" с приоритетом от 26 июня 1991 г).

В настоящее время все страны усвоили принцип минимальности воздействий для регуляции функционального состояния центральной нервной системы.

Почти везде оставлено направление по стимуляции зрительного нерва, оптико-вегетативных путей с помощью импульсных токов низкой частоты при напряжении 50-60 вольт. Эта методика была в достаточной степени изучена, получила название "электросон". Она достигала лечебного воздействия за счет катодических влияний на зрительный анализатор, создания очага возбуждения в оптической коре.

Однако опыт лобно-сосцевидного наложения электродов, исключение из воздействия зрительного нерва и зрительного анализатора показал, что лечебная и обезболивающая эффективность резко возрастает за счет создания информационного сигнала.

Исследования последних лет подтвердили эти положения и показали, что организм человека реагирует на слабые физические поля, а энергообмен с окружающей средой осуществляется, в основном, на низких энергетических уровнях.

Корректность параметров тех или иных технологий, которые предлагаются для воздействия на головной мозг, должна определяться отсутствием экстремальных влияний на деятельность нейронов мозга, активность кортикальных нейронных полей.

Установлено, что существует живая биологическая система - церебральное информационное поле, которое не является только источником информации, а активно

влияет на все информационные процессы мозга, перераспределяет энергию в различные зоны коры.

Все это в целом и определяет оптимальную жизнедеятельность организма, возможность осуществления адаптационных процессов.

Каждый рецептор биоинформационной системы через свой канал может быть связан с внутренними органами, но регулирование физиологических функций, приспособление их к изменяющимся условиям окружающей среды, происходит центральным путем, с участием гипоталамической области.

Ф. Г. Портнов подчеркивает, что в современной рефлексотерапии используют методы, которые имеют скорее информационное, чем энергетическое значение. Особенно важным представляется через регуляцию вегетативных функций влиять на процессы адаптации.

При разработке своего способа преодоления стресса, центральной импульсной нейрорегуляции, мы исходили из факта наличия проекционных полей таламуса и гипоталамуса в лобных долях головного мозга.

Н. И. Беллеру удалось выявить тоническую функциональную организацию управления висцеральными системами в переднем отделе лимбической коры, которая примыкает к лобной области.

Согласно представлениям А. Р. Лурия, лобные доли участвуют в работе функционального блока регуляции, программирования, контроля психической деятельности.

Второй блок осуществляет связь лобных долей с гипоталамусом и гипофизом, что обеспечивает энергетические потребности всей центральной нервной системы. Этот блок является центром эмоций.

При разработке аппаратуры для преодоления стресса мы исходили из того, что мозг содержит предварительную информацию об электромагнитных импульсных сигналах и адаптировался к ним в процессе эволюции.

Особое внимание привлекла лобная область. Известно, что лобная группа мышц используется в качестве индикатора тревоги, стресса, возбуждения, а электромиографическая активность этих мышц отражает состояние симпатической нервной системы.

Воздействие на мозг информационных по силе импульсов может включать своеобразный "стартер" различных поведенческих реакций, что позволяет адаптировать их к неожиданным изменениям внешней среды.

Известен лабораторный эксперимент, где группу животных обрабатывали в течение 9 дней, по 30 минут, неповреждающим током 4,5 мА.

После этого тем же животным наносилось болевое раздражение электротоком силой 10 мА в течение 30 минут, которое не приводило к каким-либо отрицательным последствиям.

Без предварительной адаптации воздействие в виде электроболевых ударов той же силы у неподготовленных животных приводило к развитию стрессорных язв желудка и гибели части животных.

Защитный эффект адаптации током постепенно уменьшался, но сохранялся почти 36 суток. В одной из своих работ Ф. З. Меерсон указывает на возможность адаптации к онкогенному эффекту стресса. Под влиянием шестичасового воздействия концентрация кортикостерина возросла у животных в 2,5 раза в надпочечниках и в 3 раза в плазме крови. У адаптированных животных это явление полностью отсутствовало.

По данным Х. Дельгадо, посылки электрических импульсов в область септальной перегородки, связывающей между собой полушария, в глубине лобных долей, приводят к эйфории, оживлению, появлению чувства удовлетворения, мгновенно облегчают чувство боли.

Посылка импульсов в проекционные зоны таламуса и гипоталамуса, которые находятся в лобной области и участвуют в функциональных блоках мозга, является одной из уникальнейших возможностей по проведению центральной рефлексотерапии, минуя многозвенную цепь воздействия через зоны акупунктуры.

В этом случае важное значение имеет и факт прилагаемого к мозгу напряжения, которое должно быть минимальным.

Экспериментальное изучение этой проблемы показало, что в состоянии бодрствования линейное повышение кровотока в области мозга наблюдалось при 7 вольтах напряжения и составляло $27,3 \pm 4\%$ от исходного уровня.

При 9 вольтах этот показатель увеличивался до $48,7 \pm 5,2\%$, что и определяет своеобразный оптимум для наших приборов, которые воздействуют на центральную нервную систему.

Многие жизненно важные органы человека являются как бы биологическими колебательными контурами и резонаторами (имеют собственную частоту колебаний в пределах от 1 до 100 герц).

В связи с этим мы не считаем физиологически оправданным использование частот, которые могут оказывать резонансные или инфразвуковые колебания на внутренние органы, приводить к возникновению тревоги и страха, разрушению сосудистых стенок.

Эффект "иерихонских труб" является вредным биологическим воздействием и не может сохранить здоровье человеку.

В то же время известно, что речевое общение людей происходит в диапазоне частот от 1000 до 3000 герц, а гласным звукам соответствуют частоты от 250 до 4000 герц (буква "а" - 1000 герц).

Анод постоянного тока оказывает на нервную ткань, нейроны головного мозга в месте своего приложения возбуждающее действие, угнетает импульсную активность.

Катод, в свою очередь, оказывает седативное действие, но усиливает импульсную активность.

Наши исследования показали, что направление информации катодического характера в информационные поля мозга приводит к оптимальному уровню саморегуляции в центральной нервной системе.

Практическим выводом из многолетних исследований школы Л. Л. Васильева явилась разработка учения трех фаз парабиоза, которая полностью совпадала с положениями великого русского физиолога Н. Е. Введенского.

Все эти данные полностью согласуются с положениями Н. Е. Введенского о том, что изменение деятельности нервных клеток проходит по двум возможным механизмам - анодическому угнетению и катодической депрессии.

В последние годы произошло детальное изучение характера волны распространяющейся депрессии при длительной поляризации коры головного мозга катодом постоянного тока.

Г. Д. Кузнецова и В. И. Королева (1978 г.) подтвердили, что катод более эффективен в вызове волны распространяющейся депрессии, чем анод. Особенностью этого процесса является исчезновение каких-либо влияний после выключения катода. Исчезают локальные очаги сопротивления вокруг зон поляризации, по всем слоям коры прекращается изменение нейронной активности. Эти исследования показали, что возникающая волна катодической депрессии является результатом процесса адаптации, который возникает в результате действия тока.

При изучении этих вопросов необходимо принимать во внимание работу наших предшественников в области воздействия на центральную нервную систему импульсными токами.

С 1923 г. по 1937 г. Л. Л. Васильев создал теорию электронаркоза, которая основывалась на единстве физиологической природы электронаркоза целостного организма и местного катодического наркоза изолированного нерва в виде катодического парабиоза.

Этот вклад в науку основывался на трудах великих русских физиологов Н. Е. Введенского и А. А. Ухтомского, которой лично принимал участие в экспериментальных исследованиях по электронаркозу И. И. Яковлева.

В свою очередь, И. И. Яковлев опубликовал в 1936 году монографию, где впервые высказал мысль о возможности использования поверхностного электронаркоза для регуляции состояния центральной нервной системы.

К сожалению, увлеченность проблемами обезболивания не позволила И. И. Яковлеву развивать эту тему.

Впервые опыт воздействия импульсным током на центральную нервную систему в целях эксперимента провел на себе французский профессор из Сорбонны физиотерапевт Стефан Ледюк в 1903 году. Свою статью об этом событии он назвал "Электрический наркоз" и опубликовал в научном журнале по электротерапии.

С. Ледюк находился в полном сознании при лобно-поясничном расположении больших пластинчатых электродов, которые в 1936 году использовались у Ф. Эглит в опыте И. И. Яковлева.

Длительность сеанса была 20 минут, напряжение тока 35 вольт, сила тока достигала 4 мА при частоте 100 герц и длительности импульса 0,5 м/сек.

Во время максимального воздействия С. Ледюк слышал разговоры окружающих, но не мог двигаться и говорить при полном сознании. После выключения тока С. Ледюк почувствовал прилив сил и бодрости, хорошее самочувствие. Это позволило ему выступить с докладом в той же аудитории, где проводился опыт. С. Ледюк рассказал о своих ощущениях и перспективах применения нового метода воздействия на центральную нервную систему человека без применения хлораформа и эфира.

К сожалению, опыты С. Ледюка, И. И. Яковлева, интересовали исследователей в те годы только с точки зрения получения наркотического эффекта, а иногда сна. Яркие факты улучшения самочувствия и прилива бодрости, устранение невротических проявлений, заболеваний сердца не привлекли особого внимания.

В 1953 году, "токи Ледюка" были использованы советскими врачами и инженером Ю. Б. Худым для создания метода лечебного электросна, ритмического раздражения сетчатки глаза.

Таким образом, получение лечебного эффекта было связано не с воздействием на центральную нервную систему вообще, а на зрительный анализатор в частности.

Явление ионофореза в оптических средах глаза, низкий порог воздействия, отсутствие сна при процедуре "электросна" не позволили этому направлению подняться над проблемой условно-рефлекторного сна или сноподобных состояний, которые возникали под действием тока.

"Гарантией безопасности" пациента были особенности конструкции прибора, невозможность регулировать глубину воздействия, силу тока без неприятных для пациента ощущений.

Такая своеобразная "защита" была одновременно и тормозом дальнейшего развития проблемы немедикаментозной регуляции функционального состояния центральной нервной системы, создания аппаратуры для этих целей. В 1968 году мной были разработаны основы принципиально нового воздействия импульсного тока на головной мозг человека без какой-либо стимуляции подкорковых структур за счет создания очагов катодических влияний в области проекционных зон лобной коры (эффект влияния на нисходящие связи лобной коры с подкорковыми образованиями).

Мы считали необходимым использовать для регуляции функционального состояния человека длительность импульсов, которая приближается к нейронной активности.

По данным А. И. Трохачева (1971 г.), таким требованиям отвечают импульсы длительностью 0,115-0,20 м/сек.

При изучении влияния этих импульсов внутри головного мозга не было обнаружено нарушения активности нейронов в месте расположения электродов при прямых, многократных влияниях на подкорковые структуры.

В 1993 году мной, совместно с сотрудником Московского физико-технического института доцентом А. И. Лобановым, было проведено изучение математической модели электровоздействия на центральную нервную систему импульсными токами.

В основе этой модели лежит новый способ увеличения интенсивности импульсного воздействия. Он связан с реализацией известного в биологии положения об усилении чувствительности физических систем к электромагнитным сигналам за счет их пространственной или временной суммации.

Последовательное соединение двух импульсных генераторов позволяет увеличить (алгебраическое суммирование) амплитуду импульсных сигналов в диапазоне разности частот в режимах работы генераторов. Аналогичная пространственная суммация сигналов происходит при раздельном воздействии двух импульсных генераторов на правое и левое полушария мозга. При использовании этих методик регуляция интенсивности по мощности происходит за счет уменьшения или увеличения абсолютных значений величины разности частот двух импульсных генераторов.

Практически исследователи уже сейчас могут перейти к регулируемым по интенсивности субпороговым импульсным последовательностям, разработать новый вид субсенсорного импульсного сигнала, увеличить регуляционные возможности метода.

Перед физиологами и клиницистами впервые открываются возможности проводить процедуры с учетом парной работы полушарий головного мозга, синхронизировать работу мозга.

Как отмечает А. Н. Советов (1988 г.), в правом полушарии преобладают корково-подкорковые и корково-лимбические проекции, а в левом - интракортикальные связи.

Следует учесть, что, помимо ретикулярной формации, на функциональную активность коры влияют транскортикальные воздействия одного полушария на другое.

Таким образом, преимущественное воздействие на правое полушарие позволяет ослабить не только восходящие влияния ретикулярной формации, но и усилить общий эффект транквилизации за счет изменения функциональных взаимодействий двух полушарий головного мозга.

