

**МИРЗАКАРИМ НОРБЕКОВ**  
**ОПИТЪТ НА ЕДИН ГЛУПАК,**  
**СТИГНАЛ ДО ПРОЗРЕНИЕТО**  
**КАК ДА СЕ ИЗБАВИМ ОТ**  
**ОЧИЛАТА**

Превод от руски: Румен Леонидов, 2004

[chitanka.info](http://chitanka.info)



*Мирзакарим Санакулович Норбеков*

Академик, доктор по психология, доктор по педагогика, доктор по философия на медицината, професор, действителен член и член-кореспондент на руски и чуждестранни академии, автор на много патентовани научни изобретения и открития.

Но за това по-нататък...

## ЗА АВТОРА

Академик Мирзакарим Санакулович Норбеков често казва на курсистите:

„Аз съм обикновен човек като всеки — с нищо не съм по-добър от вас, но се надявам, че не съм и по-лош. И вие можете да имате всичко, което аз съм постигнал.

Важното е да поискате!“

А той наистина е постигнал много. Днес Мирзакарим Норбеков е доктор по психология, доктор по педагогика, действителен член и член-кореспондент на руски и чуждестранни академии, автор на много патентовани научни изобретения и открития.

Впрочем той нарича всички тези звания „тиквени медали“, защото не работи за титли.

Академик Мирзакарим Санакулович е истински учен изследовател.

Интересите му са разностранни. Мнозина се учудват как един човек може да съчетава всичко това: художник, композитор, писател, кинорежисьор, артист, спортист, треньор с черен колан по карате трети дан и черен колан по самчондо девети дан. Но най-важното е, че авторът на книгата е специалист по суфиска медицина и практика, една от най-древните в света.

Суфизмът, учение на мъдростта, принадлежи към класическата философска традиция на Изтока. Той е дал на света алгебрата, писмеността и е свързан с три основни религии.

Суфите са дълбоко предани на вярата, но нямат свещени градове, храмове, йерархия и атрибути. Храмът на Бога е в сърцето им. Те не отричат никоя религия, но за тях е фарисейство да се разсъждава за Бога. Всеки може да говори за доброто! Тези хора предпочитат делата пред думите! С постъпки, деяния и със самия си живот те сеят любов и пазят божествената светлина във всичко, което ги заобикаля. Суфите са воители на светлината, пазители на доброто, любовта, хармонията, красотата и мъдростта.

Външно с нищо не се отличават от останалите хора, живеят като всички: работят, отглеждат деца, грижат се за близките си. Основното им правило е:

„Сърцето — с Бога, за ръцете — труд.“

Мирзакарим Норбеков е суфи, или странстващ дервиш. Той е избрал пътя на служенето — пътя на създанието, съхраняването и предаването на знанията по веригата учител — ученик, за да може мъдростта, натрупана през вековете, да достигне до готовите да я възприемат хора.

Във всяка сфера от дейността си академик Норбеков има ученици, които продължават делото му. Това му дава възможност да не тъпче на едно място, а да напредва и да овладява нови пространства.

Не е лесно да си редом с него. За да работиш рамо до рамо с такъв човек, трябва постоянно да се усъвършенстваш, вътрешно да се обновяваш, за да продължаваш заедно с него напред.

Той е взискателен, твърд, решителен, когато става дума за постигане на набеязаното. Всекиму дава шанс да разкрие и прояви божествената си природа. За вас, уважаеми читателю, тази възможност е предоставена чрез настоящата книга.

В древността небето се е смятало за символ на единството и вечността. Когато хората едновременно се взират в звездите, дори и да са далече един от друг, в този миг се чувстват заедно. Нека тези страници са малкият символ, който ни обединява по пътя към здравето и успеха. И всеки път, щом посегнете към книгата, знайте — ние сме заедно!

От литературния редактор

## ОТ ПИСАЧА, ТОЕСТ ОТ МЕН

Уважаеми читателю!

Държете в ръцете си книга, написана за вас, с цел да си възстановите зрението, да пробудите скритите способности в душата си и да се реализирате като Личност.

Подгответе се обаче, че още от първите страници текстът ще ви шокира, ще предизвика у вас буря от отрицателни емоции: възмущение, негодувание, гняв, обида, агресия срещу автора.

Готов съм да изтърпя всичко. Нещо повече, ще ви кажа, че ако това се случи, ще смятам задачата си за изпълнена.

Предварително знам, че ще си кажете:

Абе така не се пишат книги! Не може допустимото в устната реч да намира място в печатно издание! Какви са тези обиди и вулгарни грубости — те не говорят добре за автора!

Нима не съществуват определени граници, етични и морални норми, които не бива да се прекрачват по никакъв начин и в никакъв случай, и нищо не може да оправдае подобни крайности!

И сигурно ще ме упрекнете: всичко, написано тук, би могло да се изложи деликатно, да се обясни интелигентно, така че всеки да го разбере, и т.н., и т.н.

Същото бих казал и аз преди двайсет и повече години, когато бях под тоталната зависимост от доктори, процедури, лекарства, когато бях нереализиран в живота човек, без бъдеще и дори си мислех за самоубийство.

Да! Имал съм такива моменти.

Какво очаквате от инвалид първа група, завинаги „скачен“ към апаратурата за изкуствено пречистване на кръвта? И бездруго обречен! И само на двайсет години!

Официалната медицина не лекува това заболяване. Пациентът на доизживяване само се наблюдава, поддържат го с налични средства от арсенала и го гледат как бавно умира.

Не е ли страшно?

Твърде много ценя живота, за да правя чупки в кръста и да тракам токове в момент, когато просто времето ви свършва, когато бързо трябва да ви помогна да се освободите от тежестите, които са ви закотвили в блатото на болестите и нереализираните възможности.

Вие препускате, търчите нанякъде, с нещо се занимавате, не си позволявате дори за минутка да спрете и да се замислите: „Защо ми е всичко това? Къде отивам и какво ще остане след мен?“ Но дълбоко в душата, някъде много дълбоко, току ви прерязва болка, че нещо не е наред...

Време обаче няма! Постоянно трябва да се бърза. Въпросът е: накъде и защо?

Всъщност тъпчем на едно място, въртим се в кръг, а дори не го забелязваме. И всички усилия ни връщат пак в изходната точка.

Тъкмо заради това нарочно ви подлагам крак и ви препъвам — за да прекратите омагьосаното си въртене в кръга от проблеми и несполуки. В това е същината на метода.

Метод за ускорено възстановяване на зрението чрез волева емоционална самопринуда.

Повечето хора са емоционално задръстени, по-точно казано, емоционални кастрати. От къщи — на работа, от работа — вкъщи — така минават дните им. Те са като навити кукли. Потискат емоциите си. Дори да изскочи нещо, то обикновено е агресия.

Моята задача е да измъкна наяве това зло, което се е вкопчило във вас и ви разяжда отвътре. Живеете с този „гноен оток“ в душата, а циреят трябва да се отвори оперативно! Да се изчисти гнойното огнище! Тогава ще се открият способностите ви да създавате, да мечтаете и да въплътявате замислите си, ще ви се отворят всички пътища.

Никак не бих искал след прочитане на книгата да останете равнодушен и все тъй очилат, както сте сега. Умишлената смяна на емоциите в книгата е „хирургичният“ ми инструмент. Формулата е елементарна: **ХАРАКТЕРЪТ И СЪДБАТА СА РАВНИ НА БОЛЕСТТА.**

Тоест, ако човек страда от хемороиди, какъв му е характерът? Това е доказано на практика през вековете, потвърждава го и личният ми опит.

Следователно, за да подобрите здравето си и изобщо да промените към по-добро живота си, трябва да промените характера си,

а това няма как да стане с празни придумваници.

Характерът се претопява вътрешно с непосредственото ви участие. Аз играя само ролята на катализатор. Затова бъдете готови за най-неочаквани и нетрадиционни за печатните издания нападки по ваш адрес.

Вътре във вас се крие голям диамант. Трябва само да се намери, да се очертае и да се разположи така, че да блесне с всичките си карати. Тогава ще можете да видите света с други очи, да откриете нови хоризонти в живота си. Аз съм готов да ви помагам по този път!

Животът не е толкова ужасно и сложно нещо. Той е такъв, какъвто е!

С искрено уважение и от все сърце:  
Мирзакарим Норбеков

## **ВМЕСТО ПРЕДГОВОР ИЛИ ДА СТЕ ПОРЪЧАЛИ ГИЛОТИНА ЗА ГЛАВАТА СИ?**

**Внимание!**

**Важната информация в книгата е изложена с използване на техника за ускорено обучение! За да си спестите възможните обиди по адрес на автора, много ви моля, запознайте се с главата „Основно ястие по метода на ускореното обучение и начин за употребата му“.**

В ръцете си държите мъничък учебник и цялата му гениалност идва оттам, че е написан за мързеливци. Тоест именно за вас!

Възстановяването на зрението е много лесна и проста работа. От вас се иска капка желание, леко размърдване на мозъчните гънки и съвсем малко труд. Ако това не ви се стори прекалено много, край — постигнали сме целта! А с минималното количество мозък, което се изисква — по наши изчисления около 50 грама, — надявам се, разполагате. (Макар че надеждата си е надежда, но фактът е съвсем друго!)

В момента се подготвя за печат специална книга за специалистите — тухла примерно от 600 страници. В нея всичко грижливо е класифицирано и систематизирано по психо-физиологични и причинно-следствени фактори.

Нужна ли ви е? Не смятам.

В дадения момент задачата ни е да възстановим зрението ви.

Учебникът е написан за всеки, който се чувства Човек с главна буква и със собствени усилия и труд се стреми да подобри или възстанови зрението си.

Затова тук основният ми коз ще е искреността, а също и краткото, ясно, популярно и достъпно изложение, тоест ще си говорим по домашному, на места с леко залитане от моя страна към каруцарския лексикон!



Тъй че бъдете готови.

Техниката за ускорено обучение допуска „грубости“ и достъпни обяснения с две думи вместо от петстотин страници! Не се плашете, няма да съм твърде груб. Просто ще ви нарека такъв, какъвто сте наистина, щом толкова години влачите нерешените си проблеми!

При работата си над книгата направих необходимото да стане колкото се може по-малка по обем. За да угодя на по-мързеливите, мога да я свия още повече и да изведа описанието на механизма за възстановяване на зрението буквално в три думи!

А за най-талантливите изключителни ленивци, за които и това е много, трите думи ги съкращавам до трите букви и ги моля моментално сами да се заврат там и да ми се махат от очите!

Какво става? Как се чувствате?  
Обидихте ли се? Така ви се пада!

Първо, защото отдавна трябваше да се заемете със здравето си! И второ, бързам да ви зарадвам — хванахте се! Щом думите ми са ви засегнали, значи се смятате за много талантлив мързеливец.

Човек взима присърце точно нещата, които носи в себе си.

Ако ви кажа нещо грубо на непознат език, няма да го разберете. Тоест нямате основание да се докачите. Това е положението. Така че занапред не повтаряйте подобни грешки!

... Един император се разболял. Свитата се ужасила, свитата се оживила.

Неразположението го приковало на легло. Лечителите взели да го церят. Ден след ден се опитвали да му помогнат, но състоянието му не се подобрявало!

Минавали дни, минавали месеци, минавали години, а той лежал парализиран и не мърдал. Толкова държави бил покорил, такива народи бил поставил на колене! Владеел половината свят, ала бил безсилен пред болестта.

Неочаквано се разярил в своята безпомощност и наредил:

Да се отсекаат главите на всички лечители, които не можаха да ме изправят на крака, и да се наредят по градската стена.

Минало време. Крепостните стени побелели от спечените черепи на мъдри лечители. Тогава императорът повикал великия си везир:

— Везирю! Къде са лечителите ти?

— О, повелителю мой! Няма повече! Нали наредихте да им отсечем главите?

— Нито един ли не остана?

— Тъй вярно, господарю! В цялата ни страна няма нито един лечител, който да е достоен да се яви пред очите ви.

— Мамка им, така им се пада...

И пак се заточили безрадостни дни. Веднъж обаче императорът отново попитал:

— Везирю, помниш ли какво ми каза? Че не е останал нито един лечител, достоен да се яви пред очите ми. Обясни ми какво премълчаваш.

— Повелителю мой, в държавата ни остана един-единствен лечител. Той живее тук наблизо.

— Умее ли да цери?

— Да, умее. Ходих при него, но той е толкова невъзпитан, прост, такъв грубиян! Щом отвори устата си, от нея се леят само ругатни. А наскоро се похвалил, че знае тайната, как да излекува самия император.

— Защо не си ми казал?

— Как да го доведа, повелителю мой, нали веднага ще ме обезглавите заради поведението му.

— Няма да те отделям от главата ти, обещавам. Докарай го тук.

След някое време везирът довел лечителя.

— Казват, че си можел да цериш?

Последвало мълчание.

— Защо мълчиш? Отговаряй! — наредил господарят.

— Повелителю мой, забраних му да си отваря устата — обяснил везирът.

— Аз ти позволявам, говори! Наистина ли си способен да ме излекуваш?

— Туй въобще не ти влиза в работата! Можеш да ме питаш дали умея да управлявам държавата, защото си император. Но къде си

пъхаш държавническият ум в медицината? Какво ти разбира тиквата? Ти си велик в своята област, но от медицина разбираш колкото всеки обущар!

— Стража! — яростно изревал императорът. — Отрежете му главата... Не, чакайте... Първо го набучете на кол, после го залейте с врял катран, а накрая бавно го насечете на дребни късчета!

Никой никога дотогава не си бил позволявал дори само да си помисли за нещо извън дворцовия протокол, камо ли да говори с такъв тон пред самия император!

Стражата сграбчила дръзкия лечител, извила му ръцете зад гърба и го помъкнала към тъмницата, а той извил глава през рамо и се присмял:

— Ей, уважаеми! Аз съм последната ти надежда! Можеш да ме убиеш, но не остана никой друг освен мен, който да те изцери. Мога още днес да те вдигна на крака.

Императорът веднага забравил за гнева си:

— Везирю, върни го!

Върнали лечителя.

— Започвай да ме цериш. Ти каза, че можеш още днес да ме вдигнеш на крака.

— Но първо трябва да приемеш три мои условия и едва тогава ще пристъпя към лечението.

Императорът преглътнал поредния си гневен изблик, стиснал яростно зъби и изсъскал:

— Казвай!

— Нареди пред вратите на двореца да докарат най-бързоногия жребец в държавата и една торбичка злато...

— Защо?

— За подарък, много обичам конете.

— Ако ме излекуваш, ще ти подаря цяло хергеле, четирийсет коня, всеки с по две торби злато.

— И това ще стане, но после... Ще ми ги пратиш допълнително. Второто ми условие е по време на лечението никой от придворните ти да не остане в двореца.

— Това пък защо?

— Защото може да те заболи, може от болка да се развикаш, нека никой не те вижда безпомощен.

— Добре. И трето?

— Третото е слугите ти да не се отзовават на призивите ти дори и при заплаха от смъртно наказание, и чак след един час да започнат отново да изпълняват твоите заповеди.

— Не те разбирам, обясни ми.

— Може да ми попречат и да не доведем лечението докрай.

Императорът приел условията на лечителя и наредил всички да излязат от двореца. Останали само двамата.

— Започвай!

— Какво да започвам, дърт пръч такъв?! Кой ти е казал, че мога да лекувам? Сам се хвана в капана ми! Имам цял час на разположение. Отдавна чакам подходящия момент да те накажа, кръвопиец проклет! Чуй сега трите ми отколешни мечти, трите ми съкровени желания. Първото е да те заплюя в кралската мутра! — и лечителят сочно и от душа се изхрачил в лицето на императора.

Господарят пребледнял от гняв и безсилие, като се усетил в какво положение е изпаднал. Взел да върти безпомощно главата си, за да си придаде вид, че поне се противопоставя на подобна нечувана наглост.

— Ах ти, изгнил кютук, старо вмирисано псе, ще ми се извърташ, а? На ти още една хрчка! Втората ми мечта... Ооо! Откога ми се ще да ти се изпикая върху императорския фасон! — и той пристъпил към изпълнение на второто си съкровено желание.

— Стража! Стража! Насам! — ревнол императорът, но се задавил от пикнята. Взел пак да върти глава, дано някак избегне струята, надигнал рамене, за да забие зъби в нозете на оскърбителя си.

Стражарите чули зова на повелителя, но не посмели да нарушат заповедта му.

— Ах ти, мършо — рекъл лечителят и яко го сритал.

Императорът усетил ритника и го заболяло. Изведнъж си спомнил, че до леглото му има стойка с наредени оръжия. Само да докопа кинжала, и ще му среже крака! Обсебен от единствената спасителна мисъл, да се справи с мерзавеца, той се опитал да посегне към оръжията.

— Оп-па, значи си можел да мърдаш? — погледнал го презрително лечителят. — Третата ми мечта...

Но когато императорът чул тре-е-етата мечта на самозванеца, изревал като ранен звяр и заскърцал със зъби! С нечовешки усилия се

претърколил на една страна, изпълзял от ложето на пода и подпирайки се на лакти, запълзял към стойката с оръжия.

— Ще те заколя — ръмжал през зъби той, — лично ще те накълцам на парченца!

Вбесен, надигнал се на нефелните си крака и като се придържал о стената, успял да достигне меча си. С разтреперани от гняв ръце го измъкнал от ножницата, извърнал се, но в двореца вече нямало никого... Едва се добрал до портала на спалнята.

О, как съжалил, че се е хванал в капана на този подлец и че му е дал най-бързоногия си жребец. Осъзнавайки цялата си безпомощност, той все пак със сетни сили стигнал до първия кон, който видял, и се помъчил да го яхне. Но къде ти! Вкопчил зъби в гривата на коня, с немощни ръце го обхванал и се претърколил на седлото.

Пробудил се духът на великия воин, пробудил се духът на великия повелител, пробудил се духът на великия пълководец.

— Къде е тоя бъзльо? — изкрещял императорът на слугите, които се били скупчили наблизко.

Но те не посмели да гъкнат и само кимнали към пътя, по който отпрашил беглецът.

Императорът препуснал по дирите му. С всеки миг чувствал как силата му расте. Профучал през градските порти и продължил нататък, пришпорвайки коня си миля подир миля. И изведнъж се усетил:

„Боже! От двайсет години не съм яздил! От двайсет години не съм виждал пред себе си конска грива! От двайсет години не съм държал меч в ръка! От двайсет години не съм усещал вятърът да брули лицето ми!“

Не щеш ли, зад гърба си чул отдавна забравени звуци. Към него приближавал тропот на копита, отеквали възторжени викове. Стотици негови военачалници препускали подире му и размахвайки мечове, надавали вик:

— Да живее императорът!

Когато стигнали до него, видели, че господарят им се въргала по гръб в пътния прахоляк, размахва във въздуха ръце и крака и едва си поема дъх от неудържим смях:

— Ах, лечителю, твоята мама!... Ах, кучи сине! Заслужи си цял керван злато!

Разбирате ли вече защо и как?

За да пробудя истинската ви природа на победител, да я мобилизирам, аз ви оплювам, но не бихте могли да се оплачете, че ви препокавам или нещо подобно...

А сега сваляме от небето короната на повелителя, на съзидателя и с всичка сила си я изхлузваме чак до ушите.

Впрягаме волята и изпълваме рамене. И от този момент гледаме на живота като властелини, като сътворители.

Не ми се сърдете. Искам да променя настроението ви и по-лесно да пробудя у вас агресия, отколкото да ви разсмея. Целта ми е да ви извадя от обичайното ви равновесие.

Ако случайно си покапете новата риза с мазно, нали окото ви все към лекето гледа?

Няма как, всяко нещо привлича подобие си!

Затова ми е по-лесно да ви засегна. Да ви обидя. Ако ви кажа, че сте истински диамант, ще си помислите, че изкуствено ви изпомпвам настроението, че ви правя кофти комплимент и т.н. и няма да ми повярвате за другите неща, за които държа да ви отворя очите.

Ако обаче ви нарека говно, ще реагирате на секундата и хич няма да си дадете труда да се усъмните, че наистина сте такава. Така че мигновено постигаме с вас нужното ви състояние!

Какво състояние имам предвид? Нека засега си остане малка тайна на личния ви педагог по ускорено обучение.

# ОСНОВНО ЯСТИЕ ПО МЕТОДА НА УСКОРЕНОТО ОБУЧЕНИЕ И НАЧИН ЗА УПОТРЕБАТА МУ

Кажете, моля ви, за колко време може да се научи чужд език? За една година? Две?

Може би повече?

Отговарям ви.

Благодарение на скритите си гениални възможности за месец ще овладеете дори езика на пингвините! Въпросът е как по-бързо да разкрием и да задействаме „секретните“ си способности.

Върху това ще се съсредоточим.

Учебникът е специално разработен за ускорено обучение, за да можете лесно и завинаги да усвоите и твърдо да овладеете всички ключови моменти на системата, правилно и ползотворно да я използвате и трайно да запаметите нужната ви информация.

Така че, щом се натъкнете на груби думи, ругатни (вече ги срещнахте!), странни или шокиращи изрази, знайте, че са употребени съвсем съзнателно!

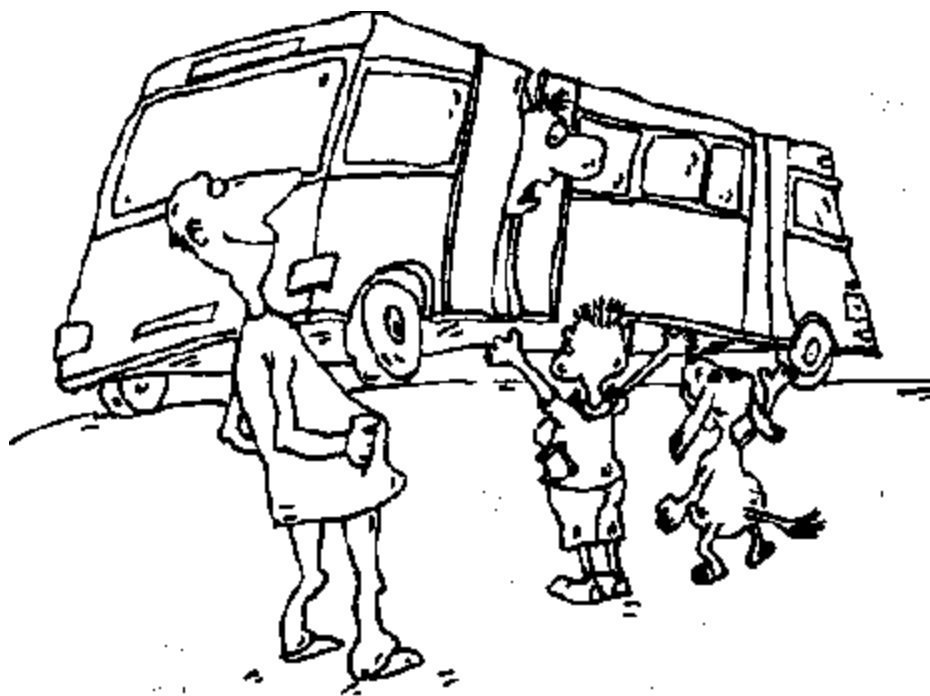
Да-да, нарочно загърбвам благоприличието и ще наричам нещата със собствените им имена!

Ако искате, ето ви първото домашно, което трябва непременно да изпълните, ако сте лишени от чувство за хумор, разбира се.

Помъчете се подробно да си спомните всеки човек, когото сте видели вчера — на улицата, в метрото, навсякъде. С какво е бил облечен, цвета на очите му, косите, за какво е говорел и пр. Уверявам ви, че сто на сто ще се окаже, че паметта ви е късокрака! Затуй пък ви предлагам сега да направим един експеримент и да анализираме резултатите.

Качете се на автобус или каквото и да било возило с автоматични врати. Изчакайте и щом започнат да се затварят, подайте си главата навън, за да ви заклещят врата.

В това положение изчакайте следващата спирка — ще забравите ли някога подобно пътуване?



Не! Защото случаят е необикновен, извънреден като слизане! И ще запомните всекиго, който се е опитал да ви помогне, всички комплименти по ваш адрес за проявената глупост, как някой ви е лъхал на бъчва, как е изглеждала всяка кола, която е минала покрай вас — с



една дума, ясно и завинаги ще запомните всяка подробност от необичайното си пътуване.

Техниката за ускорено обучение, което тук ви предлагам, използва точно този механизъм. Не буквално, разбира се, с врат, изпънат между вратите. Не се стряскайте, но ще ви се види нанагорно.

Просто е установено, че при лек стрес възприемането на информация и способността ни да запомняме нараства около хиляда пъти!

Ще рече, че всеки може да бъде превърнат в гениална личност с отлична памет и с остра възприемчивост в течение на някой и друг миг, и то до степен — да няма равен на себе си в целия свят! Така че си подгответе глупавата глава, започвам да я поливам...

Ако престанете да се самозалъгвате и с ръка на сърцето отхвърлите суети и обидчивост, погледнете се отстрани, ще се съгласите, че има върху какво да се поработи, а това е вече първата ви крачка към успеха.

Преди да започнете градеж на нова къща, първо събаряте старата барака, разчиствате мястото, изнасяте боклука, и чак тогава очертавате основите.

Но ако вече сте се обидили, скъпи читателю, ще ви кажа едно: с човек, който си търси повод да се обиди или причина да не прави нищо и да не си размърда... кое — помислихте си мозъка, но аз ви го заявявам направо: задника — нямаме какво да си говорим! Така че на онези от вас, вече обидените, казвам: вървете на майната си! И много ви здраве!

И тъй, позволете ми, каквато и книга да се получи, просто да изложа материала си така, както го правя по време на курсовете, които водя.

С всички, които не са избрали ОНЗИ път, а са решили да вървим напред, продължаваме!

Моят Наставник често ми повтаряше:

„Не ме закърмай с отрова, не ми повтаряй чужди мисли.“

Докато в Европа е прието да се изказваш „иззад раменете на великите мъдреци“, тоест да ги цитираш, в Изтока това се смята за глупашки навик, защото цитатът, минал през съзнанието на оратора, е информация втора употреба. Всяка храна, минала през стомаха, има тенденцията да променя същността си.

Ако не ви се струва вярно, хапнете парче чудесна торта, изчакайте резултата от храносмилането ѝ и се опитайте да го изядете още веднъж.

Това е цитатът.

Е, как ви се струва? Харесват ли ви вкусът и мирисът му?

Скъпи ми читателю! Духовният полет в четиристишията на Омар Хайям за любовта и вечността, благородните му чувства са истински само когато излизат от собствената му уста. Ясно ли се изразявам?

Ако още не ви е станало ясно, предлагам ви въпрос с повишена трудност: какво си е мислила Дездемона в последния миг от живота? Имате ли някакви версии?

Естествено сега ще ме засипете с глупости от рода на „за живота“, „за Правителството“, „за времето“.

Ако Отело не е душил лично вас, всяко ваше мнение по въпроса е измишльотина!

Но ако ви е душил, би трябвало да си е свършил работата! Тогава ми е чудно като как четете тази книга?!

Или друг въпрос: за какво си мисли човек, полетял като паве от десетия етаж?

Когато питам аудиторията, курсистите ми отговарят: „Животът му минава пред очите“, „Обзет е от страх, от ужас“ и т.н.

Досега никое мнение не е съвпаднало със собствения ми отговор. Личният опит — падане от третия етаж, ми дава възможност да споделя с вас за какво си мислех тогава.

Успях да кажа само една дума, една-единствена, и после много дълго чаках.

Въпреки че при мен за възпитание въобще не може да се говори, все пак езикът ми не се обръща да ви изрека, камо ли да изпиша, тази дума.

Ще ви подсказва само с лек намек! Римува се с градска гълъбица.

И ето извода ми: човек в момент на свободно падане се интересува от наука, в моя случай — от зоология!

Затова в книгата са изказани убеждения, произтичащи единствено от личния ми опит и от постиженията на моите курсисти пациенти!

#### МАЛКО СТРАНИЧНА ИСТОРИЯ

Ще започна с разказ за един от първите ми наставници. От самото начало за награда той щедро ми раздаде яки тупаници, а после и знания, благодарение на които успях да постигна това-онова в живота.

Казваше се Сеид Мохамед Хасан — лека му пръст! — почина на 112 години.

Роден е в Узбекистан. Още като дете се озовал в Англия, където родителите му били пратени на работа като дипломати. Там получил прекрасно образование. Направил кариера, но на 46 години поради заболяване напуснал дипломатическия корпус във Великобритания. Увлъкъл се сериозно по източната философия и 47 години прекарал в храмовете на Непал и Индия, а 19 от тях живял високо в планините.

На 95 години се върнал в родния си край при гробовете на предците.

Той беше забележителна личност. Човекът за него бе отворена книга. Понякога казваше с въздишка:

„Колко лъскава е подвързията на този мъж. Жалко, че вътре няма нищо, освен дебелилото му черво.“

Бях млад, когато за първи път го срещнах, и оттогава до днес в ушите ми кънти следната негова реплика:

„Хващай обратния път, синко, на добър ти час. Не лекувам трупове. Дошъл си при мен да увиснеш с цялото си туловище на стария ми врат, та аз да се мъча в търсенето на начин, как да те избавя от твоите болезки — не, тая няма да я бъде! Като се съживиш, тогава отново ела, и ще ти помогна!“

Какво можех да направя? Само го изругах и си тръгнах. Ала болестта ме накара отново да се срещна с „безсърдечния“ Наставник.

Само подир месец се върнах при него, но смисълът на думите му ми се проясни „доста скоро“ — едва след десетина години, когато аз самият започнах да вниквам в характера на хронично болните и разбрах, че те винаги чакат помощ отвън и се самоблокират като инициативни личности.

Колко трудно ми беше да надмогна собствения си мързел, колко трудно ми беше да изпълнявам всичките му простички съвети и наставления, но фактът си е факт: с огромната си душа и обич той ме накара да повярвам в силите си и двамата заедно след година победихме моята инвалидност, а след шест години бях абсолютно здрав.

После взех да му се натискам за ученик и той, не ще и дума, с огромно удоволствие... ме напъди!

Но се мъкнех отново и отново, въпреки че много яко му развалях настроението с присъствието си. Веднъж не издържа и ми задели петнайсетина минути, за да ми обясни, че не може да поеме отговорност за мен пред Бога — бил на 106 години, и ако не днес, утре можел да отлети и да ме остави учил-не-доучил да осакатявам хората. След тази кратка реч старецът отново ме натири.

Ако сте решили, че съм го оставил на мира, не сте познали. Аз се впих в него като кърлеж в онова място, защото не повярвах на нито една негова дума. Каква ти умирачка, дядката си беше здрав, силен, направо свежарка. Да не познавах големия му син, който беше на 86 години, нямаше да дам на мъчителя си повече от шейсет лазарника.

Скъсах му нервите! Той не издържа на ината ми и реши да смени тактиката.

Представи ме на свои авери и тържествено заяви, че смята да ме вземе за ученик, те щели да са му свидетели. Старците се ухилиха и взеха да кимат, а радостта ми бе безгранична. Най-сетне!

Междувременно бъдещият ми Наставник измъкна някаква дебела книга от Абу Райхан Бируни и ми нареди да я науча. Ако не се справя — трябвало да се закълна като мъж пред белокосите мъдреци, че кракът ми повече няма да стъпи там!

Аз не усетих клопката и лекомислено се съгласих, но нима имах друг изход! Още на часа разбрах каква е работата, когато той, сладко-

сладко усмихнат, се ръкува за сбогом с мен и ме зарадва, че нямало смисъл да си губим ценното време, защото изпитът щял да е... утре.

— Как утре? — ченето ми увисна до пъпа. Мислех, че ще ми се отпусне минимум година.

Какво може да се научи за един-единствен ден — няколко стихчета, но не и грамаден трактат. Пълен абсурд! Без да обръща никакво внимание на обзелото ме възмущение, той рязко отсече:

— Ако не си съгласен, веднага ми се махай от очите!

И за да отложи утрешния си изпит с някоя измислена, но важна причина като погребението на милата ми баба, починала преди половин век, той ме застави тук, намясто, при него да се подготвя за изпитанието!

Настани ме на ниска масичка под асмата насред двора, а самият се върна при приятелчетата си и взеха да си приказват — все едно нищо не се е случило.

Аз започнах да зубря. Изчетох първата страница, втората, третата, десетата...

Свечери се. Те отдавна бяха вечеряли (на мен нищо не ми предложиха). Един си легна, а двама взеха да се наливат с чай и да ме дебнат. Понечих да стана да се поразтъпча, но те веднага ме сепнаха с язвителните си подхвърляния:

— Само толкова ли издържа, това ли ти беше търпението? — и прочее в същия дух.

Добре де, казах си, ще си налягам парцалите, дано пукнете с вашия чай!

Утрото мина, пладне дойде. Взирам се с премрежени очи в книгата, неволно долавям ухания от кухнята: замириса на топло мляко, а после на пилаф. Ох, че съм гладен, чак свят ми се зави...

Старчоците хапнаха и пийнаха без мен, полегнаха да си починат, като ме поглеждаха развеселени. Ни изпит, ни дявол. Свечери се. Очите ми натезават, един вардиянин ме наглежда, останалите хъркат.

Обзе ме упорито желание да издържа до сутринта, а после да ида да ги хвана за брадите. Вече ясно си представях как ги скубя един подир друг, после падам, разперил ръце, и заспивам направо под лозницата.

Не знам как изкарах нощта. В гърдите ми клокочеше омраза. И всред лъчите на изгряващото слънце, отдавна забравил книгата, аз

вперих бичи поглед в мъчителите си, за да избира от кого да започна: да удуша ли първо учителя си мъчител или остроумното му приятелче, което непрестанно ми се хилеше и ехидно ми рекламираше единствения си оцелял зъб в широката си като ливада усмивка.

Сбутаха ме по рамото и отначало дори не зацепих, че започваме. А в двора се бяха събрали всички синове и внуци на стопанина. Бяха надошли и съседите, за да погледат цирк без пари.

Аз понечих достойно да се изправа, но веднага се стоварих като чувал. Проблесна ми налудничавата мисъл, че съм без крака. Ужасен, си опипах краката — налични са, но не мърдат. Естествено две денонощия почти не бях ставал.

Надигнах се, паднах на колене, полазих на четири крака, пак паднах — публиката тихо се кискаше. Прехапал устна от болка и обида, аз проклинах изтезателите си и деня, в който бях прекрачил прага на тази къща.

Почти безпаметен, допълзях пред старчоците, повлякъл омразната книга. Те ми помогнаха да стана, усмихвайки се, и взеха да ме препитват.

Колко въпроса са ми задали — не помня. Не можех да си спомня нищо от прочетеното. Накрая Наставникът рече:

— Кажи ми барем заглавието на книгата, и ще те взема за ученик.

Напрегнах се — поне малко от малко нещо да си спомня. Нищо!

— Малоумник — рече главният кръвопиец и всички останали като един закимаха.

Вече ми беше дълбоко безразлично ще ме вземе ли, или не. Искях само да се махна по-далеч от този позор и мъчение. А учителят се посъветва с аверите си и внезапно рече, че ме взима, защото съм бил рядък образец на тъпа упоритост. Щяло да му е интересно, както на Настрадаин Ходжа, да налее знания на такова двукрако магаре.

През всичките години на обучение нито веднъж не ме похвали, нито веднъж не ми се скара — само ме биеше. Тоягата му по-често отупваше гърба ми, отколкото кротуваше край нозете му.

Помня, че бях отишъл да му рапортувам. Така се радвах, че от сто души успях да излекувам четирийсет. Учителят ме изслуша и тегли чертата:

— Убиец! Хвалиш ми се, че си изцерил четирийсет, а какво ще стане с другите? Може би си убил последната им надежда да се излекуват!

Взех да му възразявам, че от тия болни вече е вдигнала ръце официалната медицина:

— И на вас понякога ви се случват безнадеждно болни — по един-двама на сто...

А той без дълги дискусии — луп! — и пак ме тресна по гърбината. Тогава здравата възненавидях метода му на обучение, но скоро след това разбрах, че е напълно оправдан.

През годините на собствената ми практика често са ме сърбели ръцете да хвана тоягата, а и досега ми се случва...

Ех, само два-три пъти да го цапардосам оня умник, дето ми философства за изключителното си заболяване и не си мръдва пръста да оздравее.



Не им се ще да се понапънат — мързи ги. Дай по-лесното — хапче, инжекция в бута!

Но здравето не се купува, нито се пада даром. Или ще си го спечелиш с пот на челото, или — среден пръст от майката природа и от опечалените близки.

Казвам ви го с най-законно основание, защото аз самият изминах пътя от хленчо инвалид до академик и не вярвам, че сте неизлечим. Не

вярвам!

С вървене ще изминеш пътя!

Благодарение на моя Наставник и упоритите усилия се измъкнах от ноктите на смъртта. А после, когато започнах да работя самостоятелно, посветих години на изследванията. Наблюдавах, сравнявах, анализирах резултатите на десетки хиляди пациенти с всевъзможни диагнози, различен болничен стаж, в различни тежки състояния.

Задачата ми беше да открия характерните черти на онези, които бяха победили болестта, какво ги отличава от всички останали. С други думи, трябваше ми подробен портрет на Човека победител.

Като знам грешките, които прави типичният хронично болен несретник по пътя към излекуването си, лесно мога да намеря причините за появата и възможностите за отстраняването им.

Който търси, намира! Открихме 11 закономерности, благодарение на които се родиха учебно-оздравителната и другите ни системи.



## ПОРТРЕТ НА ХРОНИЧНО БОЛНИЯ — ЦАЙС ИЛИ НЕСРЕТНИК

*По-добре е да си тъпак, но жив, здрав и щастлив, отколкото умник, но нещастен, болен и малко нещо мъртъв!*

(Този афоризъм е мое собствено изобретение!)

От кой тип болни сте според вас — от умниците или от тъпаците? Ако сте от тъпаците, отдавна трябваше да сте оздравели.

Значи сте от много умните и образовани самоубийци.

Но ако все пак искате да създадете пролет в цялото си тяло, празник в душата си и да си възстановите зрението, ще изминем заедно този път.

Ако не — изборът си е ваш, моите уважения, значи съзнателно сте се спрели на него.

С леки загуби в жива сила продължаваме пътя си, тоест вече не сте с нас, надявам се!

Има стълбица, която обединява болните хора.

### ПЪРВАТА ГРУПА СА ТЪПАЦИТЕ

Това са тези, които случайно попадат в болницата и много скоро си отиват оттам оздравели. Ще ги наречем условно тъпацы оптимисти. Защо?

**Защото настроението им винаги е по-добро от физическото състояние.**

Представете си човек, смазан от валяк. Отлепят го от асфалта, откарват го в болница. А той от носилката пита:

„Докторе, няма ли да ме изписвате вече?“

Диагнозата сочи, че надали ще избути до сутринта, а той вече планира с кого да се срещне утре, след като днес го изпишат.

Тоест физическото състояние на „тъпаците“ всъщност е много по-лошо от настроението им. За тези хора дори псетата със завист си приказват:

„На теб, драги, раната ти ще зарасне като на Иванчо!“

Сред тях почти няма хронично болни. Те или оздравяват, или умират, но в най-дълбока старост!

**ВТОРИТЕ ГРУПА СА УМНИЦИТЕ — ПОДОТЯРЯД ОЧЛЕНИЛИ СЕ ЧЛЕНЕСТОНОГИ**

Те са адски умни, начетени, всичко знаят. Как иначе, боледуват от двайсет години и „увожняват“ с разсъжденията си околната среда. Докарват близките си до инфаркт, а лекарите до дива ярост.

Кажеш ли на „тъпака“, че един месец ще остане на легло, на лицето му цъфва съмнение, че ще се задържи така дълго. Той никога не може да повярва, че толкова време се лекува някаква си откъсната глава!

Но умникът...

Само като го погледне, лекарят разбира, че е дошъл да му извади душичката.

**Настроението на тези хора винаги е много по-ужасно от физическото им състояние.**

Има например пъпка на носа.

— Докторе, ще умра, нали? — Или добива всезнаещ вид и пита (обърнете внимание колко прекрасно звучи тази фраза): — Докторе, имали ли сте случай на оздравяване от... — и съобщава болестта си.

Тук подтекстът е:

„Надали е имало в практиката ви и в цялата световна медицина случай някой да е оздравял с моето заболяване.“

Каквото и да му кажеш, както и да му доказваш, че болестта му не е нищо особено, лесно се лекува и мнозина са се отървали от нея, той си знае:

— Ще ми се да ви повярвам, ама много се съмнявам!

Светът на умниците е многообразен.

В ПЪРВАТА ПОДГРУПА СА ТИРАЖИРАНИТЕ ГРЕШКИ НА ПРИРОДАТА.

Това са болни, за които изцеряването е единствената цел в живота. Представете си оздравяването да е цел на самото ви съществуване. Какво ще стане, като я постигнете?

Събуждате се сутринта. Нищо не ви боли. Няма причина да ходите на лекар. Няма от какво да се оплачете на съседката. Няма да правите.

Някак празно ви става, защото болестта е била центърът, около който са протичали всичките ви жизнени процеси. Загубили сте целта си — това е трагедия!

Ще трябва да се промените, да преобразите привичния си дългогодишен начин на живот. А и да преодолеете глада за внимание към себе си. Чия кръвчица да смучете сега?

Но гладът не прощава, кара ви да си търсите препитание.

Не! По-добре да си останете с „хемороидите“, все пак сте се приспособили към тях, отколкото да оздравеете и да останете без цел.

Такива „нещастници“ с години обикалят да се жалват, да доказват, че са най-умни, да „покажат те на докторята къде зимуват звезди по пладне“!

Дългогодишният стаж на боледуване не е шега работа.

... А докторята са говеда!

Представяте ли си колко важни, колко умни се чувстват. Веднъж оздравели, те губят радостта си от живота.

Външността на подобни пациенти е специфична, те веднага личат в множеството. А и с поведението си се мъчат да докажат на лекаря и на целия свят значимостта на заболяването си и да притурят към списъка на „докторята говеда“ името на всеки, който тръгне да ги опровергава.