В 1982 году (Авторское свидетельство СССР № 904720) мною был предложен метод синхронизации работы полушарий головного мозга с помощью раздельного воздействия импульсов на правое и левое полушарие. В США, работа по синхронизации полушарий проводилась Р. Монро, результаты этой работы стали известны в России в 2002 году (Р. Монро "Далекое путешествие", София). Он предложил подавать в каждое ухо разные частоты, звуковые импульсы. Если одно ухо слышит частоту 100 Гц, а другое - 125 Гц, то мозг в целом синхронно вырабатывает частоту 25 Гц с удвоенной амплитудой. В этом случае создается особое состояние сознания для всего мозга, его можно восстанавливать по памяти, использовать для профилактики депрессии, личностного роста. Следует отметить, что импульсное воздействие для синхронизации работы мозга и звуковая синхронизация по Р. Монро обладает сходной эффективностью. Как и

электротранквилизация, звуковые импульсы улучшают ночной сон, устраняют недомогание при авиаперелетах, снимают стресс и осуществляют профилактику депрессии.

Н. П. Бехтерева пришла к фундаментальным выводам о работе мозга на основании тонких исследований функциональной активности нейронов, применения современных способов изучения работы живого мозга с помощью уникальных приборов.

По ее мнению, мозг обладает удивительными механизмами самозащиты, самосохранения, надежности.

С помощью позитронно-эмиссионного томографа в лобной области была открыта зона, которая активировалась при пробах, связанных с опознанием смысла слов. Найден "семантический центр", где возникает дифференцированная импульсная активность нейронов на предъявление абстрактных и конкретных слов.

Н. П. Бехтерева приходит к выводу, что память в меньшей степени обусловлена генетическими особенностями, а в большей степени является результатом повседневного индивидуального опыта.

Своеобразным итогом огромной работы, которая была проделана одним из ведущих нейрофизиологов нашей страны, Н. П. Бехтеревой, является ее мысль о том, что наш интеллект - скорее инопланетное явление, чем результат земной эволюции.

По мнению Н. П. Бехтеревой, наиболее значительное влияние на работу мозга человека оказывают эмоции.

В оптимальном варианте возникновение эмоций происходит с вовлечением небольшого числа зон, где происходит сдвиг сверхмедленных потенциалов, что изменяет свойства этих зон.

Если эмоциональный фактор по своей интенсивности и длительности превосходит "некий оптимум", то в процесс вовлекаются другие "территории", зоны мозга.

Мозг обладает способностью перераспределять свои энергетические возможности за счет интеграции информационных потоков из других зон мозга, чтобы поддерживать оптимальный режим работы.

Отрицательные эмоции, возникновение тревоги, "свободно плавающая тревожность" нарушают "энергетический баланс" работы мозга. В этот период электрические процессы изменяют свою интенсивность, что приводит к снижению функциональной активности, создает фон для развития заболеваний.

Следует отметить, что реализация эмоциональных реакций человека и регуляция висцеральных систем, внутренних органов происходит за счет энергозатрат лимбической системы.

В результате этой закономерности, стрессовые состояния, постоянное эмоциональное напряжение закономерно приводят к возникновению психосоматических и нейрогенных заболеваний за счет уменьшения притока энергии, поддержания на необходимом уровне процессов регуляции и саморегуляции этих жизненно важных систем организма.

Улучшение межличностных отношений, поисковая активность, устранение факторов постоянного эмоционального напряжения приводят к срабатыванию механизма защиты мозга.

Мозг находится в постоянном поиске стабильности для собственной целостной системы.

При отсутствии энергетических ресурсов защита мозга не может сработать, в этом случае происходит формирование устойчивого патологического состояния за счет перехода мозга на новый, более экономный режим работы. После периода дестабилизации и болезни запоминается какое-то новое состояние, которое определяет в дальнейшем всю работу мозга.

Это один из факторов адаптации человека к внешней среде.

В 1974 г. Н. П. Бехтерева высказала мнение о том, что устойчивое состояние здоровья и стабильность устойчивого патологического состояния (УПС) связаны с формированием соответствующей матрицы в долгосрочной памяти.

Таким образом, попытки изменить уже сформировавшееся устойчивое патологическое состояние с помощью методов профилактики и адаптации не приведут к излечению.

Смена этого состояния может произойти только через фазу дестабилизации, что и используется в медицине при лечении хронических заболеваний.

По мнению Н. П. Бехтеревой, устойчивое патологическое состояние возникает после продолжительной дестабилизации, нарушения гомеостаза.

Длительная нестабильность делает больного особенно уязвимым, а иногда становится опасной для жизни.

Предложение основоположника гомеопатии С. Ганемана "лечить подобное подобным" более всего соответствует необходимости дестабилизировать, изменить устойчивое патологическое состояние за счет информационных сигналов, которые близки к факторам, породившим болезнь.

Положение, которое на протяжении столетия спекулятивно оспаривалось, предстает совершенно в другом свете при учете информационных влияний гомеопатических разведений и необходимости изменить сходное по лекарственному патогенезу устойчивое патологическое состояние.

Предусмотрено как бы три направления при воздействиях на устойчивое патологическое состояние. Первое предполагает снижение активности компенсаторно-гиперактивных структур и систем мозга. В этом случае после прекращения такого типа лечения возникают рецидивы.

Примером служит лечение стойких неврозов транквилизирующими препаратами без какого-либо контроля за состоянием мозга.

Вторым направлением является активация возможностей мозга, дестабилизация и адаптивная перестройка за счет резервов мозга.

Третьим вариантом лечебных мероприятий следует считать моделирование воздействий, сходных с теми, которые сам мозг использует для защиты, адаптивное биоуправление (усиление альфа-ритма, обратная связь).

Будущим клинической медицины следует считать моделирование неспецифических защитных механизмов мозга, направленных на разобщение патологических связей, биоадаптивное управление.

Значительные перспективы в этом направлении имеют способы изменения потенциала мозга, его импеданса, за счет импульсных катодических влияний, создания очагов распространяющейся депрессии, электротранквилизации.

Направление этих информационных влияний должно ограничиваться теми зонами мозга, которые участвуют в регуляции функционального состояния центральной нервной системы (лобная область коры, проекции таламических ядер и гипоталамуса на фронтальную кору, лимбическая система).

Принципом работы мозга как биокibernетической системы является положение, которое сформулировал французский исследователь Ле-Шателье.

Согласно этому принципу, всякая система, которая находится в равновесии, стремится вернуться в первоначальное состояние в том случае, когда внешние силы пытаются вывести ее из этого состояния.

В этом случае информационное поле мозга запоминает оптимальные режимы работы и поддерживает его всеми резервами организма.

При переходе заболевания в хроническую стадию, создания устойчивого патологического состояния, все резервы направляются на поддержание этого состояния.

Однако до хронической стадии, во врачебной практике имеется достаточное число наблюдений, когда психогенные факторы, стресс, приводят к возникновению функциональных нарушений невротического характера. Жалобы этого типа возникают при эмоциональном перенапряжении и требуют психической коррекции.

Неуклонно растет число больных с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы, что не связано с улучшением диагностики и ростом абсолютного числа заболеваний аппарата кровообращения.

От 40 до 60% обращений к врачу связано не с самим заболеванием, а страхом за возможность его возникновения.

В то же время 80% больных, страдающих истинными сердечно-сосудистыми заболеваниями, бывают у врача редко или вообще к нему не обращаются.

Например, одышка возникает у 76% лиц, страдающих неврозами или начальной стадией шизофрении.

Астмоидные расстройства дыхания, психогенная астма, являются нарушениями на почве психогенных факторов.

Невротические жалобы и расстройства пищеварения в результате стресса преобладают над истинными заболеваниями органов пищеварения.

Кишечный невроз, "эмоциональная желтуха", синдром раздраженной толстой кишки, псевдоаппендицит, аэрофагия, слизистый колит, понос согласно международным классификациям чаще всего возникают в результате психогенных причин.

Болезненные ощущения в поясничной области, "функциональный позвоночный синдром" часто наблюдаются при депрессии.

Известна форма психогенного расстройства, сопровождающаяся сенестопатическими и ипохондрическими симптомами у больных, которые становятся постоянными посетителями стоматологов (т. н. "зубное бешенство"). В урологии известен уретральный синдром ("раздраженный мочевой пузырь"), обусловленный страхом возникновения какого-либо заболевания.

Психическая импотенция составляет 78-95% у всех больных с жалобами на половое бессилие.

Импотенция у лиц моложе 50 лет связана, как правило, с различными психическими конфликтами.

В редких случаях причиной являются органические или дисгормональные нарушения.

Число "истинных невротиков", по данным врачей курортов, составляет 20-30%, а общее число больных с функциональными нарушениями, требующее психотерапии - 50-60%.

От 30 до 65% пациентов, которые наблюдаются у терапевтов, лечатся по поводу вегетососудистой дистонии.

При консультации у психиатра выявляется 46% больных с депрессивными состояниями. Частота депрессии составляет 3-4% от населения мира, или 120-160 млн. на 3-4 млрд. жителей Земли.

При рассмотрении вопросов, связанных с устойчивостью человека к стрессу, влиянию эмоционального напряжения на проблему возникновения нейрогенных и психосоматических заболеваний, обращает на себя внимание связь этих проблем с распространенностью депрессивных состояний.

К сожалению, исследователи не приводят данных о значении и роли в этом процессе сравнительно недавно открытой эндогенной опиоидной системы.

Между тем, активация этой системы приводит к усилению секреции эндогенных опиоидных пептидов, что особенно характерно для всех видов стресса, шоковых состояний, болевых синдромов.

Еще в 1973 году были обнаружены т. н. опиатные рецепторы, которые расположены в тех областях, где имеются эндогенные морфиноподобные вещества - энкефалины и эндофорины.

Наибольшее количество рецепторов находится в лимбической системе, гипоталамусе, медиальном таламусе, в сером веществе ствола мозга, которое располагается вокруг сильвиева водопровода.

Оказалось, что вырабатываемый в организме пептид (бета-эндорфин) в 3-4 раза активнее морфина. Существуют как бы две системы. Одна из них находится в области гипоталамуса, где эндорфины играют роль адаптивных гормонов при различных стрессовых состояниях.

Другая система участвует в процессах восприятия боли и создания эффекта обезболивания, включая периферическую нервную систему.

Последующее изучение опиоидных пептидов показало, что они не только уменьшают чувство боли, но и участвуют в регуляции различных функций организма. К ним относятся гипотермия (бета-эндорфин), гипертермия (гамма-эндорфин), мышечный тонус, вегетативные и эмоциональные реакции, настроение. Уровень эндорфинов был снижен при бессоннице, гипертонической болезни.

Они оказывают влияние на образование в мозге норадреналина, допамина, выброс различных гормонов гипофиза.

Налоксон блокирует эффект действия эндорфинов на боль, совершенно не влияет на обезболивающий эффект гипноза.

Известно, что в основе психологического стресса лежат эмоциональное состояние человека, конфликтная ситуация, которая возникает при невозможности человека удовлетворить свои потребности ("социальный фактор").

В силу этого, исключить из оценки состояния пациента роль опиоидных систем в регуляции эмоционального статуса, функционального состояния было бы неправильно.

В процессе своей жизни человек встречается с различными возрастными периодами, когда работа опиоидной системы может измениться.

Во всяком случае, появление преходящих болей в пожилом возрасте может быть обусловлено изменением привычного и оптимального режима саморегуляции опиоидной системы.

Подобный механизм преходящих болевых ощущений возникает и при длительном эмоциональном напряжении, что связано с наличием в лимбической системе большого числа опиоидных рецепторов, участием этой системы в формировании эмоций ("эмоциональный мозг").

Имеются индивидуальные особенности работы опиоидных систем у различных людей и народов.

Меньше всего противостоят боли, имеют низкий уровень эндорфинов народы Севера. На втором месте голубоглазые и светловолосые европейцы. Самыми стойкими к боли на протяжении веков были китайцы.

Они же и разработали способы обезболивания с помощью различных воздействий на акупунктурные точки, что усиливает выработку эндорфинов.

Чрескожная электростимуляция толстых волокон спинного мозга может привести к увеличению выброса эндорфинов, но это закончится истощением клеток, которые их вырабатывают.

Таким образом, наиболее перспективным путем создания новых способов обезболивания является не стимуляция энкефалинов и эндорфинов максимальными воздействиями, а создание условий для саморегуляции головного мозга, восстановления его энергетических ресурсов.

При истощении энергетических ресурсов любой сигнал может привести к парадоксальным реакциям. Это может быть случайное нападение, нарушение межличностных отношений, производственные конфликты. Вне зависимости от этого, информационное поле мозга будет реагировать формированием устойчивого патологического состояния или переходом обычного реагирования в стрессовую реакцию.

Особенности стресса, выявление закономерностей, связанных с энергозатратами организма, позволили нам на начальном этапе работы предложить метод центральной импульсной нейрорегуляции для применения в спортивной медицине и курортологии.

Данное направление явилось для нас своеобразной физиологической моделью изучения действия импульсных токов специальных параметров для усиления саморегуляции головного мозга человека.