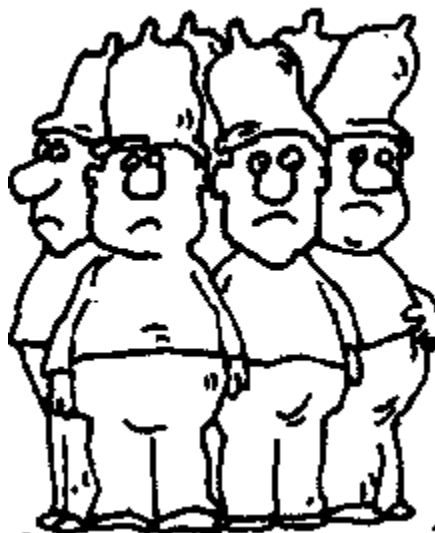
Това ги прави малко по-щастливи. Поне за кратко имат тема за разговор с роднини, съседи, приятели: „Ходих при тоя. Нищо ново! Все същото. Само гледат как да приберат парите на горките клетки нещастници!“ — и прочее в същия дух.

Тази категория хронично болни не са рядкост и в нашите курсове. Не вярвате ли?

Тогава радостно ви съобщавам, че сте точно от тях! Обидихте ли се? Не се обиждайте, това не е шега.

Защото така работи подсъзнанието. Ние не можем да озаптим „машиниците“ му. Само чрез осмисляне на тези неща, добре завоалирани и скрити дълбоко в подсъзнанието, можем да победим болестта, да станем щастливи, красиви, хора с късмет в живота.

**ВТОРОТО СТАДО УМНИЦИ С ГУМИРАНИ ПРОТИВОЗАЧАТЪЧНИ МОЗЪЧНИ ГЪНКИ СА ТЕЗИ, КОИТО ИЗВЛИЧАТ НАСЛАДА ОТ БОЛЕСТТА СИ, ТОЕСТ ПСИХИЧЕСКИТЕ МАЗОХИСТИ ОНАНИСТИ.**



Те се оплакват от съдбата, постоянно се самобичуват, онанират мозъчните си гънки. Поне да ги имаха в повече, а те са направо кът! И после се самосъжаляват:

— Ах, че съм нещастен, колко е жестока съдбата, туй е кръстът ми и ще го нося до смъртта си.

Е, може би тук е мястото да споменем, че не стават чудеса. Поточно казано, чудесата са възможни, но само ако правим нещо, за да се случат.

**ТРЕТИЯТ ПОДОТРЯД СА САДИСТИ ИЗВРАТЕНИЯЦИ.**



Те изпитват садистично удоволствие близките им да страдат и да се терзаят заради тях. Става им още по-хубаво, ако чуват, че някой е по-зле от тях.

**ЧЕТВЪРТАТА ПОДГРУПА СА ГЛУТНИЦА ВАМПИРСАЛИ ПАУНООБРАЗНИ АЛИГАТОРИ.**



Те са особен вид вампири, които смучат вниманието, обичта или жалостта на другите хора.

И всички умници до един искат да са здрави.

Всички леят крокодилски сълзи и се бият в гърдите да доказват неизлечимостта на болестта си. С други думи, като боледувате, вие

получавате дивидентите си — това е закономерност. Затова подсъзнателно се съпротивлявате на оздравяването. Какво? Не сте съгласен?

Ооо, безценни мой, ако от вашето съгласие или несъгласие зависеше всички да са здрави, вие щяхте да сте най-великият лечител!

Зоологическата класификация на умниците е многообразна. Разгледахме само някои подгрупи. Вие самите успешно можете да създадете собствена група или нова партия. Но от това мозъчното ви изперкване, отразило се в тялото, няма да се изпари!

И така, щом сме изучили вече в подробности портрета на хронично болния неудачник, можем още в началото на общуването си безпогрешно да определим към кой тип се отнасяте вие, какво ви пречи да оздравеете и най-вече — как може да ви се помогне.

И ето въпроса с повишена трудност. Към коя категория отнасяте себе си?

Кажете, моля ви, искате ли да бъдете обичан? Разбира се!

Тогава преди всичко ще се наложи да ви накарам да обичате и уважавате самите себе си.

Вие сте такива прекрасни специалисти! А като майки, татковци, дядовци и баби просто нямате цена! Но все не можете да заделите време за себе си. И какво става, като не се самоуважавате? Помислете по въпроса.

## ИЗ ЛИЧНИЯ ОПИТ НА ЕДИН ЗАБЛУДЕН, СТАВА ДУМА ЗА СОБСТВЕНИЯ МИ ОПИТ

*Идиотът се учи от грешките си, кретенът  
се учи на дебилизъм от идиота.*

Рецепта за мъдрост,  
измъкната от собствената  
ми пералня!

Кажете ми, ако обичате, имате ли време за губене, което да похабите за четенето на тази книга?

Имате ли в повече вяра в себе си, която успешно да превърнете в неверие?

Имате ли излишна сила, с която да си навредите?

Ако не, много ви моля да прочетете тази малка глава.

Но може би сте много упорит заблуден, какъвто бях и аз навремето, и имате шест години живот, които не ви е жал да съсипете?

Готов ли сте да хвърлите по осем часа на ден за интензивни каторжни тренировки, а в края на цялата епопея да останете с празни ръце?

Готов ли сте да бетонирате болестта, съмненията, неверието в себе си, а проблемите си да превърнете в непобедимо чудовище?

Готов ли сте да загубите вяра във всичко и да изпаднете в отчаяние заради напразните усилия?

Ако сте отговорили „не“, да си стиснем ръка. И да действаме!

Много ви моля, учете се от чуждите грешки! Днес опитното зайче на лабораторната ви маса ще бъда аз!

Драги мой! И аз навремето като пациент слушах Наставника си и в думите му не откривах никаква връзка със собственото ми заболяване. Понякога това ужасно ме дразнеше. Но сега дори само споменът за онова време ме кара да умирам от срам.



Той непрестанно и досадно ми опяваше за някакви неща, които на пръв поглед нямаха нищо общо с болезките ми.

Той ми дърдореше за някаква си радост, усмивка, нагласа, мързел, неверие в себе си, съмнение... Просто ми губеше времето!

Само от уважение към възрастта му търпях тоя старец с неговия метеоризъм.

Той ми говореше по време на упражненията:

„Слушай, лицето ти стана студено. Имаш мъртвешко лице. Я си поправи осанката, мимиката. Създай положителни емоции.“

За да не го обидя, изпълнявах всичко това — все едно му правя услуга, а си мислех:

Какво общо има физиономията ми с упражненията? Нали най-важното са тренировките.

А там също разбирах и приемах само физическата страна: загрявка, отпускане, обръщане, поглеждане и т.н. Това поне изпълнявах на принципа „граби, народе“. После следваше нова порция досада в очакване на практическите упражнения.

Представяте ли си: два часа се говори за не знам какво си и само петнайсет минути упражнения, после пак три часа дрън-дрън. Кипвах!

Абе плюл съм на цялата ти философия! Давай най-накрая да действаше!

С други думи, седях и чаках: „Кога най-после ще си затвори плювалника? До гуша ми дойде! Всичко това го знам, всичко ми е ясно — изтъркани истини! Боже мили, докога да го търпя?!“

А Наставникът постоянно ми повтаряше:

„Не е важно какво правиш, а как го правиш.“

И ето сега, като виждам толкова много хора и разпознавам в тях някогашния себе си, безкрайно ме е яд.

Разбрах колко е трудно да им внушиш същината. Те с неприкрито раздражение търпят „бърборенето“ ми за вътрешната същина и чакат, както аз тогава, практическите упражнения. Виждам в очите им до болка познат израз, все едно имат шило в задника. Гледат на мен като на досадник.

Оказах се в ролята на моя Наставник, лека му пръст. И осъзнах, че почти всички хронично болни са същите.

И вие, събеседнико мой, сигурно също ще тръгнете по пътя на нетърпеливото очакване на практическите упражнения. И на вас ще ви се струва, че твърде дълго говоря за неща, които не се отнасят за зрението ви, но какво да направя, именно тук са главните ключове за решаване на проблема!

Още веднъж настоявам да обърнете внимание на мъничката грешка, която се превърна в шестгодишен каторжен безрезултатен труд.

Внимание, лична грешка!

След като едва си излекувах бъбреците под ръководството на Наставника, останах сам с още един свой нерешен проблем, за който се срамувах да говоря. Сега го споделям спокойно.

Впоследствие се излекувах и не само се излекувах, а създадох своя школа. В нея прииждат на талази мъже, които не само че правя силни в сексуално отношение, но и превръщам в ротори, работещи двайсет и пет часа в денонощието трийсет и три дни в месеца.

Но това се случи по-късно, отначало загубих години от живота си, докато разбера, че не упражнението е най-важното, а същината, която влагаш в него, и начинът, по който го изпълняваш.

Обърнете внимание на долуизброените точки. Това е МНОГО важно!

От едно и също упражнение може да има:

1. полза,
2. вреда,
3. никакъв резултат.

Когато трябва да работя самостоятелно върху свой проблем, се оказва, че съм забравил или не съм обърнал внимание, или по-скоро съм пренебрегнал най-важните, но според мен второстепенни, неща. Става дума за изкуствено създаваната вътрешна нагласа, необходима за оздравяването.

Изпълнявам упражненията, посочени от Наставника, една седмица, един месец — никакво подобряване.

Тогава започнах да „подобрявам“, „подпирам“, „подсилвам“, „обогатявам“ с нови упражнения неговата методика.

Първо ги допълних с бягане. Отначало с 300–400 метра всеки ден, за една година стигнах до 10-километров пробег дневно. Всеки божи ден!

Не помогна!

Продължих. През зимата пробягах трасето бос по шорти. Представете си: тича полугол младеж, в косата му звънтят ледени висулки. Но и с това не постигнах нищо.

Добавих къпане в ледена вода. Не ще и не ще!

В стаята си специално махнах стъклата от прозорците. През цялото време, може да се каже, живеех в полеви условия: навън — минус двайсет, и в стаята — горе-долу толкова.

Но всуе! Всичките ми усилия работеха срещу мен. Явно нямаше да видя подобрене, както не мога да видя ушите си без огледало!

Сутрин бях зает, затова по обедно време се прибирах и си полягвах на дъска един на два метра, цялата в остри пирончета. И дори успявах да поспя!

По това време епопеята ми продължаваше вече две години.

За малко да забравя. Вечерите ми също бяха заети с тричасови тренировки по източни бойни изкуства.

Не можех да простя на онези мерзавци, които ме бяха пребили в казармата. И досега не знам защо ме превърнаха тогава в инвалид. Трябваше да се науча да се бия, за да мога да давам отпор.

Впоследствие бях сребърен медалист на шампионата на СССР по карате в моята категория. Станах треньор, обучавах другите как да побеждават, а собствената си болест не можех да победя! Целият този безсмислен труд ми костваше по шест-осем часа дневно.

Шест години упоритост не донесоха грам полза. Както си бях импотентен, така си останах. Защо?

Защото правех всичко отначало с ентузиазъм — все пак си бях излекувал бъбреците!

После — с недоумение: защо нищо не помага, хвърлям много повече усилия, отколкото по-рано?! Последва съмнението, а след това

— отчаянието, което се превърна в униние. И накрая започнах да се самоизмъчвам с яростта на мазохист.

#### АНАЛИЗ НА ГРЕШКАТА

Да видим сега. Значи отначало съм тренирал тялото, волята, упоритостта си. О, Всевишни! Вътрешната същност се е формирала синхронно с тялото ми. Първо по време на тренировките:

— съм развил до най-висока степен недоумение и хаос в душата си;

— укрепил съм съмнението в оздравяването си до състояние на непобедимо чудовище;

— това е преминало в състояние на твърдо неверие в успеха на начинанията ми;

— след това, оказва се, съм тренирал отчаянието си;

— с магарешка упоритост съм множил унинието си ден след ден;

— и накрая съм започнал да се самоизтезвавам, да се саморазрушавам с омраза към всичко, и то в специално заделено за целта време!

Веднъж моят Наставник ме попита:

„Синко, не ти ли се струва, че ще останеш стар ерген?“

На Изток 27 години са зряла възраст. Тогава вече не издържах и му разказах за нещастията си.

„Ах ти, безмозъчно магаре! — и ме думна с тоягата по гърба. — Толкова години лекуваш хората, а ти самият си болен! На какво ги учиш, нещастнико? Защо не си ми казал?!“

Беше ме срам. Мъжът предпочита да умре, но не и да си признае полова немощ.

Учителят разнищи упражненията, които бях правил. През цялото време постоянно получавах възнаграждението си във вид на удари с тоягата където му падне.

И представете си, скъпи мой събеседнико! Той ме накара пак да направя същите упражнения, на които бях обучавал хората, но

наблегна на нещо, на което почти не бях обръщал внимание, когато ги изпълнявах. Мислех, че са глупави капризи на стария пръдльо, прости ми, Господи!

Изясни се, че съм споменавал само между другото за същината, колкото да не е без хич, защото Наставникът навремето също ми беше говорил за нея.

Какво беше изумлението ми, когато на третия ден почувствах първите признаци на започващото ми изцеляване!

Сега сложете на едното блюдо на везните 2200 дни (около 6 години) младежки силни, енергични, упорити тренировки в множето на глупостта и на другото — само 3 дни мъдрост. Затова се казва: който няма глава, има крака! Е, тази горчива чаша я изпих до дъно!

След месец и половина се прибрах вкъщи и съобщих, че ще се женя. След десет месеца се роди първият ми син, след още година — вторият, после и дъщеря... Господ здраве да им дава!

Благодарение на тази система хиляди бездетни семейства изпитаха радостта на майчинството и бащинството.

Затова ще съм същият еталон на досадник за вас, още много пъти ще ви обяснявам, натяквам, опявам, постоянно ще ви напомням, че най-важното не са упражненията, а цялостната подготовка за тях.

Упражненията, както вече сте забелязали, са в края на книгата и заемат съвсем малко място. Дълго ще говорим, преди да пристъпим към тях, защото трябва да познаваме „врага“, тоест възможните грешки и начините да ги отстраним.

Сега сте в същото положение, както аз бях тогава. „Хайде вече практиката!“

Не повтаряйте чуждите грешки. Не правете фалстарт! По-добре десет пъти да проверите парашута, защото той се отваря само веднъж!

Ако личният ми опит ви се стори недостатъчен, опитът на около милион пациенти, успешно стигнали до оздравяване, сигурно ще запълни недостига.

## ЛИРИЧЕСКА ОТРОВА КЪМ ОЧИЛАТА ВИ!

Никога не съм искал да ставам лекар, психолог или педагог, а най-малко — „щамповач на милионери“, както ме нарекоха. Понякога и сега не искам, след като всеки ден се сблъсквам с пасивната глупост на хората, особено поднесена като умствена активност.

Когато работя с пациенти и им бъркам в мозъчните гънки, винаги се чувствам като единствен в света специалист психолог проктолог. Знаете какво е проктолог, нали?

Специалист по червата.

Опитвам се да вникна в мислите на хронично болния и се завирам в дебелилото му черво, което наричаме мозъчни гънки. Чувам къркоренето на мислите му и пръцкане във вид на изказвания, с които оправдава проблемите си.

Как иначе да се отнасям към хронично болните, които десетилетия активно се съпротивляват на изцелението — не вярват, съмняват се или в най-добрия случай се самозалъгват с очакване да стане чудо: „Може пък изведнъж да оздравея?“

Те са огромна армия, изправена срещу теб, и понякога чувстваш цялата безполезност на труда и ненужността на любовта си. Много е болезнено да го осъзнаеш, защото тъкмо на тези хора си посветил единствения си живот.

Армията на мързеливите винаги е съществувала, съществува и ще съществува — което означава, че е имало, има и винаги ще има хронично болни, бедни и нереализирани в живота хора.

Драги мой събеседнико, мнозина боледуват с години не защото лекарите и медицината са безпомощни, а защото изобщо не ценят живота и здравето, когато ги имат.

Дори погубил здравето си, човек се държи като безмозъчен скот (с извинение за искреността). Той си казва: „Някой може и да мре, аз пък ще живея още сто години, ще увонявам и отравям околната среда!“ Или смятате, че не си го мисли?

Добре тогава, усложнявам задачата.

Бъдете така добри и ми кажете кога отивате на зъболекар — когато зъбът ви вече се руши, но още не боли, или когато ви заболи? Какво казахте?

Но зъбите не болят от нищо. За да ви заболи зъб, трябва поне пет години да сте чакали, докато кариесът окончателно го съсипе.

Поне веднъж в живота болял ли ви е зъб? Да? За какво говорим тогава? Какво да очаквам от вас? Как се отнасяте към собственото си здраве?

Тоест пациентът не ходи на лекар да се грижи за здравето си, а за да се спаси от болката и дискомфорта! И основната маса хора, тоест тълпата, разсъждава почти като вас самия. Но винаги имате шанс да се разграничите от тълпата. Трябва просто да поискате!

Всестранното изучаване на начина на живот и характера на хроничния болник несретник разкрива много закономерности в поведението на хората с нереализирани жизнени задачи независимо от възрастта, пола, социалното положение.

Затова ви говоря искрено и от все сърце, но същевременно безпощадно към онези страни от вашия характер, които са ви докарали до болестта и десетки години здраво ви държат в нея.

Защото ви познавам отвсякъде, като на длан сте ми. Бях същият! Така че изобщо не ми пука за общоприетите обноси! Каквото чувствам — това споделям с болка и с любов!

Привилегията ми идва от огромния брой пациенти, които изминаха пътя и по собствено желание със собствени усилия и собствена воля не само възстановиха зрението си, но се спасиха и от други заболявания. Дори от такива, които и досега се смятат за неизлечими от официалната медицина. Привилегията ми дават стотиците курсисти, които навремето едва намираха пари за лекарства, а днес са известни милионери.

Като педагог от все сърце се радвам за тях и ми се ще гордо да възкликна:

„Виват! Аз го постигнах!“ Но Господ дава единствено на оня, който се стреми. Аз бях просто водач, само посочих пътя.

Благодарен съм на Бог за дадената ми възможност да му служа и да съм ви в помощ!

Ако искате да сте в техните редици, в редиците на Победителите — заповядайте!

Много е лесно да си здрав, много е елементарно. Ще ви повтарям и повтарям тази мисъл неуморно.

Единствената трудност е, че вие знаете как да сте здрав, красив, богат, щастлив.

Знаете, да му се не види, но нищо не правите! Разбирате ли? Лошото е, че не действате!

С изключение на смъртта няма безизходни ситуации, винаги може да се намери изход!

Но щом знаете как да се измъкнете от дупката, в която сте затънали до ушите в какво... в проблемите, исках да кажа — а вие какво си помислихте? — и дори не се опитвате да се надигнете, какво остава за измъкване от нея? Тогава с какво се отличавате от магаре, натоварено с мъдри книги?

Мъртвите неоползотворени знания ви държат нереализиран, със собствената ви помощ бавно ви убиват, превръщат ви в човек от тълпата без име и лице, тоест в НОРМАЛЕН.

А вие мислите ли се за нормален? Абсолютно нормален, а?  
Тогава сте ужасен човек! **Защо?**



# КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА НОРМАТА, ИЛИ КАКВО ЩЕ РЕЧЕ „НОРМАЛЕН“ ГРАЖДАНИН ЕКСКУРЗИЯ В БИОЛОГИЯТА

Норма е онова, което е прието от мнозинството, нали? Тя връзва човек на възел, вкарва го веднъж завинаги в заковани от някого рамки, затваря му пътя за творчество. Тя е блато, в което затъват, без да са се разкрили, бъдещи гении, титани, творци.

Защото открай време всекиму е предписан облик и модел на поведение.

Бабата задължително е с очила, с плетка в ръка. Дядото е темерут, ходи с бастун. Седналият в метрото гледа като полумъртва дърта крава, може да се прикрие и с вестник.



Я пробвайте просто да си затананикате и да се ухилите като тиква. Веднага минавате в разряд „ненормални“, нали?

Ако сте началник, трябва да се правите на умен, уж по цял ден нещо премисляте, дано го измъдрите. Така ли е?

Малко преувеличавам, разбира се, но рамките на поведение на „нормалния“ човек наистина влияят върху характера му. Околният свят ни натрапва начините за държание и ни притиска, ако посмеем да не се подчиним.

А хорската тълпа, възприела за себе си стадните закони, не допуска прояви на индивидуалност.

Виждали ли сте някога група хора, слепи по рождение?

Какво изпитвате към незрящите? Жал, съчувствие? Но ако общувате с тях, ще направите откритие. Те са щастливи в своята група. Те се чувстват нормално.

Когато сме в аудиторията и усещам съпротивата на някои курсисти, които винаги за всичко имат собствено безпрекословно мнение, много често се чувствам сред тях като в общество на слепи.

Имам чувството, че човечеството е огромна общност от слепи.

Тя си създава комисии, министерства, ведомства, които вършат нещо, правят — струват, бързат, движат се... Но накъде?

Ако тялото расте, а съзнанието е като на петгодишно дете, човек остава цял живот потребител. Такива за съжаление са повечето хора.

А историята се променя от личностите. Можете ли да я лишите от Фирдоуси, Чингис хан, Александър Македонски, Наполеон? Не става.

Всеки от тях е променил света, всеки е оставил нещо подир себе си. Преди повече от хиляда години великият математик и мъдрец от древността Ал Хорезми слага началото на алгебрата, а създаденото от него понятие „алгоритъм“ стига до нас през вековете като никому ненужна измислица, за да стане в наши дни основа на цялата компютърна технология.

Ползвате ли компютър?...

Кажете, основната маса хора творци ли са? Потребители! Няма нищо свое в главите си, всичко им се налива отвън: мнения, правила, съждения.

Общество на елементарни самообслужващи се биологични работи. Ако историята се лиши от хилядите, които си приличат като две капки вода, абсолютно нищо няма да се промени. Дали са живели, или не — все тая!

Много е трудно да си личност, защото самотата е ужасно нещо! Да, самота, тъй като автоматично се озовавате на върха. Личността не може да е бедна, болна, нереализирана.

Но още по-ужасно е да се кандилкате в сивата безлична маса. Каква скука! За това ли е даден животът?

Кажете, моля ви, когато оставате насаме със себе си, нима вътрешният глас не ви казва: „Какво правиш? Ти можеш и заслужаваш повече!“

Цял живот добивате някакви професионални умения, учите какво ли не, а случвало ли ви се е поне за час да седнете и да опознаете самия себе си? Никога! Най-много се боим от себе си и най-далече бягаме от нас самите! Знаем много неща, а себе си не познаваме. Затова се бутаме в живота като слепи.

Болни, нереализирани, неспособни да решим оптимално и най-простия проблем, безпомощни като деца, ние изкусно се маскираме като възрастни лелички и чичковци, играем роли и се правим на важни.

Кого лъжем? Когато и да се опитваме да излъжем, излъганите сме ние.

Запомнете! Тълпата винаги се стреми към покой. А покоят има крайния си стадий — вечен покой. Тълпата поначало е мъртва. Тя може само да плюска и да... Какво си помислихте? Да ходи на събрания...

Значи да си здрав, е лесно. Просто трябва да станеш ЛИЧНОСТ. Всяка ваша победа, всеки успех ще зависят само от вас. Всичко започва от самозачитането ни като ЛИЧНОСТ, като ЧОВЕК с главна буква.

Драгоценни мой, моля ви внимателно да се вслушате в Душата си, в Духа и в Разума. Ще чуете великия вътрешен зов на онзи, който ни е сътворил.

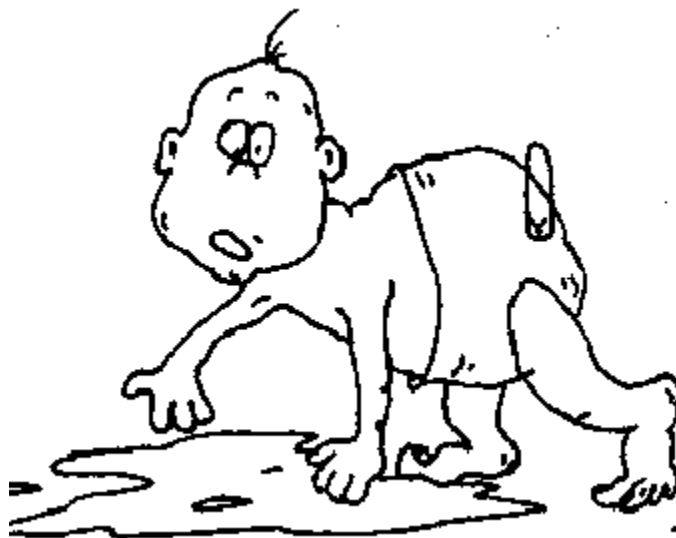
Да създаваме, да творим, да обичаме и да бъдем обичани, да бъдем здрави, щастливи, богати във всяко отношение — всичко ни е ДАДЕНО!

Докога ще чакаме, скъпи мой читателю, времето лети!

Преди да сте мигнали, животът си е отишъл! Кажете, за Бога, колко живота имате?

Вчерашният ден отмина. Опитайте се да го върнете. Край! Той вече е история. Съгласни ли сте?

Вчера бяхме деца, вчера лазехме на четири крака, бутахме гърнето под масата и гледахме добре ли се разплисква пикнята. Носеха ни в банята да ни умият. А вижте се сега в огледалото!



Да. Вчера, завчера бяхме радостни или скръбни. Това променя ли нещо? Абсолютно нищо!

Може би се гордеете, че сте голям началник? Е, и? Представете си, че това изобщо не е за вас.

Може би някъде дълбоко в душата, където не смееете да надникнете, имате скрита съкровена мечта? Правите се, че сте съвсем доволен от живота — но така ли е наистина?

Погледнете всичко с очите на душата.

Животът, особено градският, е огромен театър на абсурда, в който всеки се ръководи според измислена ценностна система, играе чужда роля, която не му пасва. И така се увлича, че загубва себе си, неповторимата си индивидуалност. Разбирате ли?

Всички се мъчат да са нормални, нормално да живеят, да са като хората. Ами да се помъчим да си спомним някои наши „нормални“ съотечественици. Да кажем, Лев Толстой.

Лев Толстой е ненормален човек, не мислите ли? Граф, а като селянин ходи бос, оре земята, кара колело. В края на живота си дори бяга от къщи.

От гледна точка на тълпата поведението му е осъдително. А графовете, дето са живели както е редно, позирали с умни физиономии — тях някой помни ли ги, а?

Представете си пак живота без Шекспир, Конфуций, Омар Хайям, дори без Хитлер — злия гений, — представете си, че липсва в историята... Тълпата е пустота. Махнете се от нея.

У вас се крие гениална, забележителна, мощна личност, която поради човешкия мързел или грешки е стегната в рамките на общоприетите „норми“: действия, поведения, истини, понятия.

Да си естествен, да си такъв, какъвто си, да живееш с истинските си чувства, да възприемаш света с открита душа и да не се плашиш от неодобрението на другите — това е най-трудното.

Личността винаги е бяла врана.

**И така, въпрос. Готови ли сте да се обречете на успех по собствено желание?**

Единственото, което се иска от вас, е да се задействате.

От днес започваме изкуствено, подчертавам, изкуствено да се измъкваме от стереотипа на поведение, мислене, оценки, ценности, твърдения, мнения и т.н.

Щом пациентът е хронично болен, значи всичките му мисли и действия не съответстват на създанието. Ако човек не е реализиран в живота като личност, материално е затруднен и постоянно губи ориентири, значи миогледът му до голяма степен е сгрешен, много от гледищата му са безпочвени. Затова нека заедно влезем в ролята на съзидателна Личност.

Природата не търпи празно пространство. Всяка работа дава някакъв резултат, но какъв — зависи от вас! От нищото, от пустотата нищо няма да се появи.

Когато с усилие на волята предизвиквате самоуважение у себе си, изкуствено повишавате самооценката си, задълбочавате вярата в собствените си сили, всичко това ще рикошира към всяка клетка в организма ви, към поведението, постъпките, делата ви.

Повтарящата се постъпка създава навик, формира характер, повлиява съдбата.

Днешното малко по-голямо самоуважение от вчера ще ви направи малко по различен утре.

Така постепенно ще станете човекът, какъвто искате да бъдете, и със спортна страст ще преодолявате всякакви житейски препятствия.

Болестта „не пуска“ хората, които на последно място слагат грижата за себе си, за здравето си. Хронично болният е човек, който изобщо не държи на себе си или дори напротив — безкрайно държи на бележките си. За такъв човек една летва от оградата на вилата и дори един ръждив пирон у дома значат повече от живота му.

Защо съм толкова сигурен? Защото опитът ми сочи: няма човек, който да не може да се излекува! Разбира се — ако е без крак, няма как да му лекуваме коленната капачка. Но всичко друго...

### **Значи започваме формирането на нелогичното поведение.**

Още днес ви предстои да станете ненормален човек. Нормалният казва:

„Първо искам да се видя оздравял, после ще се възрадвам в душата си. Е, чакам!“

При такъв подход ще се радвате, защото логиката се крепи на факта, а фактът, че сте оздравели, липсва. Ето ви капан за заблудени души с научни степени!

Как мислите, кое е по-лесно: да оздравеете или да се зарадвате, че ще оздравеете?

Разбира се, да се самонакарате изкуствено да се зарадвате като малки деца е много по-лесно и може да стане мигновено. А за да оздравеете, се иска много труд и време. Така че да започнем от недостъпното.

Остава само едно: да измислим, да изсмучем от пръста си радост и да я играем като роля, докато не получим резултат и това състояние не се превърне в наша същина. Как?

За да си помогнете, си спомнете как отидохте на първата си среща. Отидохте ли? Та вие летяхте, може и да сте пълзели от страх и спонтанно да ви се е случил енурезис<sup>[1]</sup>.

А душата ви бе изпълнена с трепетно очакване на нещо необикновено, сърцето ви бе замряло от щастие...

А първата целувка? А бързането за танцовите забави?

С други думи, открийте случай, когато сте се чувствали окрилен, вдъхновен, на седмото небе от щастие...

Ако сте жесток злодей, си представете някоя „прекрасна“ картинка. Направете някому нещо гадно и открийте за себе си радостта. Има хора, които се чувстват добре само ако другите са зле, и се чувстват зле, ако другите са добре!

Например имате проблеми със здравето, защото жена ви „композира“, тя е внучка на Чайковски! Ами представете си, че взимате музикалния ѝ инструмент, тази нейна цигулка, и я изхвърляте...

Или началникът ви не ще да се пенсионира и това ви вдига кръвното. Представете си, че аз нареждам той да бъде уволнен и на негово място съм повишил вас.

Или мъжът ви задиря чужди булки — гледай ти, на стари години още го харесват!

Нали? Създайте си радост!

Или съседът ви всеки ден нещо стърже, реже, дупчи с бормашина. В същия момент си представете, че сте грабнали големия чук, доближили сте го изотзад и дум... по кратуната. Той се просва. Какво щастие! Нали?

Или още по-добре! Ще ви напиша рецепта за аптеката: „За съседа — цианкалий три пъти дневно на гладно... До пълно постигане на целта!“

Значи измисляте си свой собствен образ на радостта! Нали?

Но не ви говоря за тази радост.

Скъпа читателко, ако сте майка, какво изпитахте, когато за първи път дадохте на детето си да суче? Представете си, че същото става сега! Усетете в цялото си тяло нежност, трепетно блаженство, сладка отмала.

Това е един от ключовете за създаване на вътрешен подем при изпълнението на упражненията. Нищо привнесено отвън, нищо чуждо — вие го имате у себе си. Използвайте разумно своето богатство.

---

[1] Напикаване (гр.). — Б.пр. ↑

# НАШЕТО БЛАТО Е НАЙ-ХУБАВО

*Всяка жаба си хвали гъола, но фактите са си факти!*

Относно системата

Сигурно знаете, че съществуват най-различни методики, сигурно сте чели много книги за възстановяване на здравето и по-точно на зрението. Всяка от тях е добра посвоему и безусловно има право на съществуване. Но най-важната тайна на успеха все пак не е в методиките и книгите, а дали работите над себе си, или не. Ако не полагате никакви усилия, от само себе си нищо няма да се случи.

Изстраданата в многогодишни усилия система, която ви предлагам аз, също изисква от вас да вложите душевни и физически сили. Дали си заслужава, или не, ще решите вие.

Аз само ще ви кажа, че за възстановяване на зрението с 1 диоптър давам на курсистите си от 3 до 6 дни.

За разлика от други методики и комплекси, които обещават подобряване на зрението с 1 диоптър за 3–6 месеца, тази система е 30 пъти по-резултатна! Многократно е проверено.

И все пак тя не е панацея, защото не лекува болестта, а хронично болния! Не болестта е убиец, а самият хронично болен, който не желае да промени нищо у себе си.

Хората са лениви в основната си маса. По-лесно им е да гледат на света чрез посредници, тоест през очила, отколкото да се занимават с книги, камо ли да се учат по тях.

Човешката природа не може да се промени отвън. Тя се претопява вътрешно, защото при възстановяването на зрението се иска участие на самия щастлив собственик на цайсите. Ще се радвам да съм ви полезен, за да станете още по-силен.

Слава Богу, съществуват безброй постижения от скалпела до лазера. Но защо да ви бъркат в очите, ако причината за болестта е



другаде? Да, точно където си помислихте.

Когато причината за заболяването е в душата, никакъв скалпел няма да помогне, така ли е?

Никаква техника не може да промени душата на човека. Ако пациентът е пасивен и чака да му се „върне здравето“ чрез капки, процедури, специални очила, той е обречен да чака вечно, защото пак ще се надява да му се даде и следващия път, и то повече. И скоро ще му стане много по-трудно „да получава“, защото организмът постепенно се изтощава от болестта и резервните му сили намаляват, намаляват, намаляват...

Пациентът се надява и не предприема нищо. Но ако със собствени усилия подхване нещата, ако се изправи срещу болестта рамо до рамо с лекаря, победата е сигурна.

Защо здравето на нашите курсисти и след три, и след четири години остава стабилно? Защото болестта си отива завинаги на ниво съзнание, душа, характер.

Възможностите на организма са неограничени.

А знаете ли, че мозъкът може да изгори тялото? Ако сте под хипноза и ви се покаже някакъв жетон или монета, а после ви се каже, че ще я залепят за кожата ви нажежена, докато всъщност ви докосват с картонче, на същото място ще се появи истински белег от изгорено и ще ви остане за цял живот.

Очакваното изгаряне наистина изгаря кожата. След година или две пак под хипноза ви се казва, че онова тогава е било топло картонено кръгче. До две седмици белегът ви ще се изличи завинаги. Организмът сам премахва последиците.

Имах интересен случай в практиката. На пациент с белези от 60 на сто изгаряния кожата успешно се почисти и стана равна и гладка. Разбрахте ли ме?

## О, РАДОСТ НА ОЧИТЕ МИ, ЗАЩО СТЕ С ОЧИЛА?

*Защото всички носят, бе-е-е...*

Извадка от основния  
закон на овчето стадо.  
(Член 918, точка 10.1,  
страница 1846)

Още преди 20 години, когато тази система беше създадена и започнаха първите резултати, взех да викам: „Ура! Еврика! Открих!“

И какво успях да постигна оттогава? Да, наистина. От сто очилати сто захвърлят очилата.

Е, и?

Оказа се, че рожбата ми е мъртвородена, защото се бях изправил срещу човешкия мързел.



Кажете ми вие например защо носите очила. Няма ли начини за възстановяване на зрението? И не един и два, те са безброй! Просто съществува следната формулировка:

„Търсенето определя предлагането.“

Очилатият иска колкото се може по-бързо, по-лесно и същевременно ефективно да се отърве от слабото си зрение или от друга болест, а лекарят от своя страна — от болния.

Лекарят има норматив — еди-колко си души дневно, тоест трябва да приеме определен брой пациенти, да определи диагнозите им, да им предпише лечение и да ги прати в оптиката за очила. Би могъл да ви отдели максимум пет до десет минути. Това е положението.

И така, идвате при офталмолога, да речем, с късогледство или с астигматизъм. Той ви преглежда и ви пише рецепта за очила. След десет минути повече никога няма да ви види очите!

Което е чисто преувеличение, защото веднъж сложили очила, ще започнете да се убеждавате, че зрението ви все повече и повече ще се влошава.

Образно казано, ако тежестта на болния крак се поеме от патерици, кракът започва да атрофира. Тъй че усилията на двата крака постепенно се поемат от четири.

И ето ни вече пълзешком. Тоест пациентът от мързел пада до нивото на четириногите.

А в нашата система, ако имате примерно минус (или плюс) 2 диоптъра, за възстановяване на зрението ще са ви необходими десетина дни плюс четирийсет дни за адаптация. Трябва да се упражнявате три до пет пъти седмично по петнайсет до четирийсет минути. От това в глобален мащаб никой не намазва.

Но ако носите очила, постоянно влагате парите си в стока. Вие сте патриот, подпомагате икономиката. Стока — пари — стока.

Вие сте потребител, който носи доход на фирмите, предприятията производители (но със здравословното си състояние — щети за държавата). Затова потребителят постоянно трябва да бъде заинтересован да търси предлаганата продукция. В нашия случай на

потребителя се налага винаги да е болен, тоест да носи очила. Ето ви една от причините да сте с очила.

Това е най-лесният за вас и най-доходният за другите начин да решите проблема си. Зрението ви се влошава — и след пет минути вече сте с „инвалидна количка“ на носа. Фирмите, които произвеждат очила, имат още един потребител. Вие сте доволен, а те пък предоволни!

Навремето в стотици страни изпратихме информация за нашата система за възстановяване на зрението. Само японците откликнаха, благодарим от сърце.

Те ни пратиха благодарствено писмо и споделиха резултатите си: „... С еди-коя си социологическа агенция — за да не засегнем всички останали, позволете ни да не споменаваме името и? — направихме изследване сред студентите. Положителният резултат е над 80 на сто. В настоящия момент обаче японската икономика не може да поеме подобно бреме...“

Пардон, какво общо има икономиката?

Следва обяснение:

„... Ако 10 на сто от близо 60 милиона японци с лошо зрение се откажат от очилата, ще останем със свръхпроизводство от 6 милиона непродадени очила.

Това би бил силен икономически удар за нас, така че предложеният начин за възстановяване на зрението е преждевременен за Япония.“

Внимание, отговор!

**Законът на икономиката е ясен: потребителят не трябва да изчезне.**

Ако оздравеете или умрете, не дай си Боже, няма да си купите очила. Нали? Цяла мрежа от ведомства и структури са заинтересовани хората да виждат зле.

Преди няколко години, когато мой ученик реши да открие свой учебен център за възстановяване на зрението, той за нещастие се оказа точно до фирма „Оптика“. Оттам деликатно му казали:

„Не ни се бъркайте в бизнеса! Не ни отнемайте клиентите!“

Така че поздравявам ви, мой скъпоценни, вие сте клиент! И ако смятате, че някой го е грижа за здравето ви, много се лъжете.

Точно обратното, благодарение на слабото ви зрение производителите на очила и капки за очи печелят много, а дават вид, че се грижат за здравето, за имиджа ви и т.н. Редовно ви предлагат да промените външността си, изкуствено създават мода, специално поддържат потребността постоянно да се сменят очилата.

При нас от сто души сто си възстановяват зрението. И то не само лесно — много лесно!

Най-тъпото е, че не се иска много ум, за да си възстановите зрението. Колкото го имаме, напълно ни стига и дори ще ни остане!

Нужни са знания и добросъвестен труд. Това е!

Така че, ако окончателно сте решили: „Край! Искам да се отърва от очилата и със собственото си усърдие да си възстановя зрението!“ — за това от вас се иска сила колкото за едно „пу!“.

Само трябва да знаете къде и как да плюнете. Нищо повече. И да се потрудите, естествено. За да съберете слюнка в устата си, само размърдване на мозъка няма да стигне!

## ТОГАВА ЩЕ ВИ КАЖА ВЪРХУ КАКВО ЩЕ ТРЯБВА ДА ПОРАБОТИМ

*А Вие ще ми отговорите: „О-о-о-ох! У-у-уф! Ама как ме мързи-и-и!“*

**Първо.** Да се запознаем с мързела в много от скритите му форми на проява.

**Второ.** Да изучим изкуството да се твори.

**Трето.** Да се предпазим от всевъзможни грешки по пътя към целта.

**Четвърто.** Да постегнем опорно-двигателния си апарат, да заякнем мускулите, да укрепим дейността на вътрешните органи, да коригираме зрението.

**Пето.** Да прегледаме всичките си чувства, стремежи, проблеми.

Може да възразите: защо да се занимавам с гръбнака, след като съм късоглед, имам катаракта или съм с атрофиран зрителен нерв. Ще се съглася с вас, стига да ми докажете, че очите ви са абсолютно изолирани от останалите органи и са извън организма ви — на шкафчето. Не можете ли? Повече от ясно е.

Задачата ни е да премахнем причината за дефекта ви. Ако причината е „стиска ми обувката“, защо да лекуваме главата със скъпи лекарства?

Представете си следната ситуация. В чакалнята на очния лекар са се събрали десет души. Да речем, всички с еднаква диагноза. И лекарят им предписва почти еднакво лечение със съвсем малки разлики. Но хората не са еднакви и причините, довели до заболяването, също са различни.

Единият пациент е пострадал от инфекция.

На друга мъжът ѝ е алкохолик и у тях всяка вечер е „пата — кюта“!

Третата е стара мома, целият свят ѝ е крив!

А онзи е немощен интелектуалец, мозъкът му тежи повече от хилавото тяло.

Фиданката до него има-няма 150 килца. Шкембето ѝ ще изстиска очичките.

И всички са с почти еднакви оплаквания.

Еднакво ли ще се лекуват? Причинно-следствената връзка, която съществува във всеки отделен случай, не може да се игнорира.

Авицена имал много старателен нов ученик. Веднъж при великия лечител довели някакъв слепец.

Учителят казал какви съставки да се забъркат, за да се направят две питки. Онзи изпълнил всичко точно. Наложили питките на очите на пациента и слепият още на другия ден прогледнал.

А съседът на този пишман ученик също бил сляп. Вдъхновен от успеха, чиракът приготвил абсолютно същите питки и ги наложил на очите му. На другия ден очите на слепеца направо изтекли.

Добросъвестният идиот тича при лечителя, облян в сълзи:

„Как така, учителю, направих всичко точно както ти каза! Защо се случи белята?“

Мъдрецът рекъл опечален:

„Слепотата се предизвиква от различни причини — от сухост и от влага, от жегата и от мраз, от какво ли не. За хиляда слепи причините са хиляда. Върви си, синко. По-добре да станеш хлебар.“

Да вземем например разширените вени. Как трябва да се лекуват — с лекарства, с мазила или със скалпел?