Участие в тренировках и соревнованиях всегда сопровождается значительными энергозатратами. Возможности спортсмена во многом определяются этими факторами.

Нашими помощниками в становлении метода были спортивные врачи, ученые-исследователи и сами спортсмены.

Наиболее интересно проходила работа с командой ватер-поло ЦСК ВМФ, где спортивным врачом работал Ю. В. Григорьев.

В Петербурге нашим помощником была В. И. Шапошникова, а в Москве - К. Р. Ставицкий и В. К. Велитченко.

Соревновательный стресс, стрессовые реакции на изменение поясного времени, температуры, климата решались нами с помощью аппаратов "Лэнар", где использовались лобно-сосцевидное наложение электродов и минимальные значения параметров импульсного воздействия.

Общим для всех коллективов явилось стремление спортсменов избавиться, от любой лекарственной зависимости при необходимости бороться с усталостью, плохим самочувствием при перелетах к месту соревнований, необходимостью продолжать выступления после каких-либо неудач.

В этом случае 20-30 минут общения с импульсами приносили прекрасный результат.

Прежде всего наблюдалось устранение психоэмоционального напряжения, любых реакций со стороны сердечно-сосудистой системы, а затем возникало ровное и спокойное настроение.

Спортсмены и врачи стали взаимно дополнять друг друга в подготовке к соревнованиям. Если без импульсной нейрорегуляции многие пытались скрыть нарушение режима жизни перед соревнованиями, то после опыта преодоления стрессовых реакций, спортивный врач стал необходимым помощником, которого стали искать и просить о помощи.

Нормализовался процесс сна, снижался уровень тревожности, устранялось эмоциональное напряжение при переездах, сдвиге поясного времени, изменении климатических условий.

Результат соревнований во многом зависит от возможностей спортсменов адаптироваться к новым условиям. Сроки приспособительных реакций составляют около двух недель.

Применение импульсной нейрорегуляции в течение 3 дней, при изменении температуры воздуха от +15°C до +40°C и сдвиге поясного времени от 3 до 7 часов, приводило к нормализации самочувствия, оптимизации психофизических показателей.

"Эффект повышения работоспособности" возникал и при необходимости увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Спортивные врачи заметили, что отсутствие эффекта от 3-4 процедур импульсной биорегуляции свидетельствует о необходимости проведения обследования в условиях стационара.

Опыт работы многочисленных коллективов в различных областях спортивной медицины был обобщен в методических рекомендациях и получил одобрение Министерства здравоохранения РСФСР.

Вторым и очень интересным разделом работы была курортология, где девиз "на курорте без лекарств" привлек внимание врачей к импульсной нейрорегуляции.

Первые аппараты поступили в город-курорт Сочи, где впервые применялись в санатории "Солнечный" (Д. М. Салаур).

Эффективность методики была подтверждена решением курортного Совета г. Сочи, после этого, практически во всех санаториях, он начал применяться с возрастающей популярностью и успехом.

Опыт спортивной медицины показал что курортники, приезжающие из северных областей, могут сократить период приспособления к новым климатическим условиям. Достаточно было провести несколько сеансов импульсной нейрорегуляции, чтобы человек мог полностью получить климатолечение и различные лечебные процедуры.

Сочетание мацестинских ванн с процедурами центральной импульсной нейрорегуляции определило высокую эффективность этого комплекса.

Диагностические исследования, которые проводились в отделении функциональной диагностики НИИ курортологии и физиотерапии в г. Сочи, подтвердили наблюдения клиницистов с помощью поликардиографии и тетраполярной реографии, определили высокий эффект импульсных процедур.

На уровне докторской диссертации, в Цхалтубо и Сочи была внедрена методика сочетания курортного лечения с импульсными воздействиями для центральной нейрорегуляции при климактерическом синдроме и других нарушениях менструального цикла.

Массовое, применение наших методик произошло в Пермской области на курорте Усть-Качка по инициативе В. В. Сидорова.

Процедуры получали тысячи больных в течение 10 лет без каких-либо осложнений и с увеличением областей применения. Главную роль по внедрению взяло на себя отделение психотерапии (М. Б. Ланцберг). Высокая эффективность метода по ближайшим и отдаленным результатам была отмечена при лечении больных неврозами, психосоматическими заболеваниями.

Большая работа проводилась в отделении физиотерапии и кардиологии. Здесь впервые были разработаны методики сочетания центральной импульсной нейрорегуляции с психотерапией и гипнозом. В зависимости от тяжести состояния и сопутствующих заболеваний положительный эффект прослеживался от 6 месяцев до 5-6 лет. Особое значение придавали врачи курорта возможностям метода устранять реакции на изменение

климата и метеоусловий, другие физиотерапевтические процедуры и бальнеологические факторы.

Врачи санатория распространяли свой опыт на работу крупнейших профилакториев промышленных предприятий области - Краснокамский целлюлозно-бумажный комбинат, объединение "Уралкалий".

Многие санатории Московской области до сих пор активно используют аппараты для центральной импульсной нейрорегуляции в своей работе.

Значительный вклад в развитие проблемы был сделан в кардиологическом санатории "Подлипки", где в специальном кабинете сотни человек адаптировались к предстоящей работе после тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний.

Опыт санатория для беременных в Москве показал, что подготовка беременных к родам с помощью центральной импульсной нейрорегуляции приводит к резкому снижению осложнений при беременности и в родах со стороны матери и плода.

Известно, что с начала беременности женщины испытывают беспокойство и страх по поводу предстоящих родов, что является своеобразной моделью стрессовой ситуации.

Наиболее неблагоприятно проходят роды у тех, кто имел осложнения в первых родах, при возрасте старше 30 лет и моложе 18 лет.

Опыт московского санатория "Сокольники" был повторен в Казани, где было проведено специальное научное изучение московского опыта во всех трех группах беременных, где имеется риск возникновения осложнений.

Работа проходила в специальном доме отдыха для беременных женщин, работающих в нефтехимической промышленности.

Обращение к нашим методам профессора З. Ш. Гилязудиновой и аспиранта Н. Ю. Чистяковой было вызвано резкой аллергизацией беременных женщин различными воздействующими факторами в результате работы на нефтехимическом производстве.

При этом нужно было устранить прием седативных, анальгетических, транквилизирующих средств при беременности и в родах.

По данным Н. Ю. Чистяковой, которые явились основой ее кандидатской диссертации, подготовка к родам приводила к оптимизации показателей серотонинового обмена, функционального, состояния симпато-адреналовой системы и коры надпочечников.

Таким образом, подготовка беременных к родам с помощью импульсной нейрорегуляции повышает адаптационные возможности в стрессовой ситуации. При постепенном нарушении процессов адаптации, изменении сосудистого тонуса, подготовку нужно проводить в женской консультации, что приводит к профилактике возникновения поздних токсикозов.

В развитии плода выделяются периоды, когда компенсаторные возможности матери и плода находятся в крайнем напряжении, а энергетические ресурсы, резервы крайне необходимы. К ним относятся сроки беременности с 14-16 недель, 20-24 недели, 30-34 недели, 36-38 недель .

Для профилактического эффекта, импульсные воздействия могут быть проведены через день в период 13, 19, 29, 35 недель (здоровые беременные). Для профилактики угрозы прерывания беременности воздействия проводят при сроке 8-12 недель, 18-20 недель, 28-32 недели (7, 17, 27 неделя, через день, 6-7 сеансов).

Профилактика стресса у матери, регуляция жизненно важных систем организма в период 20-24 недель способствуют созданию оптимальных условий для формирования центральной нервной системы плода.

В Ставропольском крае, акушер-гинеколог М. А. Земцов применял подготовку у женщин, работающих в животноводческих комплексах.

Как правило, условия труда не позволяли им избежать осложнений в процессе беременности и родов, иметь здорового ребенка. М. А. Земцов, после применения импульсной нейрорегуляции отметил резкое снижение осложнений по сравнению с группой контроля. Под влиянием импульсных процедур произошла нормализация гормонов, обеспечивающих работу фето-плацентарного комплекса (эстриол, плацентарный лактоген), что устранило осложнения со стороны плода при беременности и в родах.

Опыт ставропольских, московских врачей свидетельствует о том, что на фельдшерско-акушерских пунктах страны в самых отдаленных районах должны быть созданы аналогичные условия для спасения жизни матери и ребенка. При изучении электрической активности мозга на протяжении всей беременности было установлено, что повышение лабильности коры головного мозга происходит в 13-16; 21-24 и 33-34 недели беременности, которые считают критическими для возникновения осложнений (Л. Я. Голубева).

Было выяснено, что с началом беременности и перед родами происходит повышение активности ретикулярной формации мозга, что приводит к нарушению компенсаторных механизмов, созданию предпосылок для их срыва. Эти же периоды совпадают с появлениями ранних и поздних токсикозов, осложнениями со стороны плода.

Активность восходящих влияний ретикулярной формации приводит к дезорганизации альфа-ритма и усилению быстрой бета-активности.

Применение центральной импульсной нейрорегуляции привело к положительным клиническим результатам. При этом происходило усиление синхронизирующих и подавление десинхронизирующих механизмов мозга.

Преобладание генерализованного регулярного альфа-ритма было благоприятным фоном для подготовки импульсными воздействиями к родам и успешному течению родов.

Удлинение курса подготовки было необходимо при исходной бета-активности, десинхронизации.

Центральная импульсная нейрорегуляция позволяет защищать мозг от сигналов со стороны сокращающейся матки, что приводило к углублению защитного торможения.

Во время родов этот защитный эффект способствовал переходу к активной фазе родов, где происходили усиление процессов синхронизации и развитие торможения.

Многолетнее изучение в специальной лаборатории влияния импульсной нейрорегуляции показало, что она прежде всего воздействует на кору головного мозга. При этом

происходит усиление регуляторных связей коры с нижележащими отделами, ретикулярной формацией. Такой механизм способствует установлению в центральной нервной системе оптимального режима работы.

Нормализацию корково-подкорковых отношений отражает появление в коре головного мозга регулярного, высокоамплитудного и гиперсинхронизированного альфа-ритма, на фоне которого более легко осуществляются межцентральные связи.

Существует молодая наука - дородовая психология. В декабре 1987 года в Германии возникло общество дородовой медицины.

Сейчас стало известно, что в возрасте 2 месяцев (8 недель) плод реагирует на прикосновение, на третьем появляется ощущение вкуса, а затем появляются обоняние и слух. Незадолго до рождения плод начинает ощущать яркость света вокруг матери.

Ребенок двигается до тех пор, пока в матке есть место, но затем устанавливается неподвижно головой вниз перед родами. Движения плода в этот период уже отражают его самочувствие и в какой-то степени реакцию на события, которые происходят во внешнем мире.

Исследования показали, что женщина лучше относится к ребенку и материнству, когда она не болеет и хорошо себя чувствует во время беременности. Если во время беременности мать не испытывает эмоционального напряжения, то это благоприятно сказывается на психическом и физическом развитии ребенка.

В 1988 году, мной, совместно с сотрудником лаборатории В. В. Четвертаковым и акушерами-гинекологами А. К. Соколовым и О. Е. Левиной была выполнена работа по изучению роли эмоционального напряжения в возникновении осложнений в акушерской практике.

Основной задачей исследования было определение уровня эмоционального напряжения, которое предшествовало появлению осложнений (невынашивание, мертворождение, токсикоз во время данной беременности).

Для выяснения этого вопроса использовалось психологическое тестирование.

В группе риска, осложнений уровень тревожности по шкале Тейлор был достоверно выше, чем в контрольной группе.

Уровень нейротизма также был значительно выше и свидетельствовал о наличии пограничного с неврозом состояния.

В группе риска при регистрации электрической активности мозга с помощью электроэнцефалографии, альфа-индекс "был ниже, а бэ́та-индекс выше, чем в контрольной группе.

Следует отметить, что тэ́та-индекс отражает повышение эмоционального напряжения человека.

Анализ наших данных подтвердил, что у беременных группы риска отмечается высокий уровень эмоционального напряжения, что совпадает с особенностями электрической активности головного мозга, функциональным состоянием центральной нервной системы.

Ретроспективный анализ показал, что в группе контроля беременность и роды протекали без осложнений, а в группе риска они отмечались в значительном числе наблюдений.

При психологическом тестировании в общем показателе тревожности преобладает психическая компонента, что указывает на необходимость проведения психотерапевтических мероприятий перед родами.

Самому высокому уровню эмоционального напряжения соответствовал тип электрической активности мозга с полиритмией основного ритма и выраженной межполушарной функциональной асимметрией.

Наши дальнейшие исследования были направлены на изучение электрической активности полушарий мозга в процессе неосложненной беременности у здоровых женщин.

Проведенные исследования показали, что в норме, физиологическим механизмом работы мозга при сформировавшейся родовой доминанте, непосредственно перед родами,

является преобладание суммарной биоэлектрической активности правого полушария над левым.