Причината може да е в малкия таз, да речем, в проблеми на половите органи и хроничен кръвен застой. Какво да се лекува — половите органи или червата? Но просто така няма застойни явления. Може да става дума за възпалителен процес, за изкривяване на гръбнака, за нервна преумора, за стрес и т.н. Трябва да се лекува нервната система, така ли? Но и стресът е предизвикан от нещо — от семейни неуредици, от ядове в работата и пр.

Мъжът изневерява — стресът у жената води до верижна реакция и резултатът е разширени вени. Какво трябва да се направи? Често дамите отговарят в хор:

„Да се смени мъжът!“

Млъкнете, жени, когато говори мъж! Трябва да разберем и защо ѝ изневерява. Дали защото жена му мирише на хвойна?

Не ви говоря за хвойнови вани. Просто лежи до него като дърво поради строгото възпитание в пионерска възраст.

Чувам възмутения ви вик, скъпи дами, че нямало фригидни жени, а имало само калпави мъже!

Ще поспоря по темата с вас в някоя от следващите си книги, озаглавена „Омъжена, но закопняла“, която подготвям за печат. А сега да се върнем на основната си тема.

Получава се странен лабиринт: за да излекуваш краката, трябва да премахнеш „изперкването“ от главата. Същото важи за всеки конкретен случай.

Човешкият организъм е феноменален и изисква комплексен подход — тук няма и не може да има незначителни дреболии. Недопустимо е повърхностно отношение. Премахнем ли причината, последиците сами изчезват. Ето защо системата ни за възстановяване е толкова ефикасна.

След като я овладеете, освен че ще се изцерите, ще съумеете да се разгърнете като личност, да проявите творческите си способности, да си намерите подходящо занимание и да станете не само духовно богати. Но ще го постигнете единствено чрез самопознание.

**Опознаеш ли себе си, ще откриеш Бога!**

Тук няма нищо фантастично, това е истинското положение, и то подкрепено с много примери. Ще ви разкажа следния случай.

По време на курса някаква дама не издържа на „бръщолевенията“ ми за реализирането на стремежите, скочи и взе да се възмущава, че не е дошла, за да се замогне или да се разхубавява — не вярвала в тия глупости! Искала само да се отърве от проклетата си болест.

Какви ти тук мечти, по дяволите! Самота, тъга, ни мъж, ни деца, мизерна пенсия, животът отминава. Поне да доизкара дните си... Общо взето, оставаше само да наизвадим носните кърпи — толкова трагично, жално и същевременно гордо прозвуча всичко изречено.

А на мен ми идваше да ѝ викна:

„Тъпачко, ако не хленчеше, а си беше размърдала мозъка...“



Тя впрочем си размърда мозъка, и още как! Оттогава минаха осем години. Днес няма да ѝ дадете и четирийсет. Омъжи се. Но не е там работата.

Тя въплъти в живота си дълбоко потисканите си мечти: откри две безплатни частни школи за надарени деца, в които работят висококвалифицирани педагози.

Откъде пари ли? Ами от касичката, естествено! Как от 62-годишна досадница и руина се превърна в енергична и стегната жена с приятна външност?

Ще ви кажа следното. Тя е само една от ученичките ни, една от многото, достигнали в живота върхове, за които не бяха и мечтали. И всички започнаха от най-важното: на първо място — борба срещу собственото лентяйство — и ПОБЕДИХА! Но за мързела ще поговорим по-нататък.

Цифрите, които ще ви съобщя, веднага ще ви усъмнят, защото не може да бъде!

И аз да бях на ваше място, щях да го потвърдя. Но какво да се прави, имаме постоянен резултат: от 100 души с различни очни заболявания — 100 оздравели! Това не е ли най-важното потвърждение за ефективността на системата ни?

Тъкмо практическите резултати я издигнаха твърдо на световно равнище. От все сърце желая същия успех на всичките си колеги.

Може би ще кажете: „Как така един «лек» за всички болести? Глупости!“ Да, прави сте, в природата няма панацеи. Но главната тайна, залегнала в системата, е поведението на болния, отношението му към себе си и към живота.

Ако към лечението, предписано от доктора, добавите и това отношение, вие обединявате силите за борба срещу заболяването. Успехът ви е гарантиран!

Да споменем от големия списък на очните заболявания някои най-разпространените, включително и неизлечимите според официалната медицина, които дадоха рекорден стопроцентов резултат възстановено зрение.

**Атрофия на зрителния нерв, късогледство, астигматизъм, различни дистрофии, катаракта (имаме дори добър резултат с изкуствена леща), далтонизъм, глаукома и т.н.**

Може би ще кажете: „Не вярвам!“ Тогава ми позволете и аз веднага много културно да изложа мнението си за вашето съмнение.

Плюя на недоверието ви! Фактът си е факт!

Ако щете вярвайте, резултатът ни не може да се промени от вашата недоверчивост.

И макар да не ми е все едно, че поредният скептичен очилатко ще си остане с цайсите, това изобщо не засяга резултатността на системата.

Неверието ви няма да върне към очилата стотици хора. Така че си пазете убежденията и си носете „велосипедите“, пенджерите, джамовете, тоест очилата, на носа.

Затворете учебника, не тормозете нито мен, нито себе си. И без това сте мнозинство в живота.

Не си поставям за цел да променя нечие мнение, да привлека вниманието, просто споделям някои постижения и успехи. Изборът си е ваш. Аз имам зад гърба си дългогодишния изстрадан опит, който никой не може да ми отнеме.

И пак ви повтарям: от вашето отношение към системата ефективността ѝ не пада ни на йота! Всеки по пътя си, нека всичко в живота ви си остане както е, щом постигате оргазъм чрез самоизтезанието си!

Работил съм с хронично болни по десет часа дневно в продължение на много години и стигнах до вътрешното убеждение, че очилатият ще хвърли очилата си в кошчето стига да си размърда не само мозъка, но и задника!

Положителният резултат и успехът в живота ще го следват по петите като сянка, те ще станат дупе и гащи — така ли се казваше? Сигурно сте възмутени от безцеремонния ми език? Ами...

В аудитории с рускоезични курсисти понякога казвам думата „чукундур“ и после питам:

„Кой я смята за грубост?“

Няколко души обикновено вдигат ръка. Но чукуландурът е просто цвекло. А какво си мислят нашите курсисти? Те явно имат предвид някаква грубост.

Ще ви зарадвам веднага, че което носите в съзнанието си, него виждате и в околния свят, него притегляте към себе си.

Какво може да се види с очи на полумъртва дърта крава?

За да оправдае собствения си мързел, собственото си бездействие, човек търси външни причини, обвинява кого ли не и какво ли не, но непременно намира мнимия виновник за несполуките си, разбирате ли?

Ако сте разбрали, значи нищо не сте разбрали. Има ли разбиране, липсва придобиване на знания.

Трябва да чувствате, а не да разбирате!

Ако човек с всяка своя клетка, с всяка фибра в душата си и с цялата сила на волята си се стреми да оцелее, той не вижда нищо друго, освен шанса да се излекува.

Затова винаги давам на пациента правото да избира между своите амбиции и убеждения и здравето и пълноценния живот на Човек с главна буква. Как става това?

Сега ще ви разкажа. Тъкмо ще проверим дали сте минали проверката, или не. За да го разберете за себе си, ви предлагам следната история.

Още в съветско време с колеги направихме учебно-оздравителен курс, който отначало смятахме да завършим за половин година, а той продължи около две години и половина.

Оттогава започнаха да ми се изясняват закономерностите в поведението на хронично болните и причините, които ги карат да крачат към гроба с байрак в ръка.

Първото, което разбрах, е, че мозъкът на хроничния болен е като стомах: каквото и да пуснете в него, винаги излиза една и съща крайна продукция.

За участие в курсовете поканихме пациенти, осъдени на смърт от съвременната медицина като безнадеждно болни, които още се крепяха на крака.

Изпратихме шестстотин покани на отписани от медицината хора в напреднал стадий на много страшна болест.

От тях трябваше да изберем такива, дето ще се вкопчат в живота.

Как мислите, каква ли лудница стана в ония години?

В поканата пишеше: „Имате реален шанс да си възстановите здравето. Среща след месец на еди-кой си адрес“ — и следваха няколко подписа на главни специалисти от здравеопазването.

Колко души дойдоха, как мислите?... Настъпи денят. Психолозите направиха специален тест за „кърлежов характер“, чрез който поканените още от първия ден трябваше да направят избора си: остават или си отиват.

Но ако си отидат, да са абсолютно убедени вътрешно, че са го направили по свое собствено желание. Оттогава редовно прилагам този начин за подбор на курсисти в Деня на отворените врати. Знаете ли колко помага за запазване здравето на педагозите, като ги отървава от „кръвопийците“.

В подготовката на мероприятиято участваха седем психолози. Шестима мои колеги трябваше да се намират във фоайето и да говорят с всеки, който си тръгнеше. Обърнете внимание! Не с идващите, а с онези, които си отиваха.

Дойде лекарската комисия и вдигна бунт: „Защо е толкова малка залата! Поканили сме шестстотин души, ще дойдат към хиляда и петстотин — две хиляди, защото хората сигурно ще доведат роднини, познати. Ако стъпчат някого в тая навалица, отивате на подсъдимата скамейка!“ Бяхме запазили аудитория с 50 места.

Наложих да им кажа: „Уважаеми колеги, вече знам кой вид болни се стремят да оздравеят, ще се задействат и ще се измъкнат от болестта и кои — не. Ако измежду поканените дойдат и петдесет души, тук пред вас ще си изям дипломите.“

#### **Дойдоха дванайсет души.**

Откъде знаех, че от шестстотин поканени ще дойдат по-малко от петдесет? От опита, натрупан при интензивните курсове навсякъде по света, от изследователската работа по изучаване характера на хронично болните неудачници.

Оказа се, че независимо от националността и социалния си статус много от болните имат собствени характерни особености. Всеки от тях е самоубиец, при това и самоизмамник.

Съгласни ли сте, че хроничните като цяло са извънредно лъжливи пред самите себе си същества? Не?! Това не променя нещата.

Но да се върна към несполучливия опит. Решихме да го отложим с един месец. Пак изпратихме покани, този път с уведомление.

#### **След месец дойдоха седемдесет и осем души.**

Сега трябваше да минат изпит подбор. Как по-точно?

Задачата ми на „конференсие“ беше с изказвания, действия, поведение да провокирам проявата на отрицателните им черти, които ще попречат за възстановяването. Провокациите ми бяха явно преувеличени и същевременно прикрити и изглеждаха естествено, за да може всеки да направи избора си и да има повод, ако реши да си отиде.

За пет часа време кандидатите по около триста пъти бяха поставяни пред избор.

### **Избирай:**

смърт или живот,  
мързел или живот,  
обида или живот,  
собствено мнение или живот,  
захабени от препрочитане книжлета и брошурки или живот.

Но не директно, а косвено на подсъзнателно ниво. Целият абсурд на ситуацията беше в това, че събеседниците, събрани с толкова труд, сега трябваше да бъдат изпъдени. И да останат само хора, които ще се стремят да оздравеят без значение кой е лекарят и всякакви други условности.

Трябваше да се разкарат тъкмо пациентите, които наред път или точно накрая ще се предадат и ще се върнат към стария начин на живот и болестта, което означаваше смърт.

Знам следната източна пословица:

„Ако на детето му се ака, и да го придумваш, и песнички да му пееш, то ще се наака.“

Ако болният не се е вкопчил в живота, той винаги ще си намери повод да се изплъзне от ръцете, които са протегнати да му помогнат. В такъв случай всичките ми възможности не струват пукнат грош. Започнахме проверката за „кърлежов характер“ на седемдесет и осем новобранци по следния начин. Един от психолозите застана пред тях и

им каза: „Прощавайте, чакаме Мирзакарим Норбеков и неговия екип, но те малко закъсняват.“

Макар че бях там от два часа. След петнайсетина минути двама станаха и възмутено си тръгнаха, защото нямаха време да чакат! Болни с подписана смъртна присъда!

Какво да искаш от човек, който няма търпение да изчака половин час! Ще може ли да се разчита на него по време на лечението, щом той не може да задели време, за да живее?

През цялото време на подбора нарочно говорехме разни грубости и нелепости.

Понеже речниковият ми фонд от ругатни на руски език беше беден, колегите ми услужиха с цял списък. Да си ги ползвам по избор.

Правехме фалшиви прекъсвания. Хората ставаха и си отиваха. Публиката намаляваше и намаляваше.

Бяхме планирали 500 провокации. След около 300 останаха седемнайсет кандидати.

Направихме и следната проверка:

„Уважаеми! Курсът се заплаща.“

И назовахме сума колкото за четири кофички сметана.

Така че подсъзнателно сложихме на едната страна четири опаковки сметана, на другата — живота. Много от болните за съжаление избраха първото и по време на почивката изчезнаха.

Подборът беше жесток. Накрая от седемдесет и осем души останаха петнайсет, които започнаха да се трудят, да работят над себе си.

С пациентите, които издържаха изпитанието, работихме точно девет месеца, после направихме подробно изследване. От петнайсетината тринайсет души бяха здрави. Другите двама сетне още половин година „ми пиха кръвчицата“. Но и те оздравяха. И сега, много години след онзи курс, още са здрави-прави.

Останалите бяха готови да гушнат босилека, но само и само да продават фасони като оправдание за духовната си слабост. А какво се криеше фактически зад всичко това?

Мързел!

Пациентите потърсиха всякакви пътища да не работят над себе си и верни на амбициите, самомнението си, намислените си ценности, доволни от себе си, всъщност потеглиха към моргата.

След седем години решихме да проучим съдбите на онези шестстотин души, които бяхме поканили, на които се бяхме молили едва ли не на колене, за да минат курса.

Заедно с моите 15 юнаци в крайна сметка живите бяха общо 26 души.

Не е ли голяма трагедия: от 600 души само 15 се вкопчват в живота. Ще рече 1/40.

Останалите намират най-различни поводи и дори на смъртния одър отхвърлят живота. Но иначе викат: „Искам да живея! Ах, как иска-а-ам! Колко съм нещастен!“ Може ли да им се вярва? Не вярвам! Наскоро говорих с курсистка, на която преди две години ѝ оставаха няколко месеца живот. За мое голямо удоволствие тя дойде да ми каже, че страшната диагноза е отпаднала!

За да не вдигаме много шум, няма да ви я съобщя. За съжаление заболяването днес е много разпространено. Но не това е важното, а че може да се победи! И толкоз!

Кажете, моля ви, без да си кривите душата: наистина ли сте готови да бъдете такива, каквито искате, тоест здрави?

Да, мно-о-ого искате, но не си мръдвате пръста. Добре. Тогава ще ви покажа нагледна материализация на желанията ви.

#### СУПЕР УПРАЖНЕНИЕ ЗА ДРЪВНИЦИ

Вдигнете длан на нивото на очите, разстоянието да е не повече от 30 сантиметра. Сгънете пръстите така, че да сочат гърдите ви. Разперете ги равномерно. Лицето — с умен израз на надут пуяк! Сега сложете палеца между показалеца и средния пръст и рязко стиснете юмрук.

Хубаво се порадвайте. Каква материализация, нали?

Няма нищо вредно да се иска. Всички искат да са здрави, богати, красиви, щастливи.

Но опре ли до конкретната крачка...

Седнали сте на фотьойла и искате да станете. Какво трябва да направите? Нищо, просто малко действие, за да си отлепите задника от меката седалка. Само толкова!

Не ви ли омръзна да четете? Не? Тогава продължаваме.



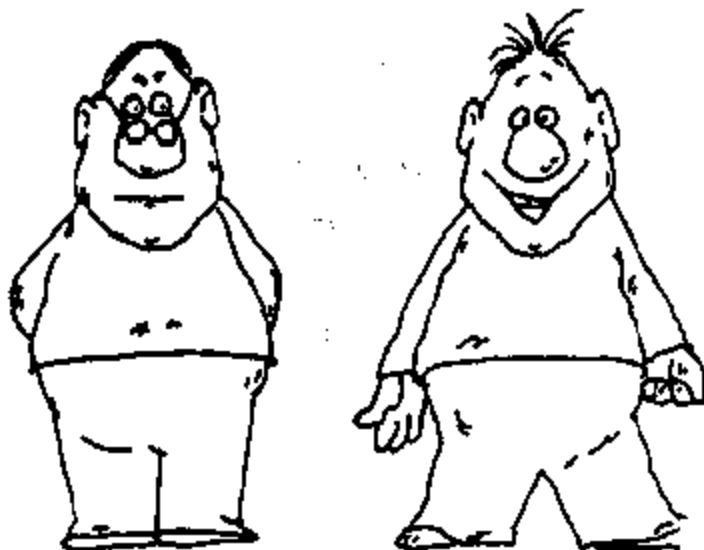
## ЗАМИСЛЕТЕ СЕ — НИМА ОЧИЛАТА ВИ ОТИВАТ?!

*Ако красиво си нагласите тенджерата на главата, консервни кутии на ушите и метла в носа, ако погледнете премрежено като крава, и вие ще изглеждате ехе-хе!*

Какво решихте, четириок? Все пак ще захвърлите очилата, а? Но защо?

Тези цайси така ви ходят! С очилата изглеждате ужасно умен. Свалите ли ги, веднага ще проличи истинската ви външност. Може би по-добре да я скрием?

Срещали ли сте хора, на които очилата много им отиват? И ние понякога виждаме такива пациенти измежду нашите курсисти.



Те казват:

„Ужасно ми се ще да захвърля тия очила, ужа-а-асно! Но знаете ли, без тях изглеждам много по-грозен!“

Когато глупостта се шири, тя има тенденцията да се усъвършенства и всеки се старее да преуспее на това поприще.

Ако всички наоколо са с инвалидни колички, и сред тях ще започнат съревнования. Чия е по-шик? Който е с вносна количка с разни хромирани части, изглежда много по-прекрасно от съседа в стара ошмулена таратайка.

Но дали е красива, или е с електромотор, или... или... или... тя си е все инвалидна количка. Нищо никога не може да замести истинските ви крака.

Който е с патерици, дори да са най-красивите, мечтае да ходи със собствените си крака. Очилата са същото за очите!

А никога ли не сте се питали какво чувство изпитват хората с добро зрение към онези, които са с очила? Попитайте когото искате! Подсъзнателно изпитват леко чувство на жал, все едно сте малко нещо непълноценен човек.

Тоест, и да са суперкрасиви цайсите ви, те са си патерици. Значи ще трябва да приемем, че очилатият е физически непълноценен човек, колкото и да се репчи!

Очилата не отиват на никого! Не е възможно да ви отиват патерици!

Сиреч с какво разполагаме? С факт, който е налице и е на лицето ви. Факт, пред който не можем да си затворим очите. Вие с години се опитвате или може би не се опитвате да се отървете от тях. Но желанието ви досега не се е реализирало. Къде е грешката?

## ФОРМА И СЪДЪРЖАНИЕ НА ДЕТСКОТО ГЪРНЕ, КОЕТО СЛУЧАЙНО СТЕ СИ НАХЛУЗИЛИ НА ГЛАВАТА!

*„Ние сме трима: ти, аз и болестта...“*

Да се почерпим за  
изпроводяк на  
болежките?!

Да разгледаме в един от случаите какво може да задържа клетника окован в заболяването. Нека си представим следната ситуация. Лекарят ми предписва хапчета. Аз отварям човка, пардон, уста, пускам вътре хапчето, чакам да цамбурне и си седя.

Чакам!

Как мислите, какви банални мисли може да ми се въртят в главата? „Ще помогне ли — няма ли да помогне? Ами ако не помогне? Надали ще помогне, защото досега почти не е помагало.“

Въпрос: участвам ли в изцеряването си? Отговор: не.

Нещо повече, пасивното очакване на резултата, а дори и съмнението оставят лекаря очи в очи с болежката ми.

Ако аз самият не участвам в оздравяването си, може ли лекарят сам да победи болестта ми? Дори да е мъдрец, той е обречен на неуспех в опита да излекува болник като мен.

Тук може да победи само хирург, който със или без ваше съгласие ще ви ампутира някой орган, и толкова. Няма орган — няма проблем.

Значи ще се радвам, след като получа положителния резултат, но засега изчакам.

Осанката и мимиката ми (тоест „мускулният корсет“) какви са? Съответните — чакаме! Нормално поведение на нормален болник несретник. Защо го правя? Защото всички го правят. Бе-е-е-е!

Това е една от закономерностите на затъването в болестта.

От гледна точка на разума постъпвам съвсем правилно. А разумът способен ли е да гради? Не. Той само пази създаденото.

Разумът се уповава на логиката. Логиката — на факта. А разполагаме ли с факта, че сме оздравели? Фактът е, че сме болни. Кръгът се затваря. Няма изход. Ето омагьосания дяволски кръг, който трябва да се разкъса. Как? Направете така: добийте външния вид на щастието, тоест мимиката на сит канибал и осанката на напуйчен пуйк, после ще се получи синхронизиране на външната форма и вътрешното ви състояние.

Изкуствено създайте в душата си радостно очакване, че щом глътнете хапчето, ще оздравеете.

Глътнахте ли го?

Сега си представете какъв искате да сте и продължете изкуствено да повишавате радостното си състояние, включвайки и силата на духа. Желанието ви ще започне да се изпълнява.