Однако этот процесс отражает снижение собственной функциональной активности правого полушария (ввиду роста электрической альфа-активности).

Таким образом, недостаточная собственная функциональная активность правого (эмоционального) полушария, по данным фундаментальных исследований, может быть важным звеном в срыве адаптационных процессов во время беременности.

По нашим данным, у 65% здоровых женщин при неосложненной беременности, перед родами отмечается преобладание функциональной активности левого полушария, что связано с влиянием эмоционального напряжения. Восстановление эмоционально-образной деятельности правого полушария с помощью психотерапии является усилением адаптации и профилактикой акушерских осложнений.

Сотрудники Уральского НИИ охраны материнства и младенчества в г. Екатеринбурге (Е. Б. Тузанкина и Н. В. Башмакова) по своей инициативе предложили использовать метод центральной электроанальгезии для профилактики и терапии недонашивания беременности в условиях стационара и женской консультации. Впервые метод применялся в группе женщин с повышенным риском угрозы прерывания беременности. По данным кандидатской диссертации Н. В. Башмаковой эффект сохранения беременности был получен у 89,3% женщин. При профилактике недонашивания в группе риска этот показатель составил 95%. Исключение лекарств позволяло проводить импульсное лечение в ранние сроки беременности, избежать аллергических реакций, влияния на плод. Длительность курса воздействия составляло 5-7 процедур, весь процесс сопровождался оптимизацией электрической активности мозга. Успешное выполнение этого исследования позволило рекомендовать импульсные токи в практику женских консультаций и профилакториев предприятий.

Рекомендации к широкому использованию метода в акушерской практике были сделаны после тщательного изучения состояния плода и новорожденного в докторской диссертации Э. М. Каструбина и кандидатской диссертации И. В. Погребижской. Проведение электроанальгезии в родах в течение одного - трех часов позволяло осуществить лечебную регуляцию маточно-плацентарного кровообращения, осуществить профилактику гипоксии плода (по данным реогистерографии, фазового анализа сердечной деятельности плода, показателей кислотно-щелочного равновесия крови в первые часы и дни жизни, электрокардиографии новорожденных). И. В. Погребижская рекомендовала

электроанальгезию для снижения тяжелых осложнений у новорожденных, связанных с процессом родов.

Особое значение приобретает этот факт при наличии у матерей различных заболеваний. Наблюдение за детьми в возрасте от одного до пяти лет после применения в родах импульсных токов показало отсутствие каких-либо осложнений, что благоприятно влияло на их физическое и нервно-психическое развитие. Результаты этого исследования были подтверждены в кандидатской диссертации Л. А. Уткиной - "Применение центральной электроанальгезии у рожениц с повышенным риском перинатальной патологии".

Особое внимание уделялось применению импульсных токов в послеродовом периоде у женщин с риском инфекционных осложнений. Сотрудники профессора Л. П. Бакулевой отметили, что применение импульсных токов после родов снижает частоту высеваемости микрофлоры из материнского молока. Показатель микробной обсемененности снижался на шестые - седьмые сутки после родов. Этот эффект был связан с возрастанием активности лизоцима к 6 - 7 и 15 - 16 дню после родов в три раза по сравнению со здоровыми родильницами. После одного - двух сеансов воздействия импульсными токами увеличился отток молока, исчезали боли, происходила профилактика возникновения мастита. Указанная оптимизация процессов иммунореактивности после родов наблюдалась в группе родильниц, где имелся высокий риск возникновения мастита ввиду наличия хронической инфекции. К аналогичным результатам пришел в своей кандидатской диссертации С. А. Шаповаленко. По его данным, применение импульсных токов в послеродовом периоде способствует восстановлению цикла, увеличивает период лактации, является эффективным средством профилактики эндомиометрита.

Успеха импульсной нейрорегуляции в спортивной медицине, курортологии, в акушерстве привлекали внимание врачей, разрабатывающих проблемы физиологии труда в авиационной, морской медицине.

Специалисты в области психологической защиты человека опасных профессий пришли к заключению, что метод прошел достаточную апробацию, доказал свое влияние на жизненно важные функции организма, нуждается в разработке специальных программ применения.

Дальнейшая работа позволила включить основные направления в "Руководство по медицинскому обеспечению полетов авиации Вооруженных Сил СССР", которое было введено в действие приказом Главкома ВВС от 12 апреля 1991 года.

В руководстве рекомендуется использовать центральную импульсную нейрорегуляцию (электротранквилизацию) для восстановительных мероприятий после завершения полетов.

Особенно важной представляется рекомендация с помощью импульсного воздействия устранять утомление и последствия укачивания пилотов морской авиации, повышать адаптационные возможности экипажей при смене климатических условий и часовых поясов.

В специальном приложении способ электротранквилизации включен в методы восстановления функционального состояния и работоспособности летного состава, профилактики чрезмерного нервно-психического напряжения, явлений десинхроноза и вегетососудистой неустойчивости. Руководство явилось итогом многолетней работы, которая проводилась совместно с коллективами института авиационной и космической медицины, института медико-биологических проблем.

Патент России № 2006235 на изобретение "Способ восстановления работоспособности" с приоритетом от 26 июня 1991 года закрепил международный приоритет нашей страны в этой области. Вместе со мной авторами изобретения стали специалисты в области военной медицины С. Г. Мельник, А. В. Шакула, А. Д. Ключк.

Восстановление работоспособности операторов происходило после 24 часов непрерывной работы (компенсаторное слежение, тесты на внимание, память) в условиях гипертермии (температура окружающего воздуха +35°C). Наблюдались достоверное ухудшение психофизиологических показателей (тремор, координатометрия, самооценка функционального состояния), снижение мышечной выносливости, увеличение пульса при нагрузочной пробе). После 30 минут импульсного воздействия все эти показатели полностью оптимизировались. Через 10-15 минут после процедуры операторы приступили к выполнению своих обязанностей, связанных с управлением полетами в авиации. Пассивный отдых после 12 часов работы в режиме непрерывной деятельности не приводил к восстановлению работоспособности. После 30 минут импульсного воздействия этот эффект достигался во всех наблюдениях.

В условиях специального центра по восстановлению работоспособности операторов, при наличии переутомления применяют 4-6 сеансов в течение 7-15 дней. Высокий уровень работоспособности сохраняется в течение четырех месяцев.

О. Л. Новиньков провел в институте медико-биологических проблем исследовательскую работу на уровне кандидатской диссертации по выявлению эффекта импульсных воздействий на вестибулярную устойчивость организма.

В результате этой работы метод был рекомендован не только для профилактики укачивания, но и для восстановления работоспособности после развития вестибуло-вегетативных проявлений укачивания.

Ввиду того, что реакция со стороны вестибулярного аппарата возникает в результате влияния стрессогенных раздражителей, импульсное воздействие можно рассматривать в качестве усиления неспецифической резистентности организма к действию таких факторов.

Скрытая форма укачивания вызывает снижение работоспособности, недомогание, тяжесть в голове, повышенную чувствительность к запахам. Это состояние снижает безопасность работы лиц операторского профиля, членов экипажей самолетов, кораблей, водителей автотранспорта. После получения штормовых предупреждений, упреждающая профилактика с помощью импульсного воздействия устраняла симптоматику скрытого укачивания.

В контрольной группе, после прекращения укачивания полное восстановление происходило через 18-24 часа.

После импульсного воздействия этот период сокращается до 4-6 часов.

Обращает на себя внимание отсутствие слабости, заторможенности, тяжести в голове, что было характерно для группы, где после укачивания использовался пассивный отдых.

Центральная импульсная нейрорегуляция не изменяла типологические, психологические особенности человека.

При индивидуальной высокой устойчивости к болезням движения применение импульсных воздействий было высокоэффективным. При низкой устойчивости, под влиянием импульсных воздействий индивидуальная реакция человека не изменялась.

Метод способствовал сохранению работоспособности, увеличению производительности труда, быстрому восстановлению умственной деятельности у всех трех групп различного реагирования на процесс укачивания.

При повторении через час пробы с раздражением вестибулярного аппарата, импульсная нейрорегуляция обеспечивала устойчивость человека к этим воздействиям.

Повторное применение сеансов не вызывало каких-либо неблагоприятных реакций со стороны психофизиологического состояния и не снижало работоспособности оператора.

Использование при болезни движения фармакологических средств может привести к аварийным ситуациям.

Дело в том, что в условиях невесомости и замкнутых гермообъемов, воздействия факторов необычной среды меняется фармакокинетика любых лекарств, что может привести к парадоксальным реакциям.

При нахождении человека в автомобиле, поезде, самолете, корабле, подводной лодке снижается напряженность электромагнитных полей в окружающем пространстве. Это нарушает постоянный уровень сенсорной информации, который необходим человеческому организму для процессов адаптации и оптимизации процесса саморегуляции головного мозга. В результате отмечается снижение работоспособности, появление сонливости, что связано с прекращением информационной функции электромагнитного поля в живой природе.

Металлическая обшивка экранирует помещения от естественного геомагнитного поля планеты, а от земного электричества (земной шар заряжен отрицательно, атмосфера - положительно) нас изолируют асфальт, бетон, пластик, синтетика.

При экспериментальном создании напряжения электростатического поля, которое соответствует земным условиям, происходили улучшение самочувствия и повышение работоспособности испытуемых.

Высокая эффективность центральной импульсной нейрорегуляции в морской и авиационной медицине связана и с тем, что в экранированных помещениях метод

позволяет через фронтальную кору получить сенсорную информацию в виде пороговых или субпороговых электроимпульсных сигналов, обеспечить регуляцию энергозатрат при переходе физической энергии в энергию биологических процессов.

Увеличение продолжительности пребывания экипажей в автономных подводных плаваниях, на борту космических кораблей, в условиях постоянного влияния на вестибулярный аппарат, позволяет согласиться с институтом медико-биологических проблем о необходимости использования импульсной нейрорегуляции для восстановления работоспособности операторов и пилотов, расширения границ их физиологической устойчивости.

Биохимический статус организма на Севере, в условиях полярной ночи, резкого перепада температур днем и ночью, напоминает результаты воздействия стрессовых состояний, эмоционального напряжения на головной мозг человека. Кроме того, процесс адаптации находится в крайнем напряжении из-за быстрого изменения условий внешней среды, метеоусловий, часовых поясов. Срок адаптации к изменениям условий внешней среды резко сокращается, чаще происходит переход в депрессивное состояние, возрастает число самоубийств.

Значительный интерес представляет использование метода центральной импульсной нейрорегуляции ("ЦИНЕЙР") в арктических условиях, в Антарктиде.

Применение импульсных воздействий обеспечило здесь уменьшение напряжения важнейших функциональных систем организма за счет усиления интенсивности процессов адаптации.

По данным психологического тестирования, отмечалась оптимизация психологического статуса, что привело к уменьшению внутренней напряженности, снижению тревожности, уровня нейротизма, повышению работоспособности в обычных и экстремальных условиях.

Высокий профессиональный уровень исследований в морской медицине, в условиях арктических навигаций был обеспечен сотрудниками НИИ гигиены водного транспорта кандидатами медицинских наук С. А. Виноградовым и психологом Т. А. Онкиной.

Самоотверженный труд этих врачей привел к тому, что аппарат "Лэнар" был включен в государственный "Табель снабжения судов морского и речного флота СССР", а

Министерство здравоохранения РСФСР на основании полученного опыта утвердило методические рекомендации.

Большой объем научной и практической работы в области морской медицины был выполнен Ю. М. Бобровым, В. А. Бухариным, В. С. Щеголевым, Н. С. Корольчуком на кафедре физиологии подводного плавания и аварийно-спасательного дела Российской Военно-медицинской академии Санкт-Петербурга под руководством профессора И. А. Сапова.

Высокая эффективность метода была отмечена при лечении нейроциркуляторной дистонии в условиях сохранения активной производственной деятельности моряков-операторов.

Отмечались достоверное улучшение показателей самочувствие, уменьшения уровня нейротизма, реактивной и личностной тревожности, оптимизация важнейших психофизиологических показателей.

Характерным признаком оптимизации функционального состояния была нормализация продукции иммуноглобулина, увеличение эндорфинов в плазме крови до величины нормы.

Положительное влияние на состояние работоспособности и самочувствия продолжалось 8-9 часов и по своей эффективности не уступало фармакологическим препаратам.

На 2-3-5 сутки после воздействия интегральная оценка работоспособности превысила фоновый уровень у специалистов операторского профиля соответственно на 4,2; 11,7; 11,9%.

При изучении проблемы работоспособности обращали на себя внимание наступление релаксации и урежение частоты пульса через 30 минут и улучшение показателей субъективности состояния после 40 минут воздействия.

Частота 1000 герц оказалась наиболее оптимальной для достижения эффекта регуляции работоспособности.

В процессе увеличения продолжительности плавания происходили ухудшение функционального состояния по данным психофизических показателей, снижение интегральной оценки работоспособности.

После 5 сеансов импульсного воздействия достоверно повышались показатели субъективного состояния, уменьшался уровень реактивной тревожности, работоспособность возрастала на 6%.

После 10 сеансов эффективность резко возрастала, а уровень работоспособности увеличивался на 13%.

Если учесть, что в длительном плавании работоспособность снижается на 15-25%, то проблема импульсной нейрорегуляции на любых судах морского флота приобретает большое социальное значение, будет способствовать снижению аварийности на флоте, сохранению здоровья личного состава, включая ценных корабельных специалистов операторского профиля.

По данным психолога Т. А. Онкиной, метод импульсных воздействий приводил к устранению сексуальных расстройств после возвращения из плавания и обеспечивал прекращение конфликтов в межличностных отношениях как между членами экипажей, так и при служебных взаимодействиях в экстремальных условиях.

Рекомендации Российской Военно-медицинской академии по результатам применения аппарата "Лэнар" в морской медицине показали, что по своим характеристикам и лечебному предназначению он может найти широкое применение в военной медицине для сохранения и поддержания на оптимальном уровне функционального состояния и работоспособности военных специалистов при необходимости выполнения работ в течение длительного времени.

Особое значение имеет быстрое восстановление работоспособности личного состава армии и флота при его утомлении и переутомлении, устранение резко выраженного эмоционального напряжения военных специалистов при работе в экстремальных условиях. Применение метода в условиях сниженного потребления кислорода, в помещениях, заполненных снаряжением и аппаратурой, является необходимостью и закономерностью. Психостимуляторы, транквилизаторы, анальгетики резко меняют сроки своего метаболизма при снижении обменных процессов, могут накапливаться в тканях организма.

При длительном автономном плавании в подводном положении работа по изучению метода потребовала создания исследуемой и контрольной группы, где метод не применялся до прибытия в отдаленный район Арктики.

После принятия курса на возвращение, личный состав контрольной группы попросил перевода в исследовательскую группу ввиду явного эффекта от использования импульсных воздействий.

Психологические сложности, которые возникают у военных специалистов при лечении невротических проявлений, не могут ограничиваться табельными фармакологическими средствами. Как правильно и ярко отмечают В. А. Пономаренко и Н. Д. Завалова в своей монографии, вышедшей в 1994 году, "Практическая психология, проблемы безопасности летного труда", "...летчик рассматривается как конечное звено в цепи виновных за происшествие. Но когда творческий поиск наказуем, а романтизм вызывает насмешку, альтруизм - недоверие, когда за сломанные вместе с позвоночником шасси делается денежный начет, профессионализм оборачивается духовной глухотой, озлоблением, антиобщественными поступками, трусостью и даже предательством. В основе всех этих явлений нередко лежат психологические механизмы".

Как показывает эта интересная цитата, значительный вклад психологов в изучение проблемы импульсных воздействий, получение данных о нормализации психологического статуса человека делают нашу портативную аппаратуру незаменимым средством для купирования психогенных расстройств, которые наблюдаются при опасных для жизни ситуациях во время и после стихийных бедствий и катастроф. Согласно классификации Ю. А. Александровского с соавт. существуют непатологические (физиологические) начальные реакции на подобные события, где преобладают эмоциональная напряженность, психовегетативные проявления при сохранении критической оценки происходящего и способности к целенаправленной деятельности.

Только после этой фазы реагирования наступают психогенные патологические и невротические состояния, где остро возникает депрессия, невроз, истощение наряду с утратой или снижением критической оценки происходящего.

Наблюдается как бы модель утраты левополушарной активности, преобладание правополушарной активности за счет чрезмерного поступления информации с последующим истощением энергетических возможностей.

Не представляет сомнений, что уже сейчас Россия может предложить всему цивилизованному сообществу возможность электронной медицинской помощи при первой фазе реагирования на экстремальные воздействия (война, стихийные бедствия) с учетом нашего опыта использования центральной импульсной нейрорегуляции.

На этапе эвакуации наши приборы могут сыграть важную роль в профилактике возникновения острой депрессии и неврастении. После отсутствия эффекта в течение 20-30 минут, на основе своеобразного электронного тестирования, не имеющие медицинской квалификации помощники могут участвовать в решении вопроса о необходимости оставления или эвакуации пациента.

Как отмечает Е. К. Краснушкин (1948 г.), "ситуация испуга затрагивает преимущественно эмоциональную сторону и не требует интенсивной личностной переработки, реакция возникает как бы рефлекторным путем, без интрапсихической переработки".

Именно в этот момент активное импульсное воздействие на правое полушарие может, по нашему мнению, предотвратить формирование патологических реакций.

Специальные программы целевого аудиовнушения при медленном снижении активности левого полушария могут привести на бессознательном уровне к необходимой психотерапевтической коррекции пациента.

Во всяком случае, уже сейчас, в израильской армии широко практикуется психиатрическая помощь личному составу бригадами, состоящими из врача-психолога, врача-психиатра, среднего медицинского работника.

Такой подход позволяет приблизить помощь к человеку и повысить ее эффективность за счет сокращения сроков между диагностикой и лечением стрессовых реакций.

Устранение неконтролируемого страха, тревожности - вот реальная помощь метода центральной импульсной нейрорегуляции в сохранении контролируемых действий любых по численности контингентов людей (возможность массового изготовления портативных устройств на базе больших интегральных схем).

Изучение психоэмоциональной сферы моряков арктического флота в условиях круглогодичной навигации помогает понять наши предложения.

Первую исследуемую группу составляли лица с преобладанием психастенических проявлений.

Усредненный личностный профиль этой группы до проведения цикла процедур импульсной нейрорегуляции характеризовался высокой внутренней напряженностью, интраверсией с ограничением межличностных контактов, низкой социальной активностью.

Отмечались возникновение необоснованной тревоги и опасений, постоянное ожидание угрозы. Указанные поведенческие реакции носили застойный характер.

После профилактического применения импульсных воздействий достоверно отмечались уменьшение внутренней напряженности, возрастание социальной активности, стремление к успешным межличностным контактам. Кроме того, наблюдалось улучшение самочувствия, повышался аппетит, нормализовался сон.

В группе со сниженным контролем за поведением происходили сдерживание эмоциональных проявлений, улучшение субъективного состояния.

Не только проблема работы оператора и необходимость помощи в экстремальных условиях может решаться с помощью нашей электронной аппаратуры и метода центральной импульсной нейрорегуляции. Пассажиры международных авиалиний, которые вынуждены в одном полете пересекать часовые пояса, переносить изменения климатических условий, перепады барометрического давления, нуждаются в импульсных нейрорегуляторах.

Возможности профилактики укачивания, устранение симптоматики скрытого укачивания могут быть новой формой сервиса для туристов всех стран, которые предпочитают проводить свой отпуск в многодневных круизах.

Такой вид помощи здоровым людям будет помогать им сохранить драгоценные дни отпуска без применения лекарств. Страховые компании, которые берут на себя

компенсационные обязательства при регистрации судов в различных странах, могли бы воспользоваться приборами для импульсной нейрорегуляции с целью повышения работоспособности экипажей, снижения аварийных ситуаций.

Успех профилактической направленности применения метода центральной электронейрорегуляции позволил перейти к работе в условиях профилакториев, поликлиник, кабинетов психологической разгрузки промышленных предприятий.

В Пермском медицинском институте метод использовался в лечении вибрационной болезни, которая имеет большой удельный вес в структуре заболеваемости промышленных рабочих.

Вибрационная болезнь характеризуется скрытым течением, приводит к утрате не только профессиональной, но и общей трудоспособности.

Исследовались группа шахтеров, курс лечения состоял из 8-11 процедур продолжительностью 60 минут.

Заболевание проявлялось в жалобах на головную боль, головокружение, боли в области сердца, затруднении дыхания, снижении работоспособности; отмечалась метеозависимость.

Выяснилось, что импульсное воздействие имеет адаптогенное, транквилизирующее, спазмолитическое действие, что в значительной степени ослабляет вибрационный стресс.

В текстильной промышленности основной состав наших пациентов представляли женщины - работницы текстильных фабрик г. Иваново и области.

Показанием к проведению импульсного воздействия были психоэмоциональное напряжение и невротоподобные состояния.

На производстве отмечаются появление тревожности, быстрая утомляемость, утрата интереса к работе.

Лечение было ситуационным, что позволило после проведения курса лечения проводить процедуры только при появлении беспокоящей симптоматики.

Экономические расчеты показали, что с помощью импульсного воздействия в течение двух месяцев нормы выработки тканей у одной ткачихи возрастают в среднем на 2-3,5%.

Одновременно уменьшается обращаемость работниц по поводу различных функциональных расстройств и обострений хронических заболеваний (в среднем на 32,8%). Временная нетрудоспособность в среднем снижалась на 21,7 (в днях на 34,3%). Наиболее эффективным было лечение начальных стадий гипертонической болезни и нейроциркуляторной дистонии.

Нейроэндокринные синдромы у женщин чаще всего обусловлены психотравмирующими ситуациями, развитием стрессовых реакций.

В силу этого импульсные нейрорегуляторы могут широко использоваться в домашних условиях и на производстве.

Нормализация сосудистого тонуса при симптоматике гипертонической болезни и нейроциркуляторной дистонии приводит к восстановлению работоспособности. С этой же целью для замены транквилизаторов, анальгетиков и психотропных средств метод импульсных воздействий применяется при хронических неспецифических воспалительных заболеваниях матки и придатков. Эффективное лечение восстанавливает менструальный цикл, способствует выздоровлению. В отдельных наблюдениях, при снижении эмоционального напряжения, отмечалось торможение роста миомы матки.

Эффективность лечения центральной импульсной нейрорегуляцией гинекологических заболеваний была доказана в докторских диссертациях И. В. Верулашвили, В. П. Сметник.

По статистическим данным, в России 60% женщин страдают предменструальным синдромом, а возрастание агрессивности в этот период отмечается во всех странах мира и способствует распаду семьи, совершению преступлений.

Во время менструации происходит утрата энергетических ресурсов, которые резервировались организмом для будущего "материнства". В результате отмечаются

вялость, потеря жизненного тонуса, головные боли. Раздражительность и агрессия способствуют дальнейшим энергозатратам.

Менструальный цикл является своеобразным физиологическим нейрогормональным индикатором состояния здоровья женщины, сохранения энергетических ресурсов.

При появлении нарушений, связанных с менструальным циклом, следует обратить внимание на эти начальные признаки срыва адаптационных процессов, возможность возникновения нейрогенных и психосоматических заболеваний.

Центральная импульсная нейрорегуляция должна профилактически применяться в период менструального цикла при наличии стрессовых ситуаций, психоэмоционального напряжения. Это один из немногих физиологических способов профилактики и лечения различных заболеваний у женщин, средство регуляции их энергозатрат и работоспособности.

Значительным вкладом в развитие акушерской науки в нашей стране явилось предложение применить метод центральной импульсной нейрорегуляции (центральной электроанальгезии) в процессе родовой деятельности, для обезболивания и регуляции родов. Это направление сразу же получило поддержку директора института, профессора О. Д. Мацпановой, а затем ныне академика РАМН, профессора В. И. Кулакова. Сам факт получения авторского свидетельства на "способ ведения родов" с приоритетом от 28 февраля 1973 года является уникальным событием, которое обратило на себя внимание. Дело в том, что коллектив авторов возглавил академик АМН СССР, профессор, заведующий кафедрой акушерства-гинекологии 1-го МОЛГМИ им. И. М. Сеченова, директор Всесоюзного НИИ акушерства и гинекологии Леонид Семенович Персианинов. Заявителем изобретения был Московский областной НИИ акушерства и гинекологии Минздрава РСФСР, где работали второй автор изобретения, кандидат медицинских наук Э. М. Каструбин, его сотрудница И. В. Погребижская. Изобретение было внесено в Государственный реестр 7 марта 1975 года, а опубликовано 30 июня 1975 г. в Бюллетене № 24. Впервые в истории изобретательства совершенствованию подвергался процесс родов, где при наличии гипоксии у плода рекомендовалось регулировать родовую деятельность с помощью импульсного воздействия на центральную нервную систему. До сих пор проблема нарушения сократительной деятельности матки рассматривается в акушерстве с точки зрения истощения энергетических ресурсов этого органа.

Однако существует вариант совсем другого механизма ослабления сократительной деятельности, когда плод после снижения кислородного снабжения, развивающейся

гипоксии, как бы включает компенсаторные механизмы защиты и отключает сократительную деятельность матки. Этот акт саморегуляции во имя спасения.