А какво представлява веригата, която държи хронично болния далеч от оздравяването?

Да разгледаме скритите мотиви в поведението му.

Всичките му подсъзнателни постъпки и стъпки в повечето случаи работят в защита на самото заболяване. Да-да, колкото и да е парадоксално, така е! Цялата му природа въстава против оздравяването, следователно и против лекаря, който се мъчи да му помогне.

В такъв случай и двамата — и лекарят, и болният — са обречени на провал. Това продължава постоянно с месеци и години.

Постепенно шансът за изцеляване намалява, намалява, намалява, защото болестта все по-дълбоко прониква в съзнанието, във всяка клетка на тялото, във всяка фибра на душата. С десетилетия болният постъпва по един и същ начин и едно си знае:

„Искам, искам, искам да съм здрав!“

Когато пациентът чака някой да го излекува, лекарят остава сам срещу болестта му. В това се крие една от тайните на хроничните несполуки във всички сфери на живота.

Принципът на поражението в живота, на изоставането от живота, на разрушаването на живота, принципът на конфликт с околния свят е един и същ, схемата е приблизително еднаква.

А сега се вслушайте в себе си и подчертайте в тази класификация онова, което най-много отговаря на вътрешното ви състояние. Бъдете искрени пред себе си. Изберете само един отговор от списъка, иначе ще си добавите още една диагноза — раздвояване на личността, тоест шизо.

И така, вие:

1. искате да ослепеете;
2. не искате да виждате по-добре;
3. не вярвате, че ще виждате по-добре;
4. съмнявате се, че ще виждате по-добре;
5. надявате се, че ще виждате по-добре;
6. вярвате, че ще виждате по-добре;
7. знаете, че ще виждате по-добре;
8. ще виждате по-добре;
9. виждате добре.

Докато не си изберете нещо от този списък, не избързвайте напред, ако обичате.

Трябва да знаете къде сте по тази скала.

Сигурен съм, че не сте подчертали „искам да ослепея“. Може би сте отбелязали нещо като „надявай се“, „съмнявам се“ или „не вярвам“.

Тогава знайте! Казвам ви го като психолог — тези отговори с нищо не се отличават от „искам да ослепея“. „Не вярвам“ с нищо не се отличава от „съмнявам се“. Това е същата барабонка, но в целофан. Просто, като кажа „съмнявам се“, изглеждам по-умно. А всъщност същото съдържание увивам в по-лъскава опаковка, и толкова. Същността не се променя!

Границата между здравето и болестта е вярата. Това е неутралната зона.

Сега обърнете внимание — някой казва:

— Вярвам, че ще виждам добре...

Вие спокойно можете да му отговорите:

— Ами вярвай си!

Представете си, че съм седнал сега до вас, сладко се прозявам, чеша си търбуха и въртя вечно свирещата развалена плоча:

— Вярвам, че ще съм здра-а-ав!

— Вярвам, че ще съм бога-а-ат!

— О-о-о, вярвам, че ще съм щастли-и-ив! Къде ми е възглавницата?

Усещате ли, че нещо липсва? Нали? Какво?

Липсва ДЕЙСТВИЕ! Така ли е?

И ако ме попитате: „Кога искаш да станеш богат?“, а аз само муча... Все нещо трябва да ви отговоря! Така е, нали? ВЯРАТА ЗАДЪЛЖАВА. Ако вярвате, че ще сте здрав, но не си мръдвате пръста — значи сте инертен.

Където лекарят е сам срещу болестта — няма оздравяване. Ако чакате и се надявате, сте не само инертен, но и на страната на болестта.

Ако се съмнявате, активно се съпротивлявате на оздравяването.

Не вярвате? — ще ме прощавате, но за какво говорим тогава? Ако искате да се гътнете от болестта си, за какво оздравяване може да става дума?

Дайте сега да си сменим местата. Вие сте лекар, аз съм болният.

Аз ви казвам:

— Докторе, мно-о-ого ми се ще да съм здрав, мно-о-ого. Ама знаете ли, мъничко, съвсем ей тоничко се съмнявам, че ще можете да ме излекувате. Обаче все пак ви моля, излекувайте ме!

Такъв болен почти е невъзможно да бъде излекуван, защото в съюз с болестта си той е много по-силен от вас като лекар.

Авицена казва:

„Ние сме трима: аз, ти и болестта. Която страна вземеш, тя ще надделее.“

Колкото до другите отговори от типа „съмнявам се“, „надявам се“ и пр., те всъщност не се различават помежду си. Просто си търсите измъкване, за да не предприемете никакви действия.

За да се съмнявате например, трябва да сте наясно с медицината, психо-физиологията, с всички скрити възможности на човека.

Наясно ли сте? Не? Тогава не ми се бийте в гърдите и не ми викайте: „Съмнявам се!“ Зад думите ви няма никакъв факт, никакво потвърждение, само подсъзнателна мотивация за оправдаване на действията ви, насочени към НЕоздравяване! Ако сте избрали отговора „надявам се“, ще ви кажа, че попадате в най-удивителната група

читатели. Знаете ли защо надеждата умира последна? Ще ви демонстрирам как действа тя.

Това е висшата форма на илюзия, великата пустота. Ето, добивам сладкия израз на надеждата и съм готов да отговоря на всичките ви въпроси!



Питайте ме: Защо?... Кога?... Как?... Къде?... По какъв начин?...

И какво ли още не.

На всичките ви въпроси имам само един отговор:

„Не знам, драги мой, не знам. Надявай се!“

Ако ми треснете с юмрук по масата и ми се развикате:

„Но кога, кога-а-а?“, и аз по същия начин ще ревна:

„Де да знам! Надай се!“

Надеждата крепи човека, но тя никога за нищо не е отговорна.

Надежда говежда! Ясно ли ви е?

Та защо надеждата умира последна? Защото тази мръсна кучка няма вече кого да убие! Убила е стопанина си и сега разбира на кой клон е клечала и чий гроб е копала. Така че се надявайте, надявайте, надявайте...

Въпрос с повишена трудност: **искате ли да си възстановите зрението и да виждате без очила?** Запомнете отговора си.



## ЗАЩО НА МАГАРЕТО МУ ВИКАТ ДОБИЧЕ?

*Костилка, изчовъркана от обществена дъвка за многократна употреба!*

Наистина защо на магарето му викат добиче? Заради тъпотията и ината!

Ако го вържете с тъничка връвчица за малко храстче, след време то ще ожаднее и огладнее и ще вземе да върти глава: „Яде ми се, пие ми се...“ Ще изрие ями с копитата. И така ще продължи, докато накрая не умре.

Иде ви да му кажете: „Абе, магаре! Виж с какво си вързано!“

Ако поне се беше сетило да погледне натам, като нищо щеше да се отскубне. Но не! То продължава да рие с тъп инат.

„И-скам, и-скам, и-скам...“

А вие защо от толкова години искате да сте здрав и досега само искате?

По какво се отличавате тогава от магарето? Само дето то ще пукне след два дни, а вие още сто години ще повтаряте:

„Искам да съм здрав. Искам да махна очилата...“

А много ли искате? Отдавна жадувате? Да?!



Разберете, аз не съм ви съдник, не съм ви възпитател! Вие самият сте образован човек и разбирате накъде бия.

А не сте ли се замисляли какво значи „искам“?

Щом искам да ям, подсъзнанието ми сигнализира: „Гладен съм!“  
И какво?

Всеки ден ще повтарям:

„Искам да съм умен. Искам да съм здрав, богат, щастлив!“

Това означава, че всеки ден на подсъзнателно ниво констатирам:  
„Аз съм глупав, болен, беден, нещастен!“

По влияние върху човека, върху цялата му същност подсъзнанието далеч превъзхожда съзнанието. Това е грамаден архив, в който се пази абсолютно цялата информация за живота ни.

Подсъзнанието е гений и идиот, сила и немощ, успех и поражение, здраве и болест — всичко заедно. Всекидневните постъпки, действия, навици влизат в подсъзнанието и попадат в хранилището на тъй нареченото несъзнавано, тоест на автоматизираните действия.

Спомнете си как в началото се учехте да карате колело. Първо всичко става на съзнателно ниво: как се държи кормилото, как се въртят педалите, как се пази равновесие...

Отначало, направо казано, нещата не се получават. Въртите кормилото, забравяте педалите, или обратното. И се е случвало единственото дърво на пътя непременно да ви тресне в кратуната, а близкото дърво гостоприемно да зейне насреща ви.

Но ден след ден се качвате на колелото и добивате навика да го карате, който с времето става подсъзнателен. След като веднъж се научите, никога вече няма да се отучите. Същото е с плуването: веднъж като се научите да плувате, ще запазите това умение завинаги!

Сега разбирате ли как толкова години сте се самозалъгвали?

Ама така сте се самозабравили в самоилюзиите, уважаеми докторе на самоизмамните науки, че направо сте си повярвали колко сте прав!

# ШЕГАТА НАСТРАНА! ЕДИН ОТ КЛЮЧОВЕТЕ ЗА СИСТЕМАТА! ОСНОВНИЯТ ЗАКОН НА ТВОРЧЕСКАТА ИМПОТЕНТНОСТ

*„Нормата“ е равносилна на желязна  
логика.  
Да не си строшите зъбите!*

Ако бяхте на моето място и с години всеки ден сте се срещали със стотици и хиляди пациенти, и вие щяхте да се научите на секундата да различавате закоравелия несретник от човека, обречен на успех и съответно на завистта на гореспоменатия.

Изучаването на хронично болния, на хроничния неудачник, както споменах, е моята стихия.

Така че по пътя на изследванията и обобщенията стигнах до следния извод: със съзнателна промяна на стереотипа на поведение може да се подобрят качеството на живота и отношенията с околния свят.

Смятате, че адът е някакво място, където се отива след смъртта? Грешка, драги, грешка!

*„Адът и раят са на земята, в самия човек и около него.“*

Адът с всичките му врящи катрани, нажежени казани, разпалени огньовете, с всичките му правила, закони и номера се създава всекидневно от самите хора.

И вие също, скъпи мой с рогцата и опашката, участвате в това сътворяване и всеки ден внасяте лептата си за разширяването на производнята.

Давайте пример и предавайте опита си, като обогатявате света с несретите си, омразата, злобата, неприязънта, хленченето и болезките

си, разбира се.

Ако искате да се усъвършенствате, ви каня на курс за повишаване на квалификацията. И докато по-рано сте се кастрирали неволно като творческа личност, след като изучите хватките на логичното мислене, ще можете по желание съзнателно да увеличите многократно КПД-то за разрушаването на живота си.

Започваме с хората биологически работи, пострадали от късо съединение между краката, пардон, в главата.

Заповядайте в концертната зала, заемете мястото си според подарения ви от сатаната билет.

Сложете крак връз крак, кръстосайте ръце на гърдите, нека лицето ви добие израза „начетен умник“, очите да са чисти и безсрамни.

Внимание! Завесата се вдига. Зад завесата е целият свят, море от хора, които са 98 на сто от цялото население на земното кълбо.

С елегантна походка, с достойнството на повелител, който управлява света, излиза сатаната в прекрасен смокинг и с мазен глас на профсъюзен деец в дружеството на любителите асенизатори съобщава:

— Ария „Логика“. Музика — господин Неандерталец, текст — народен. Изпълнява целият свят.

Свири величествена музика, запява хорът. Ехтят фанфари, свирят цигулки, скърцат канцеларски врати, надвикват се сопрани, баритони и тенори, смях и стонове се смесват с оригвания, с ахкания, с охкания, с въздишки, с вопли, с приказки и от време на време с шум от клозетно казанче. Цялата полифония се слива в рева на сатанинския хор:

„Дай ми ти, дай ми ти, дай ми ти... Тогаз ще повярвам, повярвам... Ще намеря утеха, ще се възрадвам... Засега се надявам, надявам, надявам... и чакам!“

Този концерт е вечен, така че не се притеснявайте, ако сте закъснели. Вие самите сте измежду солистите.

## ЛОГИЧЕСКИ ПОДХОД ПРИНЦИПЪТ Е: ТИ ПЪРВО МИ ДАЙ, ПОСЛЕ ЩЕ ТИ КАЖА „БЛАГОДАРЯ“

— *Ти къде ни водиш, логико?*

— *По пътя за никъде.*

*Но защо да ходите, щом вече сте там?*

Наистина е нелогично да благодарите, преди да сте получили нещо. „Благодаря“ ще кажете, когато видите резултата.

Десетки години болният се мъчи да оздравее, подхождайки към проблемите на здравето по пътя на логиката. Той казва: „Първо ми дай здравето, после ще повярвам в резултата и ще се порадвам.“

От гледна точка на нормалния човек той постъпва правилно, тоест радва се чак след като види резултата. Логично е.

Ефектът е налице, идва вярата, после се подобрява настроението и естествено „мускулният корсет“ (осанката и мимиката) са на победител. Лицето е доволно, грее в усмивка.

Но дотогава вади умен сурат: „Съмнявам се!“ Искане си нормален дригалик без хемороиди. Ето схемата на поведение при типичния нещастник. Съмнявам се, не вярвам, надявам се и т.н.

Първо ми осигури резултат

↓

после ще повярвам.

↓

Тогава ще си оправя настроението

↓

и „мускулният ми корсет“ ще стане като на щастлив човек.

Наистина как бих могъл да повярвам в оздравяването си, ако десетки години не съм бил здрав? Не вярвам!

Щом не вярвам, организъмът ми не е мобилизиран, щом не е мобилизиран, значи няма да оздравея и ще имам още по-убедителен аргумент да не вярвам.

Край! Кръгът се затвори. Капанът щракна.

Ето това е логиката на смъртта, логиката на самоубицеца, логиката на нещастника и неудачника. Той е прав, безкра-а-айно е прав откъм своя гьол.

Но в този гьол няма нищо друго, освен застояла смрад!

# КЪДЕ Е ПЪТЯТ, ИЗХОДЪТ, ТУНЕЛЪТ КЪМ ЦЕЛТА? В ЗАДНИКА, СКЪПИ, В ЗАДНИКА!

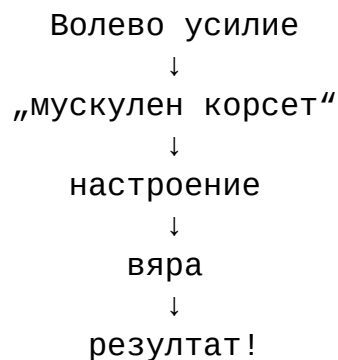
*Трябва да станеш куку от гледна точка на нормалните, тоест болните!*

Готов ли сте да обърнете всичко нагоре с краката? Тогава да осъществим съвсем нелогичен подход към логичното заклещване в болестта.

Отначало — „мускулният корсет“, тоест изправяме гръб, изпъваме рамене и разтегляме устата до ушите. С други думи, съзнателно възприемаме осанката и мимиката на ПОБЕДИТЕЛ. После изкуствено предизвикваме вътрешно състояние на радост. След това формулираме мисления образ на оздравяването — с усилие на волята се самопринуждаваме да повярваме в успеха на оздравяването.

При това поведение резултатът ще е винаги с вас дори без да сте го желали!

Вижте примерната формула на поведение на „необикновения“ човек, който е обречен на успех.



Да проверим ли как работи настроението? Създайте усмивка на лицето си, ако обичате.



На това ли му викате усмивка? Да-а-а!

Я да се видят всички зъби! Ако сте без зъби, да ви видим венците!

Глътнете си корема, приберете го от коленете!

Не ще, а?

Главата — право към тавана! Още, още, още — темето нагоре. А сега раменете. Още нагоре, още, още. Добре!

Къде усетихте изтъняване?

Където теоретично би трябвало да е талията? Чудесно. Оставаме да седим с тази идиотска усмивка.

Какво ще стане?

Ще се получи несъответствие. Центърът за обработка на информацията пита мускулите:

— Какви са тия маймунджилъци? Мускулите отговарят:

— Какво да правим — центърът на волята ни кара!

Щом се промени „мускулният корсет“, принудени са да се променят емоциите и мислите, тъй като те се синхронизират с емоционалния център.

Така стигаме до същинското действие на механизма.

Съществува център за синхронизиране на мускулите, настроението и мислите. По-просто казано, емоциите достигат до мозъка по кръвен път и влияят върху състоянието ни.

Представете си следната ситуация. Три часът през нощта. Той (тя) не е вкъщи. Вие яростно създавате „план Барбароса“: щом се появи той (тя), какво ще кажете, къде ще ударите...

Предлагам ви да участвате в следния експеримент.

Застанете пред огледалото, опънете фалшива усмивка и останете така пет минути. След пет минути ще започнете да се радвате и мислите също ще ви преподнесат сюрприз. Изведнъж ще осъзнаете как се радвате, че го (я) няма вкъщи.

Те са трима братя. Мисловният център, емоционалният център и центърът за волево управление на „мускулния корсет“. Те са навързани като черва. Единият „тръгне“ нанякъде, другите — веднага с него. И все са на един акъл. Единият каже:

— Тая е гъска!

И другите двама, дори да не са съгласни, кимат:

— Да бе, наистина страхотна гъска!

Следва въпрос с повишена трудност. Кое е по-лесно: да се подобри настроението, да се промени мисленето или да се поддържат мускулите в определено състояние? Кое?

Настроението? Грешка!

Настроението е като капка живак. Податливо е на всяко движение и също толкова отровно (при повечето хора за съжаление). Можете да го запазите няколко секунди, но само да си отклоните вниманието — и то се е променило.

Между другото как сте с настроението в момента?

Или ще кажете: Мисленето? Пак не.

Мисловният процес е като гаров площад в оживен ден! Всички щъкат, постоянно са в хаотично движение. Как ли бихте могли да въведете малко ред? Изключено. Уверявам ви, усилията ви ще отидат напразно.

Представете си как стоите на гаровия площад и говорите на всеки минавач:

„Ти не отивай натам, а завий насам. Това място е мое. Както кажа, така ще бъде!“

В най-добрия случай ще ви ударят един бой, в най-лошия — принудително лечение!

Изобщо човешките мисли са нелогични, на всичко намират оправдание. Много трудно се управляват.

Тогава да изберем пътя на най-малкото съпротивление.

С волево усилие да управляваме мускулите, тоест да задържим „мускулния корсет“.

Представете си за миг, че независимо дали ви е добре, или зле на душата, трябва да стоите с ръка в джоба.

Трудно ли е, как мислите? Много е лесно. Просто да си държите ръката в джоба в името на отечеството, да речем! Най-общо казано, с някаква цел, каквато и да е!

Тоест изводът е, че именно чрез „мускулния корсет“ пристъпваме към управление на... кое? — не само на зрението, но и на цялостния процес на оздравяване.

## ЗАЩО НИ Е ОСАНКА И УСМИВКА НА СЛЪНЧАСАЛ ПАУН С ИЗГОРЕНА МУТРА?

Хайде сега да избягаме от главната тематика. И се надявам да си отпочинем в планината.

Навремето имах удоволствието да работя в една организация, която обслужваше бивши величия — номенклатурата.

Макар и вече пенсионирани, те идваха при нас много надути. Стъпваха високомерно като деца, които отдавна са се наакали и вече са го забравили.

С други думи, слезли от коня, пък забравили да махнат седлото между краката си.

Бяхме наясно с всеки от тях.

Веднъж мой колега посочи един от пациентите и каза:

„Този е здрав.“

Не му повярвах, защото го познавах отблизо. Бивш министър, той от много години страдаше от паркинсон. Това е мозъчно заболяване, нали знаете.

Един от симптомите е пълна липса на мимика. Лицето се превръща в скована маска.

Изследвах го основно и стигнах до извода, че е здрав. Взех да го разпитвам къде и как се е лекувал.

Той ми разказа за някакъв храм, но честно казано, тогава не обърнах сериозно внимание. Записах всичко, обаче скоро най-благополучно го забравих.

Следващата година при профилактичния преглед установихме, че към него са се присъединили още четири пенсии. Те от години имаха неизлечими заболявания, а вече бяха „като краставички“.

Оказа се, че о.з. министърът ги е пратил там, където той самият се е излекувал.

Изпаднах в истинско недоумение. Всичко това не влизаше в представите ми, изградени с годините.

Този път подробно разпитах за всичко. Изясни се, че имало планински Храм на поклонниците на огъня, където главно през лятото, защото зимно време дотам не можело да се стигне, на всеки четирийсет дни приемали групи хора, петимни за излекуване.

Обзе ме желание да отида и да видя с очите си как се постига чудодейното изцеряване. Разбрахме се с мои приятели — режисьор и оператор, да заминем заедно. Те работеха в програмата „Светът около нас“ на републиканската телевизия.

В уговорения ден късно вечерта се събрахме на мястото на срещата. Оказа се, че нашата кола вече е заминала. Обещаха ни друг транспорт за по-нататъшното придвижване. Изведнъж узнаваме, че въпросният транспорт са магарета.

До храма се стига по планинска пътека — двайсет и шест километра пеша или с магарета. Но понеже пристигнахме последни, за трима ни бяха останали две мулета.

Подхванах агитационна атака:

„Някога изкачвали ли сте планина? Нека опитаме пеша.“

Операторът беше едър 130-килограмов мъж с пет брадички и грамаден търбух. Обаче романтикът у него се оказа жив. Затова с мнозинство от гласове благополучно преодоляхме първото „препятствие“.