Основным методом коррекции нарушений сокращений матки продолжает оставаться введение фармакологических препаратов разнонаправленного действия, которые включают средства стимуляции мышц матки. В предложенном "способе ведения родов" была доказана возможность устранения кислородного голодания плода и на этом фоне достижения эффекта регуляции сократительной деятельности матки, когда плод находится в оптимальном состоянии и нет необходимости сокращения энергозатрат во имя спасения.

В дальнейшем предлагались параметры импульсного воздействия, которые позволяли получить обезболивающий эффект в родах.

В 1975 году Ученый Совет 2-го Медицинского института им. Н. И. Пирогова присудил мне докторскую степень за практическую разработку и научное изучение метода центральной импульсной нейрорегуляции (центральная электроанальгезия).

За истекший период времени была создана первая в нашей стране научная школа по использованию метода импульсных регуляторных воздействий в различных областях клинической медицины.

В 1978 году, в основном по материалам моей докторской диссертации, вышла в свет монография Л. С. Персианинова, Э. М. Каструбина, Н. Н. Расстригина "Электроанальгезия в акушерстве и гинекологии", которая была рекомендована к изданию постановлением редакционно-издательского совета АМН СССР и решения бюро клинической медицины АМН СССР.

В 1983 году ВАК СССР присвоил мне звание профессора за подготовку кандидатов наук, создание научной школы и признание нового направления в науке зарубежными научными исследователями.

В это время, по инициативе Медэкспорта, аппараты прошли успешные клинические испытания в Японии, Австрии, Аргентине, Германии, Венгрии, Болгарии.

Конструкция приборов была признана оригинальной патентными ведомствами США, Англии, Франции, Японии, Канады, что привело к выдаче патентов в этих странах на все технические особенности электронных схем, их функциональных возможностей.

В 1980 году мной был разработан "Способ обезболивания родов", где учитывались новые технические решения по объединению импульсных последовательностей в диапазоне разности частот.

Предложение было использовано в акушерской практике моим сотрудником С. А. Шаповаленко.

Известно, что роды протекают безболезненно до возникновения трех схваток в течение десяти минут, что свидетельствует об активной фазе родов. Время одной схватки 35-40 секунд, самое большое - минута.

Следовательно, в среднем одна схватка за 4 минуты, пятнадцать схваток за один час. Причем боль возникает лишь в течение нарастания схватки.

Таким образом, в активной фазе родов роженица ощущает боль только 7 минут из 15. Остаются 53 минуты, которые женщина проводит беспокойно ввиду ожидания схваток и невозможности обрести релаксацию - расслабление. "Людей мучают не самые вещи, а представления, которые они себе о них создают". Мнение римского философа Эпиктета относится и к процессу родов.

Боль складывается из психического, эмоционального компонента и механического, связанного с раскрытием шейки матки.

Не требует доказательств бесспорный факт, что главным является эмоциональный фактор, который и является основой формирования болевого синдрома в родах. Создание электронной аппаратуры решает многие проблемы устранения боли в родах.

Признание роли эмоционального стресса и перенапряжения психической сферы в патогенезе ишемической болезни, начальной стадии гипертонической болезни, привело к изучению влияния центральной импульсной нейрорегуляции на эти заболевания (А. Н. Андреев, В. И. Белокриницкий, Ю. В. Григорьев).

У больных стабильной стенокардией были выявлены симптомы невротоподобных состояний в виде раздражительности, плохого настроения, тревоги, повышенной утомляемости.

После импульсной нейрорегуляции эти симптомы уменьшались в значительной степени или исчезали у 72-90% пациентов.

Специальное тестирование умственной работоспособности определило возрастание всех показателей у 75% больных.

Психологи установили возможность импульсного воздействия изменять отношение пациента к своему заболеванию или его причинам.

Курсовое применение импульсной нейрорегуляции повышало эффективность переработки и усвоения информации в условиях дефицита времени (по данным "нового информационного теста").

Результаты этого исследования позволяют рекомендовать импульсные воздействия для оказания помощи студентам и учащимся при необходимости прохождения интенсивных курсов обучения иностранным языкам.

У пациентов с нейроциркулярной дистонией и при климактерическом синдроме отмечаются пограничные артериальные гипертензии.

В условиях кабинетов психологической разгрузки, профилакториев для лечения этих заболеваний процедуры проводят после окончания рабочего дня, курс лечения 11-12 сеансов воздействия, продолжительность 30-40 минут.

Если наблюдается улучшение самочувствия и снижение артериального давления ниже 140/90 мм рт. ст., то следует перейти на курсовое лечение. Оно составляет 3-4 процедуры в периоды эмоционального напряжения, стрессовых состояний - вторичная профилактика артериальной гипертензии.

Центральная импульсная нейрорегуляция явилась методом профилактики осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы в стоматологии (Б. А. Азрельян, В. В. Литвинов).

С помощью импульсных воздействий проводилась коррекция психоэмоционального напряжения перед санацией полости рта у тех пациентов, которые болели гипертонией и ишемической болезнью сердца. Эта методика показана лицам с аллергическими реакциями и явлениями непереносимости различных лекарственных препаратов седативного, анальгетического и транквилизирующего действия.

Для профилактики стоматологического стресса метод может использоваться в домашних условиях.

Большое социальное значение имеет использование центральной импульсной нейрорегуляции для усиления эффекта психотерапии в лечении алкоголизма. Метод купирует патологическое влечение к алкоголю, снижает тревожность, агрессивность.

Эффект длится от нескольких часов до нескольких суток. Внушение под влиянием импульсного воздействия значительно эффективнее фиксируется в психике больного.

Эффект действия импульсной нейрорегуляции напоминает нейролептики и транквилизаторы, что способствует устранению психических нарушений.

Исследования, проведенные в наркологии, показали, что импульсное воздействие после 3-4 процедур снижает индекс напряжения, нормализует показатели межполушарной асимметрии. После процедуры состояние человека меняется - голова становится ясной, а окружающий мир красочным. Повышается четкость восприятия контуров, красок и звуков. Настроение повышается почти до эйфории и отличается добротой к окружающим людям. Ощущается прилив сил, энергии и бодрости. По отзывам пациентов, 30 минут процедуры дают ощущение многочасового сна. Ночной сон становится крепким и приносит бодрость.

"Оздоровляющий эффект" - вот непривычные слова для оценки метода импульсной нейрорегуляции, которые можно услышать уже от многих. Повышаются адаптационные возможности и работоспособность (И. Д. Даренский).

Если человек хорошо себя чувствует, то прибор не оказывает на него никакого действия.

Следует отнести метод к разделу нормотропного, т. е. способствующего нормализации физиологических процессов (ноотропы, нормотимики, эубиотики). Метод становится необходимым при наличии нервного и физического утомления, истощения.

Метод с успехом применялся в наркологии при состояниях ремиссии у наркологических больных. Отмечается повышение порога восприимчивости к действию дестабилизирующих факторов, наблюдаются ремиссии от алкоголизма, воздержание больных от алкоголя, что способствует уменьшению нервно-психических нарушений. Он наиболее эффективен при высоких показателях мощности альфа-ритма, особенно в правом полушарии.

В наркологической практике метод с успехом используется при алкогольном абстинентном синдроме, астенических и неврозоподобных расстройствах, патологическом влечении к алкоголю, при иммунодефицитных состояниях.

При недостаточной внушаемости и гипнабельности импульсные воздействия дают возможность усилить эффект психотерапии и гипнотерапии, что помогает исчезновению эмоциональных расстройств в виде тревоги, неустойчивости настроения, агрессивности. Затем налаживается сон, проходят головные боли и боли со стороны внутренних органов, что связано с нормализацией опиоидной системы, регуляцией энкефалинов и эндорфинов. Дольше всего сохраняются тремор рук, неуверенная походка и затруднения при выполнении умственной и физической работы. На расстройства мышления и нарушение поведения процедура не действует.

Метод проявил свою эффективность в пограничной психиатрии при эмоциональном и мышечном напряжении, стрессе, но не изменял характера. Такой вывод позволило сделать психологическое тестирование.

Иммунологические исследования определили нормализацию уровня иммуноглобулинов, снижение В-лимфоцитов и повышение Т-лимфоцитов) что можно считать своеобразным "оздоровлением иммунитета".

Особенно важным оказался эффект усиления возможностей аутогенной тренировки. Психические расстройства на ранних стадиях, без энцефалопатических проявлений, легко поддаются лечению.

При выраженных депрессивных состояниях применение импульсной нейрорегуляции приводит к появлению возбуждения и плохого самочувствия, это является своеобразной диагностикой.

Опиоидные нейропептиды распределяются в структурах головного мозга в тех же зонах, где в лимбической системе происходит взаимодействие эмоциональных центров. Имеется сходство эндогенных опиоидов и их экзогенных аналогов, что подтверждается их влиянием на болевую чувствительность.

Периоды приподнятого настроения могут быть результатом повышенной продукции эндогенных опиоидов. При угнетенном настроении может быть снижена интенсивность их синтеза или происходит чрезмерная дезактивация.

Усиление синтеза эндогенных опиоидов в различных структурах головного мозга с помощью аппаратов "Микро-Лэнар", комплексных воздействий может остановить процесс становления наркотической зависимости.

По результатам всероссийской детской диспансеризации, проведенной в 2003 году, практически здоровые дети составили 34% обследованных, а дети с риском возникновения заболеваний в ближайшем будущем - 53%. Главный санитарный врач г. Москвы связывает ухудшение здоровья детей с большой психологической и эмоциональной нагрузкой. Выяснилось, что подростки для "борьбы с утомлением" покупают на 7 миллиардов долларов в год табачные изделия, алкоголь и наркотики. В октябре этого года, по инициативе министерства образования, состоялась всероссийская конференция по проблеме "Профилактика злоупотребления психоактивными веществами детьми и молодежью". Выяснилось, что 4 миллиона россиян в возрасте от 11 до 24 лет употребляют наркотики, а 1 млн. 100 тысяч являются наркоманами. Руководитель Специального управления по борьбе с наркотиками В. Черкесов предупреждает, что угрозой генофонду России является 7% наркоманов от общего населения страны (в настоящее время их 3%).

Наркотики начинают принимать чаще всего в возрасте 12 лет. Не представляет сомнения, что стресс и депрессивные состояния способствуют знакомству с наркотиками. Опыт применения нашего метода и аппаратов "Микро-Лэнар" в здравпунктах промышленных предприятий должен быть перенесен в российские школы. Здесь должны быть созданы кабинеты психологической разгрузки и профилактики наркозависимости. Речь идет о сохранении работоспособности школьника во время учебы, использовании современных методов психологической разгрузки под контролем школьных психологов.

Главной причиной роста заболеваемости и обращения к наркотикам у детей школьного возраста является влияние стресса с последующим развитием депрессивных состояний. По данным работников здравпунктов промышленных предприятий прибор "Микро-Лэнар" с успехом использовался при сохранении производственных нагрузок, процедуры производились по окончании работы или перед ее началом. При этом наблюдалось улучшение сна, настроения, устранение психоэмоционального напряжения, что приводило к повышению производительности труда.

Использование при алкоголизме психотропных препаратов показало, что они влияют на опиатную и дофаминергическую систему. Дальнейшее изучение этого вопроса может быть продолжено с использованием замены этих препаратов воздействием двумя приборами "Микро-Лэнар" на правое и левое полушарие.

Обзор применения нового метода центральной импульсной нейрорегуляции показывает его высокую эффективность при отсутствии сформированных "устойчивых патологических состояний", где нет необходимости проходить через фазу дестабилизации этого состояния на уровне врачебной помощи в стационарных и поликлинических условиях.

Эмоциональный характер болевых ощущений в родах при наличии родовой доминанты был детально изучен, и метод показал свою эффективность в акушерской практике.

Особое значение имеет разработанный нами на базе Шестой клинической больницы метод комбинированной электроанестезии, где до последних дней своей жизни работал замечательный человек, прекрасный клиницист и анестезиолог Ю. В. Кордюков.

Будущее этого метода в использовании у больных пожилого и преклонного возраста, в трансплантологии, где длительные операции не могут сопровождаться обычными методами анестезии.

Большой вклад в развитие этой проблемы вносит 13-я Городская клиническая больница г. Москвы, где длительное время В. А. Липин использует наши аппараты для проведения, обезболивания во время хирургических операций. Это направление является значительным достижением отечественной анестезиологии, всегда поддерживалось академиком АМН СССР Л. С. Персианиновым.

По данным доктора медицинских наук, профессора В. И. Салалыкина в НИИ нейрохирургии им. Н. Н. Бурденко, Российской академии медицинских наук, в настоящее время аппарат "Микро-ЛЭНАР" успешно применяется для проведения плановых нейрохирургических операций в отделении нейроанестезиологии. В течение многих лет способ и аппарат применяются для преодоления операционного стресса, что позволяет получить стабильный эффект электротранквилизации во время сложных операций. (Используется способ синхронизации работы мозга).

Этот опыт может быть рекомендован для проведения операций у пожилых людей, которые не могут выдержать во время операции массивных фармакологических воздействий.

Последовательную и государственную позицию проводили профессор Н. Е. Буров и кафедра анестезиологии Российского института усовершенствования врачей, аппараты и метод проходили испытания на кафедре, выпускались оригинальные статьи методические материалы.

Использование приборов, и разработку новых методов лечения проводили профессор В. Л. Лукич и врач С. В. Лягин которые представляли Российскую Государственную Медицинскую академию им. И. М. Сеченова.

В последние годы "антистрессовое направление", разрешение Минздрава России на применение портативных приборов в домашних условиях определило развитие направления.

Заслуживает внимания предложение проводить комплексную психокоррекцию психотравмирующих ситуаций в виде аутогипноза, электронной релаксации, целевых аудиопрограмм внушения по различным видам нарушений функционального состояния центральной нервной системы.

Первые аппараты для домашнего применения были переданы моим близким знакомым для проведения многолетних испытаний более 10 лет тому назад. Один из таких приборов постоянно находился в моем распоряжении с 1973 года.

Никто из "испытателей" никогда не получал каких-либо неприятных или побочных ощущений при работе этих приборов.

Полезно состояла в том, что в результате применения импульсных воздействий изменилось отношение к приему лекарств, так называемых "успокоителей". При начальных проявлениях нарушений сна прибор безупречно помогал заснуть, сделать часы сна полноценным отдыхом. При перегрузках психического характера, когда возникают перепады артериального давления, прибор помогал без лекарств нормализовать давление. Любые нарушения менструального цикла легко устранялись в домашних условиях. При отсутствии эффекта все знали о необходимости проводить консультации у врачей, диагностическое обследование. Изменение погодных условий, "магнитные бури" и "неблагоприятные дни" легко превращались в незначительные события после применения аппарата. Длительные командировки со смещением часовых поясов также требовали импульсных воздействий для лечения головной боли, нарушений сна на новом месте. Бытовые нагрузки алкоголем после различных праздников также могли устраняться в утренние часы, не требовали "лечения" новыми дозами этого "зелья".

Необходимость обращения к стоматологу, страх посещения "присутственных мест", "важных" людей, сдача экзаменов всегда превращались в обычный процесс общения после 20-30 минут предварительного проведения импульсной нейрорегуляции.

Наш метод является эффективным средством защиты здорового и трудоспособного человека от стрессовых реакций, постоянного эмоционального напряжения из-за психосоциальных стимуляций.

Мы относим к группе "здоровых" тех, кто не требует обязательного, систематического лечения лекарствами, направления на лечение или обследование. Нам необходимы единомышленники в том, что информационный импульсный сигнал, который не создает аллергии и реакций непереносимости, имеет преимущества перед любой "успокоительной" таблеткой.

Те, кто по роду своей деятельности постоянно испытывает психологические перегрузки, стрессовые реакции, может использовать в домашних условиях опыт, который был получен в спортивной, морской, авиационной медицине.

Ситуационное применение импульсных воздействий позволяет до 40-50 лет избежать регулярного приема седативных, транквилизирующих и анальгезирующих средств, не бояться аллергических осложнений.

Целительная релаксация, которая всегда была уделом восточных врачей, пришли к нам в виде импульсных электронных приборов. Ценность нашего направления в огромном и уникальном многолетнем опыте, который был получен в нашей стране в результате применения центральной импульсной нейрорегуляции.

Многочисленные научные коллективы, врачи-энтузиасты в нашей стране и за рубежом на протяжении целого века создавали и проверяли этот метод для широкого использования.

В последние годы, в нашей стране увеличивается потребление транквилизирующих и психотропных препаратов для нейтрализации социального, информационного, эмоционального, чеченского стресса. Следствием этого процесса может быть рост депрессивных состояний и самоубийств среди наиболее трудоспособной части населения. Стресс приводит к демографической катастрофе, отрицательно воздействует на состояние здоровья, работоспособности, творческих возможностях. По данным американских психологов среди ветеранов Вьетнама за последние 20 лет число самоубийств превысило в два раза погибших во время самой войны солдат. Отчеты комиссий и судебные процессы в США свидетельствуют о необходимости контроля государства за качеством таблеток, запрещением выпуска фальшивых лекарств. Взаимодействие таблетки с человеком приводит к гибели десятков тысяч человек в год во всем мире.

Перенесение этой проблемы в нашу страну представляет опасность для развития государства и общества в целом в ближайшие годы. Необходимы срочные меры по выделению групп населения, которые не могут использовать таблетки для профилактики стресса в связи с особенностями своей трудовой деятельности. К этим группам следует отнести руководителей и государственных служащих, сотрудников силовых ведомств, водителей всех видов транспорта, рабочих предприятий, представляющих потенциальную опасность (атомная и химическая промышленность, атомные электростанции, военно-промышленный комплекс).

Особое внимание должно уделяться во всех ведомствах по использованию немедикаментозных средств профилактики стресса, речь идет об аппарате "Микро-Лэнар". Он должен стать помощником в работе диспетчеров, операторов, сотрудников авиалиний, военнослужащих. Достоверно известно, что любая таблетка задерживается и накапливается в организме при снижении содержания кислорода во вдыхаемом воздухе, в экранированных помещениях (работа в воздухе, под водой, под землей, в кабинах и каютах). Следует предупредить руководителей указанных ведомств, что длительный прием фармакологических препаратов седативного, анальгетического и транквилизирующего действия вызывает зависимость от повторного применения таблеток, приводит к аллергическим заболеваниям и явлениям непереносимости со смертельными исходами.

Опыт нашей работы показывает, что разработка комплексной защиты центральной нервной системы человека, головного мозга не ограничится "десятилетием мозга", которое определил Конгресс США в 1989 году, а продолжится и в последующем.

Российский опыт создания нескольких поколений электронной аппаратуры для центральной импульсной нейрорегуляции (аппарат "Микро-Лэнар", центральная электроанальгезия, электротранквилизация), огромная статистика и высокая антистрессовая эффективность будут использованы человечеством и послужат защите психического здоровья будущих поколений.

Приложение

Нормативные документы

по проблеме внедрения метода центральной электроанальгезии и электротранквилизации

1. Решение Президиума ученого медицинского Совета Минздрава СССР от 7.04.73г. "О применении электроанальгезии в акушерстве и оперативной гинекологии": "...рекомендовать метод электроанальгезии для более широкого практического применения".
2. VII Международный конгресс акушеров-гинекологов, Москва, август 1973. - Выступление на Конгрессе, публикация материалов в сборнике работ Конгресса.
3. Решение коллегии Министерства здравоохранения РСФСР от 26.08.73г. (протокол № 26): "Предусмотреть оснащение современным оборудованием для ускорения внедрения электроанальгезии, провести декадни и семинары на базе МОНИИАиГ, представить материалы в редакции журналов, командировать авторов за рубеж". Ответственный - зам. министра С.Я. Чикин.

4. Заседание Бюро клинической медицины от 19.09.75г. АМН СССР: "Одобрить и поручить проблемной комиссии "Научные основы здоровья женщины, матери и новорожденного", продолжить научные изыскания, более широко внедрять и расширять выпуск методических писем, ускорить выпуск аппаратов и монографий". Подписал академик-секретарь ОКМ АМН СССР, академик АМН СССР А.М. Снежневский.

5. Приказ Министра здравоохранения СССР Б.В. Петровского от 19.12.79г. № 1279 "О внедрении в широкую практику электронной аппаратуры для центральной электроанальгезии".

6. Академия медицинских наук СССР. Программа научных исследований по проблеме "Научные основы охраны здоровья женщины-матери и ребенка на 1978-1990 гг.": усовершенствовать метод электроанальгезии и расширить показания к применению - МОНИИАиГ, ВНИИАиГ".

7. Приложение к приказу Минздрава СССР от 01.06.81г. № 588 "Общесоюзный перспективный план внедрений важнейших достижений медицинской науки в практику здравоохранения на 1981-85 гг." (раздел 88, стр. 53): - Новый метод обезболивания с помощью аппаратов для воздействия на ЦНС импульсными токами. Уровень внедрения - 1984 г. НИИ, кафедры из союзных республик. 1985 г. - больничные учреждения СССР".

8. Письмо Министерства здравоохранения РСФСР № 64 20-225 от 22.04.80 г. министрам здравоохранения АССР, заведующим обл. (край) здравотделами, начальникам Главных Управлений здравоохранения Мосгорисполкома и Ленгорисполкома: "...обеспечить широкое применение в ЛПУ и прежде всего в акушерско-гинекологических, нового советского аппарата для центральной электроанальгезии "ЛЭНАР".

9. Приказ Минздрава СССР № 1000 от 23.09.81 г. "О мерах по совершенствованию организации работы амбулаторно-поликлинических учреждений" (прил. 54, позиция 159): "Поликлиники свыше 500 посещений в смену оснащаются аппаратом "ЛЭНАР" на всей территории СССР".

10. Постановление Президиума Мособлсовета ВОИР ВЦСПС от 24.01.85 г. "О расширении внедрения методов центральной электроанальгезии на основе использования аппарата "ЛЭНАР" в Московской области". Запросить Главное Управление здравоохранения Мособлисполкома, рассмотреть вопрос об использовании в санаториях-

профилакториях и здравпунктах предприятий Московской области, городским Советом ВОИР проверить использование аппарата "ЛЭНАР" в ЦРБ Московской области".

11. Решение отдела здравоохранения и медицинской промышленности Госплана СССР от 14.11.85 г. № 45-27/ЗТ "О снятии с производства устаревшей аппаратуры и выпуска с 1985 г. только аппарата "ЛЭНАР".

12. Приказ МЗ СССР от 29.01.87 г. № 149 ДСП "ЛЭНАР в наркологии".

13. Приказ МЗ СССР от 06.09.89 г. № 511 стр. 60 "Оснащение морского флота СССР аппаратом "ЛЭНАР" (табель снабжения)".

14. Руководство по медицинскому обеспечению полетов авиации Вооруженных сил СССР. Введено в действие приказом главкома ВВС, маршала авиации Е.И. Шапошникова от 12.04.91 г. № 99. Приложение № 10 "Методы восстановления функционального состояния и работоспособности летного состава", с. 121, "Электротранквилизация центральной нервной системы с помощью прибора "ЛЭНАР".

Список кандидатских диссертаций,

выполненных при участии профессора

э. м. каструбина по проблеме электротранквилизации

и центральной электроанальгезии.

В качестве руководителя:

1. Каструбин Э. М. "Применение электроанальгезии в акушерстве", докторская диссертация, 1975 г. Москва.

Работа выполнена в Московском областном НИИ акушерства и гинекологии МЗ РСФСР и Всесоюзном НИИ акушерства и гинекологии МЗ СССР.

Консультант - академик АМН СССР, профессор Л. С. Персианинов.

- 32 печатные работы.

2. Сафронова Л. А. "Электроанальгезия в системе профилактики и лечения поздних токсикозов беременных", кандидатская диссертация, 1974 г., Москва.

Работа выполнена во Всесоюзном НИИ акушерства и гинекологии МЗ СССР, родильном доме № 6 гор. Москвы, женской консультации № 12 гор. Москвы.

Руководители: академик АМН СССР, профессор Л. С. Персианинов и кандидат мед. наук Э. М. Каструбин.

- 6 печатных работ.

3. Погребижская И. В. "Состояние плода и новорожденного после проведения электроанальгезии в родах", кандидатская диссертация (по разделу "Педиатрия"), 1979 г., Москва.

Работа выполнена в Московском областном НИИ акушерства и гинекологии МЗ РСФСР.

Руководители: доктор мед. наук Э. М. Каструбин, доктор мед. наук М. С. Егорова..

- 8 печатных работ.

4. Дозна С. Н. "Электроанальгезия как компонент общей анестезии при гинекологических операциях и кесаревом сечении", кандидатская диссертация (по разделу "Анестезиология и реаниматология"), 1975 г., Москва.

Работа выполнена во Всесоюзном НИИ акушерства и гинекологии МЗ СССР.

Руководители: доктор мед. наук Н. Н. Расстригин, кандидат мед. наук Э. М. Каструбин.

- 7 печатных работ.

5. Уткина Л. А. "Применение центральной электроанальгезии и рожениц с повышенным риском перинатальной патологии", кандидатская диссертация (по разделам "Акушерство и гинекология", "Анестезиология и реаниматология"), 1981 г., Москва.

Работа выполнена в Московском областном НИИ акушерства и гинекологии МЗ РСФСР.

Руководители: доктор мед. наук Э. М. Каструбин, доктор мед. наук В. И. Кулаков

- 6 печатных работ.