Натовариха върху магаретата цялата си апаратура и потеглихме. Пръв започнах да мрънкам аз, защото бях с градски трандафори, които много скоро ми прежулиха краката.

Но крачех и си мислех:

„Щом ония са се излекували, аз ще си запиша всички рецепти и като се върна в града, ще стана велик лекар.“

След десетия километър операторът се кльофна на пътя и каза:

— Край! Ако щете, ме убийте, но се връщам! Ние взехме да го навиваме:

— Не е ли все едно накъде ще биеш още десет километра — назад или напред. По-добре напред!

Склони.

Стигнахме посред нощ. Настаниха ни. На другия ден ни събудиха в 11 часа.

Събраха ни всичките и казаха:

— Молим ви в нашия храм да не съгрешавате.

Който не изпълни молбата, ще помага в кухнята — ще носи вода. Съгрешаването е да ходиш мрачен. Значи затова ми направиха впечатление монасите.

Движат се с лека усмивка и са стегнати в снагата като кипариси, по-точно все едно са глътнали бастуни.

Значи трябва през цялото време да се усмихваме. Изслушахме препоръките, поусмигнахме се, а след две минути старият навик да ходим с градски физиономии, вечно кисели и недоволни, надделя.

Поначало очаквах да видя позлатени куполи и тем подобни, а имаше само едни малки симпатични къщички и нищо друго. Само дете постоянно гореше огън. Те са поклонници на огъня и на слънцето, но нямат храм.

Случило се така, че монасите открили място, където изпод земята избивал природен газ, и там, на върха на скалата, направили така наречения си храм.

Взех да разпитвам:

— Кога ще приемате болни, кога ще поставяте диагнози? Кога ще започнете лечението?

И какво да чуя. Изобщо не приемали и не лекували. Това беше първият удар.

Второ, стопаните си прибраха магаретата. С багажа си къде ще бягаме? Бяхме се хванали в капана.

Не стига, че се бяхме домъкнали в храма, където никой никого не лекуваше и не възнамеряваше да лекува, ами не можехме и да си тръгнем. При това трябва да се мотаеш наоколо с тъпа усмивка на лицето, когато отвътре всичко ти клокочи от яд и гняв!

Гледам, операторът ме фиксира, все едно замисля нещо. А режисьорът ми подмята иронично:

— Къде си ни довел, учена главо нещастна?

Все едно не ми е криво и без това.

После дойде най-сладкото. Петнайсетина души от трийсетина веднага потеглиха за вода. И аз си изпатих, защото... Нали се сецате. Наложил ми се да помагам в кухнята.

Отвесна вертикална стена шестстотин метра. За вода се ходи по серпантините — 4 километра на отиване и 4 на връщане. По този път ли стигнахме дотук снощи?

Като я видях, замалко да пометна! Представяте ли си? Освен дето тази вертикална стена е по-висока от Останкинската кула, на места се минава по талпи, забити в скалата. Предназначението им е като на висящи мостове, преграждащи навремето пътя на неприятеля за храма.

Трябваше да се донесат по шестнайсет литра вода, плюс петте кила на самата делва. Значи по 21 килограма щяхме да мъкнем нагоре по тази пътечка! В такъв случай е най-удобно товарът да се носи на главата. Тогава научих какво е истинското предназначение на гръбнака.

**Гръбнакът е необходим, за да не ти хлътне главата в гащите!**



Като потеглих първия път, в храма се върнах към четири-пет часа привечер уморен, но за всеки случай с усмивка. По едно време някакъв монах дойде при мен и съвсем приятелски ми каза:

— Идете още веднъж, ако обичате.

— Защо? Нали ходих?! — и чувствам, че от ужас ме напъват родилни болки, макар че съм мъж.

— На връщане съгрешихте.

— Не, усмихвах се! — взех да споря от отчаяние. Представете си, току-що бях изминал 8 километра, снощи 26 — без вечеря, без закуска, без обяд. Краката ми подути, болят от умора, а той ми вика „още веднъж“! Умирам!!!

— Елате, ще ви покажем нещо.

На един от прозорците видях наблюдател с бинокъл и разбрах, че препирните са безсмислени. Носачите на вода му бяха като на длан. Наложих се да потегля пак.

Тръгнах надолу и като си спомнях от време на време собствената си глупост, яростно виех:

„А-а-а-а! Как можах да дойда тук, дето е пълно с идиоти и на всичкото отгоре се гаврят с мен.“

Но се бях озъбил в усмивка и на всеки казвах:

„Усмихай се, тъпако, онези гледат отгоре с телескоп! Плисни половин литър вода в делвата ми за консултацията.“

Постепенно съдината ми се понапълни. Поседях малко да мине времето и потеглих обратно. Значи затова, когато попитах пациентите си с какво са ги лекували, те с усмивка отговаряха:

„Трудно е за обясняване...“

Пред портите установих, че макар и да е тъмно вече, съм се ухилил. И по-добре, може пък да имат някаква апаратура за нощно наблюдение.

Гладен, изтощен, едва се замъкнах до килията си и тъкмо въздъхнах с облекчение и прекратих идиотските усмивки (чак лицето ми се беше уморило!), изведнъж почувствах нечий поглед. Сърцето ми подскочи.

Пак опнах уста до ушите, рязко се извъртях и видях... Кого мислите? Себе си!

Оказа се, че на стената е окачено огледало. Лицето ми беше посърнало, прашно, със следи от струйки пот и с неестествена усмивка.

Тогава изпаднах в истерия! Неудържимо се засмях на висок глас. Скулите ми се схванаха, заболя ме коремът, но не можех да се спра. Смеех се на положението, което сам си бях създал.

Дотичаха приятелите ми — операторът и режисьорът — и взеха да се превиват от смях заедно с мен, а след като се посмяха до насита, някак странно ме загледаха.

С всеки ден носачите на вода ставаха все по-малко и след седмица не остана нито един. После ни събраха и казаха:

— Благодарим ви, че носите светлина в храма ни. Ако ви трябва вода, има ей там.

Отвориха малка порта, която водеше към храма, и ни показаха каменна къщичка.

Гостната беше отделена от монашеската територия със стена. Та вътре в къщичката имаше изворче. Постройката беше направена, за да

не замръзва водата зимно време.

А носенето на делвата беше специално измислен начин простата истина да стигне до главата през краката.

Всеки пришълец в храма се мисли за най-умен, всеки е с амбициите си. За да ни избият от главите всякакви глупости, служителите в храма измислили този начин за „лекуване“ на високомерието.

И аз бях отишъл там със собствените си разбирания, задръстен от знания и надарен със способности, които никой друг не притежава. Всички са тъпаци, единствен аз съм толкова умен!

Само за седмица ми избиха от главата всички глупости. За една седмица ме направиха човек!

Там се срещнах със самия себе си. Пак ми станаха интересни бръмбарите и мравките. Пълзях на четири крака, наблюдавах ги как ходят, как си мърдат крачетата. Стори ми се, че съм се вдетинил. Гледам — другите също. Забравихме професии, забелязахме — най-интересното, — че когато всички се усмихват, градската мимика, по-рано тъй обичайна за нас, взе да се възприема като отклонение.

Виждали ли сте някога възрастни хора да си играят като деца? Смешно, а? Но ние играехме. И се чувствахме съвсем естествено.

После взех да обръщам внимание как хората казват:

„Чувствам облекчение. Стана ми по-добре.“

Мислех, че е от времето, природата... в планината сме все пак! Но после разбрах, че основната тайна е в мимиката и осанката.

На четирийсетия ден отидох при игумена на храма и му казах:

— Искам да остана тук.

— Млад си, дете мое. Не мисли, че сме се събрали тук драговошно. Нашите монаси са малодушни хора. Не могат да останат чисти в мръсотията. Не са приспособени към живота и са принудени да бягат от трудностите. Ние съществуваме, за да можете вие да вземете от светлината и да я пренесете в света. Вие сте силни хора, имате имунитет.

Взех да говоря нещо, накрая казах:

— Но сигурно съм единственият от групата, който дойде да говори с вас.

— Един от последните си.



Почти всички от групата вече идвали при него с молба да останат. Разбирате ли?

След прекараните четирийсет дни напуснахме храма. По обратния път срещнахме група хора, които жадуваха изцеление както ние преди четирийсет дни. Майчице! Какви мутри! Те бяха тъпла човекоядци, които ни се нахвърлиха:

— Помогнаха ли ви? От какво бяхте болен? Всички ли оздравяват? Какво предписват?

Аз отговорих:

— Всекиму заслуженото.

Гледам тях, гледам нас, гледам тях, гледам нас. Ние всички се усмихвахме...

Изведнъж усетих, че се дърпвам. А и те се дърпат от нас като от прокажени. До мен стоеше осемдесетгодишен старец, подпрян на ръцете на синовете си. Той каза:

— И ние ли бяхме такива?

Когато се върнах в града, видях безброй от бездушни, безразлични, абсолютно безжизнени хора, които все бързат нанякъде, и те не знаят къде и защо. Много трудно беше да се свиква пак с градския живот.

Нещо се промени в мен завинаги. Изведнъж се усетих в театър на абсурда и животът в града ми се стори безсмислен и нищожен. Не можех да гледам тези лица!

Да знаете колко дискомфортно се чувствах! А доскоро бях точно като тях.

Когато после тръгнах на работа, трябваше да проверя наистина ли цялото оздравяване се таи в усмивката и осанката. Може би зависи от времето, климата или от някакви други външни условия?

Започнахме занимания в спортния салон на поликлиниката.

Повикахме пациенти доброволци от онези, които бяха записани, обяснихме им задачата и започнахме тренировките.

По час-два дневно. Просто се разхождаш из спортния салон с усмивка и с изправен строеж. Знаете ли колко е трудно непрестанно да се усмихваш? Не вярвате ли?

Опитайте на улицата да се усмихвате и да вървите с изправена осанка, веднага ще усетите огромния натиск на околния свят. Ще ви е много тежко, особено в началото.

Вървите, вървите, после изведнъж забелязвате, че пак препускате като глиган. След 15 минути забелязвате в някоя витрина, че ви зяпа същинска зурла!

Предстои ви борба! За да се противопоставите на средата, която иска да ви размаже на кайма, и да останете такива, каквито сте, е необходимо волево усилие.

Мина се малко време след началото на тренировките и взеха да изникват интересни проблеми. Един наш ентузиаст каза:

— Загубих си очилата. Навремето си ги донесох от Франция. Толкова години ги нося, сега някъде съм ги забравил.

Защо ги е загубил? Защото почти няма нужда от тях. Друг се похвали, че му проработили червата. Трети взе да чува, а имал проблеми със слуха още от дете. Всички бележеха подобрения.

От получения резултат взех да изперквам. Не можех да разбера защо хората боледуват с години, а от някаква си идиотска осанка и усмивка стават здрави.

Тогава започнахме да проверяваме по лабораторен път какви промени стават в организма. И един от случаите се превърна във фундаментално откритие в науката.

А какво стана с оператора и режисьора? Операторът отслабна, свали килограмите на около 85 и ги задържа, излекува се от болестите си...

Но най-голям успех постигна режисьорът. Преди няколко години се разведе с жена си, защото всеки ден се отцепваше. Заряза пиенето, и пак се ожени за жена си.

## ТУРНЕ В ПСИХОТО, ТОЕСТ В ПСИХО- ФИЗИОЛОГИЯТА

А сега ви каня да направите малко пътешествие. Не се тревожете, не в Храма на поклонниците на огъня, не. В психофизиологията.

Без това турне ще ви се стори, че всичко е много лесно и просто. Щом е просто, всичко ми е ясно, зрението ми ще се възстанови от само себе си.

От само себе си нищо не става, най-много птиче да ви се изцвъка на главата веднъж на десет години, а и това не става току-тъй.

На път, прочее. Първо да поседнем за последно. Позволете ми с две думи да ви изложя формулировката на едно от откритията си<sup>[1]</sup>.

„Закономерност в промяната на каталитичната активност на мембраносвързаната ацетилхолинестераза на еритроцитите и хлоропластите на биологическите системи при адаптацията им към външната и вътрешната среда.“

Кратко описание на формулировката.

„Установена е неизвестна досега закономерност в промяната на каталитическата активност на мембраносвързаната ацетилхолинестераза на еритроцитите и хлоропластите на биологическите системи при адаптирането им към външната и към вътрешната среда, която се изразява в следното. Когато увреждащи индуктори (физически, химически) и патологии от външната и вътрешната среда въздействат върху биологични системи (човек, висши животни, растения) и понижават

устойчивостта им каталитичната активност на мембраносвързаната ацетилхолинестераза на еритроцитите и хлоропластите намалява пропорционално със степента на увреждащото действие на индукторите и патологиите. Тя е обусловена от биологичната активност на еритроцитите и хлоропластите, насочена е за поддържане постоянната работа на вътрешните органи, на двигателната активност, клетъчното делене, фотосинтезата и други функции на биосистемата.“

А сега същото, но по-подробно. „Досега биологичната активност на еритроцитите и хлоропластите не се отчиташе.

С експериментални изследвания се установи, че тежестта на увреждащото действие на високите и ниските температури, на отровните химикали, на радиацията, на психическите и психосоматичните заболявания върху жизнеспособността на организма корелира с увеличаване «твърдостта» на мембраните на еритроцитите и хлоропластите.

Това състояние на мембраните е обусловено от намалената биологична активност на еритроцитите и хлоропластите, тоест има потискане на каталитичната активност на мембраносвързаната ацетилхолинестераза (АХЕ) на хлоропластите и еритроцитите на фермента, разположен откъм външната повърхност на тези клетки и органоиди.

Следва да се отбележи, че биологичната активност на еритроцитите и хлоропластите бе изучена от нас по лабораторен начин с измерване каталитичната активност на този фермент чрез разработени от нас химически и физически методи, защитени с патенти.

Обобщението на собствените ни експериментални данни и данните на други автори сочи, че управлението на биологичната активност на еритроцитите и хлоропластите се осъществява по прав и по обратен канал чрез енергии, които се отделят при хидролизата на ацетилхолина, катализиран от мембраносвързана АХЕ на еритроцитите и хлоропластите, а също така по химически път (чрез

хормони), чиято активност се определя от окислително-възстановителни реакции, осъществявани от дехидрогеназите.

Благодарение на движението, свойствата, състоянието на мембраните на еритроцитите и хлоропластите посочената енергия може да се разпространява в организма, поддържайки дейността на всички вътрешни органи, двигателната активност, клетъчното деление и други физиологични функции на биосистемата. Увеличената твърдост на мембраната нарушава тази закономерност.

Тоест биологичната активност на еритроцитите и хлоропластите може да служи за тест-обект, чрез който да се оценява действието на физически и химически фактори, а също и на психически и психосоматични заболявания върху жизнеспособността на биосистемата.

**И така, разработена е система, която дава възможност да се повлиява регулаторната способност на еритроцитите, като по този начин се получават обнадеждаващи резултати за лечението на нелечими по-рано заболявания.“** Всичко ли ви е ясно?

С други думи, пристъпваме към управляване по съзнателен път на несъзнаваните процеси чрез „мускулния корсет“ (осанка, мимика) и чрез емоционалния център. И трябва да знаем:

---

[1] В съавторство с Н. Р. Бордюк — Б.р. ↑

## КОЕ Е ПО-ВАЖНО: ПОБЕДАТА ИЛИ ЛИПСАТА НА ПОРАЖЕНИЯ?

*Вие ще кажете: „По-бе-да!“, аз ще Ви  
отговоря:*

*„Глупости!“*

*Победата е неизбежна, ако не оставим  
никакъв шанс за поражение!*

Представете си, че ще изкачвате планина. Преди да потеглите, трябва основно да се подготвите. Засега, без да си давате зор, без да правите нищо, казвате:

— Искам да изкача този връх! — тоест искате да постигнете определена своя цел.

— Но там може би е студено! Къде са ви топлите дрехи?

Вие:

— Ох, как ми се иска да изкача този връх!

— Трябва да се ношува някъде, нещо да се яде. Но вие упорствате:

— Все ми е едно, ще се изкача!

— Добре, изкачете се. Аз ще се подготвя тук. По пътя има пропасти, трябва да се преодолеят. Ако сте с джапанки, гащи и фланелка и искате ей така — без багаж, да покорите връх, за който сте мечтали през целия си съзнателен живот, още първите най-незначителни трудности ще ви обърнат назад и направо ще ви забият шут в дирника:

„Марш оттук! Тази система не е за теб!“

Всичко трябва да се предвиди. Може би вече сте прелистили книгата, пропуснали сте част от главите и ви се ще незабавно да започнете упражненията? Стоп!

Искате ли да покорите върха? Ако да, започваме да се подготвяме за работа по зрението.

Ще трябва да се преборите с навиците си. Характерът на хронично болния е огромна вълча яма, от която трябва да се измъкнете.

Повечето болести са материализация на характера. Преди всичко трябва да промените възгледите си за света и за самия себе си в по-добра насока. Престанете да гледате през сивото мръсно стъкло на неверието, съмнението, песимизма, скептицизма, недоволството от себе си и всичко наоколо. Трябва просто хубаво „да измиете прозореца“.

Значи се подготвяме за път към върха. Тогава да определим понятията.

### **Кое е по-важно: победата или липсата на поражение?**

Хронично болните рязко се отличават от другите хора, и то най-вече с отношението към себе си и към околния свят.

Затова за лечение на хроничните се изисква специален подход, който е съобразен с всевъзможните причини човек да се заклеци в болестта.

Моят Наставник все ми повтаряше, че победата е неизбежна, ако не оставиш никакъв шанс за поражението, ако умело заобиколиш всички капани — така гарантираш успеха си сто на сто. Важна е не победата, а липсата на поражение! Липсва ли поражение — обречени сте на победа! Ако мислите само за триумфа и не си давате сметка за несполуките и грешките, те се натрупват и шансът ви за победа намалява.

За тези, които са решили да направят неизбежна победата над болестта, ще разгледаме най-разпространените варианти на възможното поражение. Нека установим какво ще ни попречи по пътя.

### **Първата яма е условният рефлекс.**

Как възниква той? Представете си, че никога не сте виждали ютия.

Пипвате я и се опарвате. От внезапната болка и силния стрес моментално възниква рефлекс.

Друг начин е формирането на навик, който идва от повторенията.

Получава се интересна картинка. Слабото зрение не е болест, а лош навик и за да се отървем от него, просто трябва да си изработим

друг и когато мозъкът го „заприходи“, вече няма да го отхвърли просто така.

Значи възстановяването ще е за сметка на отстраняването на „рефлекса на слабото зрение“. Но къде се формират рефлексите?

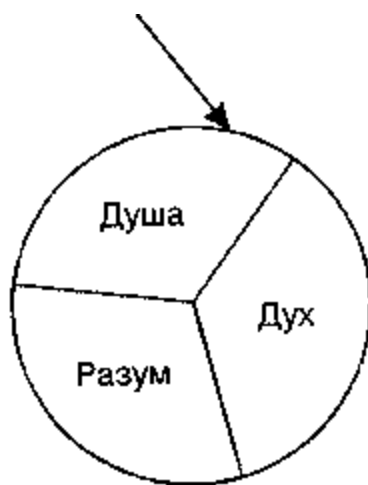
Тялото е обиталище на разума, душата, духа.

Разумът и душата са антагонисти, те са във вечна битка помежду си.

Разумът съдържа всички знания и жизнения опит. Той много трудно и с упорита съпротива ги поема. Но влезе ли нещо веднъж, тутакси го „заприходява“. Ако ви хрумне да го измъкнете: „Дай си ми го, смених си решението!“ — той ще ви разкара:

„Я ми се махай! Вече го вписах.“

Висшата цел на разума е стремеж към абсолютния ред. Неговата задача е да опази, да подреди и да съхрани информацията и опита по всякакви начини. Той е еталон на консерватор. Хипертрофираният разум води до прекратяване на всички функции, тоест до смърт.



Той пази цялостната практика и разчиства хаоса, който внася неподредената душа. Тя само хвърчи.

Душата издига дворци, въздушни замъци, топи се от любов. За любовта е готова да даде и разруши всичко, съхранявано от разума. Тя вечно е откъсната от земята, живее с чувствата, а разумът — с точни оценки и логика.

Душата е безкраен взривоопасен хаос. Тя е импулсивна и безредна. Там живеят високите чувства, идеалът за любов, нежност, доброта, съзидание. Тя дава подслон на мечтите.



Душата вечно се стреми, фантазира, планира, създава. Разумът — никога! Той търси спокойствието — това е естественото му състояние, а душата руши покоя му.

Тя:

— Искам да литна до звездите!

Той:

— Не забравяй земята.

Висшето състояние на душата е стремеж към абсолютната любов. Вечно съзидание, движение, сътворяване. Но прекомерното ускоряване на всички тези активности би довело до разпадане и първичен хаос, тоест до смърт.

Разумът се съпротивлява на всичко ново, стреми се да запази непокътната онова, което веднъж е съхранил. Той е много земен и меркантилен консерватор.

Понятията „разум“ и „съзидание“ са несъвместими.

Разумът не е тъпак и не е гений. Той е просто страж — уредник на огромен архив, в който се съхраняват навиците, мислите, стремежите, изживените усещания, изпитаните чувства — всичко! Усилията му могат да доведат дотам, че от това съхраняване всичко просто да „изгни“.