6. Башмакова Н. В. "Применение центральной электроанальгезии в системе профилактики и терапии недонашивания беременности", кандидатская диссертация (по разделу "Акушерство и гинекология"), 1981 г., Свердловск.

Работа выполнена в Свердловском НИИ охраны материнства и младенчества.

Руководитель: доктор мед. наук Э. М. Каструбин.

- 7 печатных работ.

7. Шаповаленко С. А. "Применение центральной электроанальгезии в комплексной профилактике послеродового эндомиомитрита", кандидатская диссертация (по разделу "Акушерство и гинекология"), 1986 г., Москва.

Работа выполнена в Московском областном НИИ акушерства и гинекологии МЗ РСФСР.

Руководитель: доктор мед. наук, профессор Э. М. Кастрюбин.

- 6 печатных работ.

В качестве консультанта:

1. Чистякова Н. Ю. "Профилактика осложнений беременности и родов у женщин группы высокого риска (клинико-биохимическое исследование)", кандидатская диссертация (по разделу "Акушерство и гинекология"), 1988 г., Казань

Работа выполнена на кафедре акушерства и гинекологии Казанского института усовершенствования врачей.

Руководитель: профессор З. Ш. Гилязутдинова, научный консультант, профессор э. м. кастрюбин.

- 6 печатных работ.

2. Гиоргобиани М. Ш. "Центральная электроанальгезия как метод профилактики болевого синдрома в послеоперационном периоде у детей", кандидатская диссертация (по разделу "Анестезиология и реаниматология").

Работа выполнена во Втором медицинском институте на кафедре детской хирургии, 1986 г.

Руководитель: профессор В. А. Михельсон, научный консультант, профессор э. м. каструбин.

- 5 печатных работ.

3. Новиньков О. Л. "Влияние электроимпульсных воздействий на резистентность человека к вестибуло-вегетативным расстройствам", кандидатская диссертация (по разделу "Авиационная, космическая и морская медицина"), 1991 г., Москва.

Работа выполнена в Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова и Институте медикобиологических проблем МЗ СССР.

Руководители: профессор А. М. Вейн, доктор мед. наук Б. И. Поляков, научный консультант, профессор э. м. каструбин.

- 4 печатные работы.

4. Литвинов В. В. "Электротранквилизация у амбулаторных стоматологических больных как метод профилактики осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы", кандидатская диссертация (по разделу "Стоматология"), 1994 г., Москва.

Работа выполнена в Центральном НИИ стоматологии.

Руководитель: доктор мед. наук Б. А. Азрельян, научный консультант, профессор э. м. каструбин.

- 3 печатные работы.

Список методических рекомендаций

1. Применение электроанальгезии в акушерстве. - Минздрав СССР, 1975.
2. Применение центральной электроанальгезии для профилактики и терапии невынашивания беременности. - Минздрав РСФСР, 1979.
3. Инструкция по применению аппарата "ЛЭНАР". - Минздрав СССР, 1979.
4. Применение центральной электроанальгезии у рожениц с повышенным риском перинатальной патологии. - Минздрав РСФСР, 1981.
5. Применение центральной электроанальгезии при нейро-эндокринных нарушениях в гинекологии. - Минздрав РСФСР, 1981.
6. Применение центральной электроанальгезии кардиологическими бригадами скорой помощи. - Минздрав РСФСР, 1981.
7. Применение центральной электроанальгезии в спортивной медицине. - Минздрав РСФСР, 1981.
8. Применение комбинированной электроанестезии в оперативной гинекологии. - Минздрав РСФСР, 1983.
9. Применение центральной электроанальгезии (электротранквилизации) в морской медицине. - Минздрав РСФСР, 1984.
10. Лекция - учебное пособие Минздрава СССР, ЦИУ врачей "Оценка центральной электроанальгезии в клинической практике". - Минздрав СССР, 1983.
11. Учебное пособие Минздрава СССР ЦИУ врачей "Применение центральной электроанальгезии в лечении больных атопическим дерматитом". - Москва. 1988.

12. Применение электротранквилизации (центральной электроанальгезии) аппаратами типа "ЛЭНАР" в лечебно-профилактических учреждениях. - Минздрав СССР. 1988.
13. Применение центральной электроанальгезии (ЦЭАН) аппаратами типа "ЛЭНАР" в курортологии и физиотерапии. - Усть-Качка, 1987.
14. Применение электротранквилизации (центральной электроанальгезии) в кардиологии. - Москва, 1988.
15. Применение центральной электроанальгезии при лечении ишемической болезни сердца. - Свердловск, 1989.
16. Применение аппарата для центральной электроанальгезии "Би-ЛЭНАР" - Москва, МЗ РСФСР, 1990.
17. Профилактика и лечение стрессовых состояний в условиях промышленных предприятий. - МЗ РСФСР, 1991.
18. Немедикаментозная терапия стенокардии в условиях санатория-профилактория промышленных предприятий. - Минздрав РСФСР, 1989.
19. Центральная электроанальгезия при заболеваниях органов кровообращения. Информ. метод. письмо, Сочи, 1991.
20. Применение аппаратов для электротранквилизации "ЛЭНАР-ИПП" (индивидуального применения, портативный). Методические рекомендации. Минздрав России, ММА им. И.М. Сеченова, РГМУ им. Н.И. Пирогова, Москва, 1993.

Послесловие

Своеобразным подтверждением актуальности предложенного мной направления следует считать книгу американского исследователя Джо Слейта "Энергетический вампиризм: способы защиты и противостояния", которая появилась в России в 2003 году, а вышла в США годом раньше. Автор этой книги является основателем Международного фонда научных исследований в области парапсихологии, изучал энергетические системы человека и взаимодействие биополей во время своей двадцатипятилетней работы в Группе разработки ракетного вооружения армии США. По его данным "самогипноз можно использовать для укрепления внутренней энергетической системы, активизации сил защиты от "вампиров" и получения энергии для выхода на новый виток спирали развития личности".

Мне принадлежит приоритет в предложении использовать для защиты от всех видов психоэнергетического вампиризма аппаратов для электротранквилизации. Портативные электронные приборы "Микро-ЛЭНАР" были разрешены для домашнего применения в России в 1993 году и в течение десяти лет с успехом используются для подготовки к проведению самогипноза.

В наши дни существует проблема оказания помощи широким слоям населения, когда болезнь еще не вступила в свои права. Это область психосоматики, когда накопленный стресс, психоэнергетический вампиризм приводят к энергозатратам, которые являются причиной возникновения депрессивных состояний, самоубийств.

В ближайшие годы депрессия уверенно займет второе место по причинам смертности после сердечно-сосудистых заболеваний, а стресс станет чумой XXI века. В новом издании книги представлены психотехники, которые могут быть использованы, прежде всего, самим пациентом при записи на аудиокассету, психологами, врачами, целителями. Этот раздел знаний давно привлекает внимание и пользуется успехом у российских читателей. Речь идет об эзотерической психологии, внесении принципов духовности в программы исцеления. В последние годы Американская психологическая ассоциация рекомендует своим врачам-психологам руководства, позволяющие использовать в их работе духовный аспект.

В целом, материал, представленный в этой работе, отражает популярный в современной психологии когнитивный (познавательный) подход, который ставит своей целью изучение мышления, познания, понимания и обработки информации. Особое внимание уделяется влиянию ментальной обработки информации на поведение. С этой точки зрения, транс, "новый гипноз", самогипноз являются психотехниками когнитивной терапии, она "направлена на изменение неадекватных мыслей, представлений и чувств, лежащих в основе эмоциональных и поведенческих проблем" (Д. Кун. Основы психологии, 2003 г.).

Книга открывает перед читателем реальные возможности личностного роста и достижения сверхсознания за счет когнитивного научения. Это вид "научения высшего уровня", которое затрагивает не только мышление, осознание и понимание, но и предугадывание.

Библиография

1. Лекрон Л. Хорошая сила (самогипноз). М., 1993.
2. Грэхем Д. Как стать родителем самому себе. Счастливым невротик или как пользоваться биокомпьютером в голове в поисках счастья. М., 1993.
3. Гримак Л. П. Моделирование состояния человека в гипнозе. М., 1978.
4. Мольц М. Я - это Я или как стать счастливым. М., 1994.
5. Ротх Р. Трансцендентальная медитация Махариши Махеш йоги. М., 1994.
6. Томас К. Переживание образов (высшая ступень аутогенной тренировки). М., 1994.
7. Хеллер С., Ли Стил Т. Монстры и волшебные палочки. Санкт-Петербург., 1994.
8. Успенский П. В поисках чудесного. Санкт-Петербург, 1994.
9. Каструбин Э. М. Ключ к тайнам мозга, М., 1995.
10. Каструбин Э. М. Трансовые состояния и поле "смысла". М., 1995.

11. Алман Б., Ланбру П. Самогипноз (руководство по изменению себя). М., 1995.
12. Тойч Д., Тойч Ч. Второе рождение (искусство познать и изменить себя). М., 1995.
13. Ханцеверов Ф. Эниология (непознанные явления). 1-ый том. М., 1998.
14. Каструбин Э. М. Реальность и магия Высшего разума. М., 1996.
15. Каструбин Э. М. Система и программы психической самозащиты. М., 1996.
16. Уоттлс У., Пауэлл Дж. Искусство быть здоровым. Питер, 1996.
17. Хантер Ч., Хантер Ф. Исцеление больных. Минск, 1996.
18. Тойч Д., Тойч Ч. Откровения Джоэл (Библия как учебник радостной и эффективной жизни). М., 1997.
19. Премананда Медитации у Храма. Санкт-Петербург, 1997.
20. Гиллиген С. Терапевтические трансы (руководство по эриксоновской гипнотерапии). М., 1997.
21. Теппервайн К. Гипноз-самогипноз (практическое руководство для всех). Ростов-на-Дону, 1997.
22. Гримак Л. П. Гипноз и преступность. М., 1997.
23. Гербер Р. Вибрационная медицина. М., 1997.

24. Пил Н. Энергия позитивного мышления. М., 1997.
25. Сильва Хосе и Филипп Миэле. Управление Разумом по методу Сильва. Минск, 2001.
26. Каструбин Э. М. Земные Боги-Божественные люди (тайны самопознания). М., 1998.
27. Кинг М., Цитренбаум Ч., Экзистенциальная гипнотерапия. М., 1998.
28. Стюарт В. Работа с образами и символами в психологическом консультировании. М., 1998.
29. Фанибунда Э. Увидеть Божество. Санкт-Петербург, 1998.
30. Каструбин Э. М. Самогипноз и медитация. М., 1999.
31. Ханцеверов Ф. Эниология (чудеса без мистики). 2-ой том. М., 1999.
32. Левшинов А. Внутренний наркотик или целительная медитация. Санкт-Петербург, 1999.
33. Восточный взгляд на Иисуса Христа Божественные беседы Сатъя Саи Бабы. Санкт-Петербург, 1999.
34. Хейвенс Р. Мудрость Милтона Эриксона. М., 1999.
35. Эриксон М., России Э., России Ш., Гипнотические реальности (наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения). М., 1999.
36. Хилл Н. Думай и богатей или как превратить мысли в деньги. Екатеринбург, 1999.

37. Эриксон М. Стратегия психотерапии. М., 1999.
38. Хэй Л. Полная энциклопедия здоровья. М., 2000.
39. Хьюит У. Гипноз для начинающих. М., 2000.
40. Цветочки Святого Франциска Ассизского. Санкт-Петербург, 2000.
41. Кернберг О. Отношения любви (норма и патология).
42. Лоуэн А. Любовь и оргазм. М., 1998.
43. Каптен Ю. Л. Основы медитации. Самара, 1994
44. Лилли Д. Программирование и метапрограммирование человеческого биокомпьютера. Киев, 1994.
45. Беккио Ж., Жюслен Ш. Новый гипноз. М., 1998.
46. Эндрюс Т. Искусство видеть и толковать ауру. М., 1997.
47. Кинг М., Коэн У., Цитренбаум Ч. Гипнотерапия вредных привычек. М., 1997.
48. Война-Ясенецкий В. Ф. (Святитель Лука): 1) Наука и религия; 2) Дух, душа и тело. Ростов-на-Дону, 2001.
49. Эриксон Б. Новые уроки гипноза. М., 2002.
50. Мэрфи Д. Магическая сила разума. Минск, 2002.

51. Ошо Раджниш. От медицины к медитации. М., София, 2002.
52. Хьюитт У. Самогипноз. М., 2003.
53. Стоун Р. Небесная 911 (Как обращаться за помощью к правому полушарию мозга). М., София, 2003.
54. Слейт Джо. Энергетический вампиризм: способы защиты и противостояния. М., 2003.
55. Бессознательное (природа, функции, методы исследования) Коллективная монография в 4-х томах. Тбилиси, 1985.