Но разумът и душата ще загинат един без друг, както горещото и леденото поотделно носят смърт. Огънят — безкрайният плам, унищожава всичко живо, ледът — прекаленият студ, сковава всяко движение.

Духът е третата сила, която възниква от антагонизма на душата и разума. Той ги сдържа и хармонизира. Духът живее чрез познанието. Висшата му цел е да опознае абсолютната истина. Гибелта на душата или на разума довеждат и до гибел на духа.

Единството на трите сили поддържа живота на човека. Задачата им е да са противовесни помежду си и взаимно да се урівновесяват. Наруши ли се равновесието, станалото е за сметка на едно от тях. Духът е сломен, когато секва познанието. Човек заприличва на животно с характерните му особености.

Ако душата е хипертрофирана, човек през цялото време живее с емоциите, фантазиите, хвърчи в облаците и може да „падне“ и да „се убие“. Липсва инстинктът за самосъхранение. Такива хора много често са на ръба на душевно заболяване или са вече болни.

Ако е хипертрофиран разумът и животът е пресметливо студен, душата се унищожавя, духът е угнетен. Човекът се превръща в подобие на компютър, на изчислителна машина — без душа, без фантазия, без любов.

Болестта е като лошия навик, който се придобива от разума по настояване на душата и тялото. Трябва да се променят навикът и начинът на живот, допринесъл създаването му.

Колко време ще отнеме? Горедолу от двайсет до четирийсет дни. През това време новият навик ще се „заприходи“ в разума и ще стане неотменна част от психиката и организма.

Отначало разумът ще се съпротивлява бясно, ще сипе контрааргументи, ще ви препраща към предишни опити, несполуки, съмнения, недоверие.

Но настойчивата душа и силният дух ден след ден ще намаляват съпротивата и след около четирийсет дни разумът ще се предаде, ще приеме новия навик, новата информация, ще залепи етикет и ще я подреди при другите. А после дори душата да помоли:

— Чуй ме, разуме, нали помниш, четирийсет дни идвах при тебе и ти все ме връщаше, отказваше се от онова, което ти предлагаш. Сега го прие, но аз се разколебах, вече не ми харесва и искам да възстановя старото положение. Моля те, нека сменим нещата.

Разумът ще каже:

— Разкарай се! Не давам!

И душата пак трябва да се моли четирийсет дни:

— Смени навика, моля те.

Накрая разумът след четирийсет дни се съгласява:

— Добре, хайде.

Душата тръгне, пък се върне:

— Пак да го сменим.

И отново ще се мъчи четирийсет дни, докато сломи консервативността на разума.

Неслучайно имаме в живота четирийсетдневни цикли — например след раждането или смъртта.

ИСКАМ НЕ ЗНАМ КАКВО, НО СЪС СИГУРНОСТ ЗНАМ, ЧЕ МНОГО ГО ИСКАМ

**Втората яма — непоставената задача.**

Ако не знаем към каква цел се стремим, как ще разберем, за Бога, че сме я постигнали?

В хода на работата се натъкнах на интересно нещо. Отначало изглеждаше случайност, после забелязах закономерността. В една група имаше по-голям процент излекувани от една болест, в друга — от друга. Защо? Започнах специално да изследвам, да обобщавам и да анализирам.

И стигнах до извода, че човешкото внимание не може да обхване наведнъж цялото тяло, тоест едновременно да работи за очите, за черния дроб, за ставите и т.н.

Това е първо. В него се изразява ограниченият фокус на вниманието.

И второ, болният оздравява, когато има цел, вътрешен стремеж, настойчивост да оздравее.

**Ако човек всеки ден насочва вниманието си към болния орган, влага положителни емоции и следи резултата, механизмът на оздравяване се включва.**

Каквито и лекарства да му се дават, каквито и упражнения да прави, ако не поставя пред себе си точно формулирана задача и не работи всекидневно за всяка нездрава част от организма си, излекуването много ще се проточи или, не дай си Боже, изобщо няма да настъпи.

За да ме разберете по-добре, нека си сменим местата: вие ще сте преподавателят, аз ще ви асистирам. Ще проведем заедно курсовете в три градчета, разположени близо едно до друго: Кустанай, Рудни и Лисаковск. Там живеят прекрасни хора, за които имам най-приятни спомени.

Това, което ще прочетете сега, се случи наистина.

В Кустанай се изправяте пред курсистите и подробно обяснявате теорията — как се работи с различните болни органи. Внимателно ви слушат, гледат ви умно и кимат като китайски куклички.

А вие небрежно подхвърляте: Нека го проверим на практика със зрението и слуха.

Уважаеми курсисти, който не е добре със зрението или слуха, да стане.

Започваме да работим, зрението потръгва, забелязват се първи признаци на подобрение. На въпроса „Кой е по-добре със зрението“ —

радостно се вдигат ръце.

— Ето ви теорията, ето ви практиката. В продължение на девет-десет упражнения всеки — с 3 и с по-малко диоптъра, ще трябва да демонстрира напълно възстановено зрение. По същия начин пороботете самостоятелно върху другите органи.

През това време постоянно препитвате по два пъти курсистите със зрителни и слухови проблеми и те пред очите на всички работят над зрението и слуха си.

За червата и съня само веднъж сте споменали, че се работи по същата схема, както с очите и ушите, а резултатът ще се провери покъсно, и повече не е ставало дума.

За щитовидната жлеза, хипертонията, миомите, кистите, хроничния хепатит и други заболявания дори не сте говорили, просто сте им определили време с думите:

— Ако обичате, ето така и така се работи с болния орган, който е в списъка на задачите ви, всяко упражнение се изпълнява два пъти по пет минути, **но... самостоятелно!**

А на въпроса, полагат ли нужните усилия, всички кимат и в един глас отговарят:

„Да!“ И така в продължение на девет занятия.

В град Рудни за „учебно пособие“ избирате пациентите с нарушения на съня и на стомашно-чревния тракт. Те стават и вие им казвате:

— Имаме девет упражнения. До деветото трябва да сте възстановили съня си и да сте нормализирали дейността на стомашно-чревния тракт.

И пак така ги препитвате по два пъти.

А в Лисаковск избирате пациенти с разширени вени, тромбофлебит, отоци и петна по краката и пр. Към всеки курсист прикрепяте по един или двама „надзиратели“, които през цялото време да следят динамиката на оздравяването, тоест просто да заглеждат краката на колегите.

И ето деветото упражнение. Да видим сега какво се е получило!

Кустанай.

Очилатите гордо вдигат ръка, зрението им се подобрява, мнозина дори имат фантастични резултати и са захвърлили очилата.

А на въпрос за съня и червата само се пулят. Все така се въртят нощем, все така изпразват червото веднъж годишно на празник. Тъжен резултат.

И по останалите болезки почти нулеви показатели. Естествено!

Рудни.

Редовно сте проверявали пациентите с проблемен сън и нередовен стомах, интересували сте се как върви. При някои има подобрене, други не са си дали много зор и е трябвало по-строгичко да бъдат мотивирани. Между другото много често някоя малка крачка напред е резултат от як шут отзад.

Върху зрението и други проблеми курсистите ни трябваше да са поработили у дома или в аудиторията, но пак повтарям: самостоятелно.

На деветото упражнение стомахът е като часовник, сънят — непробуден, всички са щастливи, но със същите очила, както и в началото.

Питате:

— Който е с разширени вени, какви са подобренията?

Подобрения — дръжки! Само при двама-трима от десет души.

Останалите изобщо не са си поставяли задачата да работят за вените. Седнали с всичките си навици и амбиции и мигат! Искам нещо, не знам какво! Тогава да очакваме ли положителни резултати, как мислите?

Лисаковск.

Всяко упражнение започва с думите:

— Да видим краченцата.

На деветото упражнение цялата група аплодира. Мнозина изобщо нямат разширени вени, при други те видимо са намалели.

Уважаеми лекари, колеги! Нали разбирате какво означава това! За девет упражнения да се самоотстранят разширени вени!

От физиологична гледна точка, от медицинска гледна точка тези хора са направили чудо. Съгласни ли сте?

Но очите са в предишното окаяно състояние, за бъбреци или каквото и да било друго изобщо да не говорим.

Ето ви три параметри.

А сега анализ, защо е така.

1. Пациентът си поставя абстрактна задача от типа „Искам да съм здрав“. С други думи, няма точна съзидателна програма.

2. Не си е набелязал срок за изпълнение на програмата.

3. Не е пуснал програмата в действие, а е като вързан кон на празна ясла.

4. Не е осъществявал всекидневен контрол по изпълнението на задачите.

Освен лозунга „искам да съм здрав“ не е имал нищо в главата си, никаква отговорност за резултата. Точно затова цялата работа върху останалите органи е отишла на кино.

Това е една от закономерностите в поведението на хронично болните, която несправедливо ви превръща, колеги лекари, в изкупителни жертви.

Когато картинката се изясни, в аудиторията анализирахме резултатите.

Предлагам ви да се запознаете с фрагмент от стенограмата на упражнението в Кустанай.

Напомням ви, уважаеми читателю, че тук акцентирахме върху възстановяване на зрението.

(Норбеков)... Въпросът е в три разновидности.

1. Кой е възстановил стомашно-чревната дейност?

2. Кой е подобрил стомашно-чревната дейност?

3. Кой няма никакви промени?

— Да вдигнат ръце пациентите с възстановяване. О-о-о! Същият резултат, както в Лисаковск.

— Да вдигнат ръце тези, които са с подобрение.

— Останалите не са мръднали към положителни промени. Шест души.

Сега обърнете внимание върху съотношението. От трийсет съкурсници шестима са без подобрение. Това означава, че 20 процента от курсистите ни не са си поставили задачата.

(Обръща се към млада курсистка.)

— Принцесо, върху зрението ли работихте?

— Да.

— Е, имате ли напредък?

— Да, имам подобрение.

— На което сте обърнали внимание, там имате резултат, зрението се подобрява. А защо не възстановихте чревната дейност?

— Не знам.

(Обръща се към една дама.)

— Слънчице, върху зрението поработихте ли?

— Да, и имам подобрение.

— А защо сте изоставили чревната дейност?

— Имам цел, по-точно си казах за колко дни трябва да си регулирам червата.

— И за колко?

— За около месец.

— Не казах ли за деветото упражнение чревната дейност да е нормализирана? Може и да съм с къса памет, но не чак толкова! Казах ли?

— Казахте.

— Откъде го взехте тогава този месец?

(Към един мъж.)

— Драги! Да-да, вие. Работите ли върху зрението?

— Да.

— И как е?

— Махнах очилата. Жена ми не ме позна и не ми отвори.

(Смях в залата.)

— Така ви се пада! Ами червата?

— Мислех, че трябва последователно.

— Последователно! Мислели! Много ви благодаря! След такива отговори, да ви кажа като специалист, направо ми се мре. Вие сте мъж! Поне вие да ме бяхте разбрали! Колко пъти повторих, че работим с всеки болен орган непрестанно и нищо не отлагаме за после!

Ето ви техническа грешка. Програмата е последователна (в третия случай) — първо зрението, после червата. Програмата е променена (във втория случай) — удължена до месец. И във вашия случай (първия) — не сте знаели, че е трябвало да работите и за червата и не сте си поставили задачата.

Ето ви три разминавания с победата. Чуйте ме още веднъж внимателно и с двете уши!

Програмата започва да работи само при едно условие: ако цял месец всеки ден я налагате на организма си и той ви се отчита.

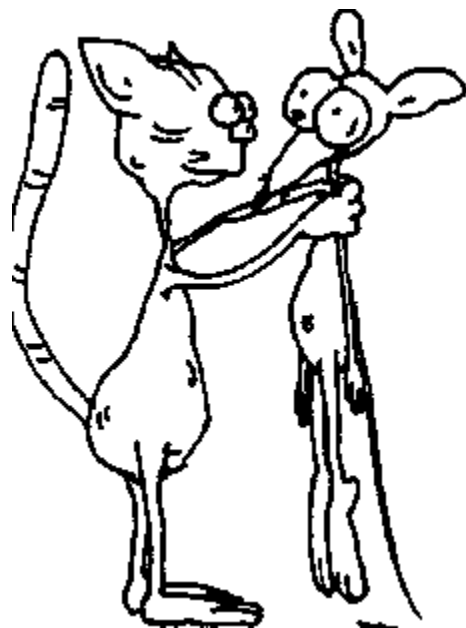
А сега, който е с разширени вени, който е с варикозни язви, който е с тромбофлебит, който е с деформация на петата — станете.

Ами обърнете внимание, че нито веднъж не споменах за вас. Осемнайсет пъти говорихме за зрението, почти всички са с подобрение.

Един път споменахме за червата и повече до днес не сме говорили специално, оставих ви го за домашно. Без подобрение са 20 процента.

За хеморойдите, различните хронични възпаления, пародонтозите, храносмилателните затруднения и прочее не сме говорили. Защото не можем тук всеки път да изброяваме грамадни списъци с диагнози. Тогава по време на упражненията само ще изслушвате изброяване на болести, за друго няма да ни остане време.





Сега въпрос. Вдигнете ръка с разширените вени, тромбофлебитите, да ви преброя.

Петдесет и седем души. Благодаря. И бъдете честни пред себе си, много ви моля.

Който през последната седмица поне веднъж си е погледнал краката, вдигнете ръка, ако обичате. Ху-убава работа! Само петима курсисти! Ами останалите?

Какво ви става, цяла седмица дори не сте мили краката си, така ли?

(Оживление, смях в залата.)

— Михме ги.

— Тогава чии крака сте мили, щом нито веднъж не сте ги погледнали? Бива си ви! Няма ли поне един, който да си е поставил задача да работи за вените? Само двама. Боже мили! Какво ще ви правим?

Да започнем от днес. Имаме още дванайсет упражнения. Девет вече изпуснахте.

Сега през цялото време ще ви висят на главите. Ако се борите с всяка болест веднъж на столетие, ще ви помогна да разберете за какво е мислила Дездемона в последните минути от живота си. (Смях.)

Как постигнахте подобряване на зрението?

При всяко упражнение се вглеждахте с вътрешен поглед в очите си. А колко пъти обърнахте внимание на стомашно-чревните

проблеми?

Нищо не сте направили. Тази работа по зрението е специално замислена хитрост.

Целта е да ви покажа нагледно грубите грешки, които допускате спрямо себе си. Нищо не бива да се пуска на самотек.

Неусетно ви поставихме в такава ситуация, че нямаше как да не контролирате резултатността на работата с очите.

Има контрол — има резултат. Елементарно, приятелю Хорацио!

Просто при всяко упражнение ви подтиквахме не само да поискате да виждате, но и да поработите върху пожеланото.

Обърнахте вътрешен взор към очите си и пробудихте у себе си изкуствена радост, че зрението ви ще се оправи. Какво се получи?

Зрението ви се подобри. Всеки път по време на курса се самонастройвахте да получавате реален резултат и се учехте с признателност да се отнасяте към себе си.

### **Внимание, ключ!**

**Не само с думи да произнесете „благодаря“ или „толкова съм признателен на самия себе си“! А вътрешно да си създадете физически възприемащо се чувство на благодарност към самите себе си.**

Организмът веднага откликва.

Вие формирате целта си, пускате механизма за осъществяването ѝ. А после като иконом контролирате и проверявате как върви повереното ви домакинство. Организмът няма друг изход, освен да се подчини.

Ето защо, за да постигнете резултат, трябва упорито да работите върху зрението си. Слава Богу, не всеки ден, каква радост (!), а само три до пет дни седмично.

Нека тази група курсисти ви е за пример. Извадете си поуците...

Тоест **изводът** е: движението без цел е път „не знам накъде“. Но и осъществяването на поставената задача постоянно трябва да е под контрол. Как конкретно? По-нататък ще се спрем.

### **Третата яма — леността.**

Най-непосредствената ѝ искрена форма наподобява начина, по който децата казват:

„Не искам! Няма пък!“

Умната форма е характерна за вдетинени възрастни. Те казват: „Не мога поради еди-какво си... възрастта ми не позволява... живея далече...“ и подобни.

Активната форма е, когато се правим на делови: „Много съм зает, ужасно, нямам време.“ С други думи: „Абсолютно никакво време не ми остава да живея. Нито минутка.“

Агресивната се явява в цялото си великолепие и се проявява така: „Не ми се бъркай, че те колям!“ Или: „Не вярвам, не може да бъде, няма такива неща, това са глупости, шарлатански работи. Чиба от мекото ми легълце с тия ваши романтични изгреви и залези някъде в Сибир!“

Съществува грамадна маса безлични същества с лични карти, отхвърлящи всичко онова, което те самите не умеят и не знаят. Те винаги се мъчат да премахнат смутителя на спокойствието си. Всичко ново, необичайно, извън рамките на представите им представлява заплаха.

Така е изгорен Джордано Бруно, така е разпнат Христос, така бяха погубени генетиците, така бяха съсипани кибернетиците. В името на интелектуалния покой, тоест леността, те са готови да унищожат всичко ново.

Когато започнете да се упражнявате, веднага ще почувствате, че мързелът ви се събужда. Той поема дежурство и стръвно ще се брани по най-невероятни начини.

**КОЙ Е ГОСПОДАРТ: МЪРЗЕЛЪТ ИЛИ  
ВОЛЯТА? РЪЦЕТЕ ВСТРАНИ!**



Искате ли да се убедите? Изпълнете упражнението „Ръцете встрани“. Изправете се, вдигнете ръцете, изпънати встрани малко над височината на раменете — на около 45 градуса, стиснете юмруци, палецът е изправен нагоре. Сега обръщаме ръцете така, че палецът да сочи пода. Стойте в това положение точно десет минути.

Постепенно упражнението ще ви умори и ще усетите у себе си борба на две сили: едната е живот, другата — смърт.

За да усетите по-ясно двубоя им, затворете си очите, моля ви.

Едното чувство, което държи ръцете ви изпънати, се нарича воля. Волята създава здравето ви.

Другото чувство, което ви казва: „Уморих се, стига“, е мързелът. Вие го слушате и десетки години сте подложени на болести, финансови кризи, нереализация.

Кое желание ви е по-близко, по-любимо, кое желание по-силно ви въздейства, по-често възниква, на кое се подчинявате обикновено — на силата, която казва „задръж“, или на силата, която казва „отпусни“?

Вгледайте се в себе си, вникнете в усещанията си. Запомнете също така с какво чувство отпускате ръце след десетте минути.

Трябва да издържите, докато у вас не се роди трета съкровена мечта, която ще се усилва с всеки миг.

Отначало направете упражнението, после четете нататък. Така ще ви е интересно да съпоставите мислите си с онова, което следва по-долу.

Забелязахте ли как с настъпващата умора леността започва да ви подстрекава:

„Отпусни!“

Мазно ви подсказва:

„Само за малко си свали ръцете, после пак ще ги вдигнеш!“

И ще направи така, че изведнъж някъде да ви засърби. Почесайте се — сега пък сърбежът се премести другаде. Всъщност просто сте се поддали на мързела.

Но ако не се поддадете и изтърпите, тоест проявите воля, леността ви ще се преобрази и ще ви атакува:

„Какви глупости ми предлага този? Аз съм толкова болен, това е подигравка! С моето заболяване изобщо са забранени физическите натоварвания.“

Дълбоко в душата ви се поражда желание да ме пребиете.

А щом отпуснете ръце, мързелът ви подсилва удоволствието.

И ето въпроса: кое е по-лесно — да задържите ръцете или да ги пуснете?

Да ги пуснете, разбира се! Но все пак ги задържахте, нали? По същия начин трябва да направите усилие за осанката и мимиката си, за

оздравителните упражнения и за зрението си, разбира се.

Добийте мимиката на влюбен човек. Изпъчете се. Продължаваме.

Както забелязахте, мързелът е много коварен, хитър, находчив. Може би вече ви атакува.

Кажете, имате ли чувството, че днес нещо сте разбрали?

Прекрасно!

Ами ако се озърнете пет-шест години назад? Не смятахте ли пак така, че всичко ви е ясно в живота, за всичко имате собствено мнение?

А на осемнайсет?

Значи и днес, и утре, и вдругиден ще знаете, че всичко ви е ясно. Но добре би било да сте с днешния ум преди десет години, а? Да-а-а...

Значи мързелът идва във вид на „всичко ми е ясно“. Това наистина е така, но всекиму е ясно посвоему.

В аудиторията винаги предлагам на курсистите следното упражнение. Всички си затворете очите, ако обичате. Представете си картина.

Някаква местност, нощ. Държите цветя в ръцете си. Отворете очи.

А сега ни опишете местността, кое време на нощта е, какви цветя държите, опишете ни аромата им. Просто ни разкажете какво си представихте. Разбрахте ли ме? Добре.

Я да видим какво значи „наясно“. Питам курсистите какво цвете са си представили и къде.

— Лалета във вилата.

— Бели рози пред санаториум на Каспийско море.

— Ливада с глухарчета.

— Люляк, близо до къщата ми.

Забелязвате ли как се разделят пътищата ни? Един си е във вилата, друг е отпрашил в санаториум, някой е набрал глухарчета, трети кърши клонки току пред дома си. Отново всеки е разбрал каквото си иска.

Като казах „нощ“, „цветя“, хрумна ли ви нещо ново? Не, нищо. Просто си спомнихте собствено изживяване.

Аз обаче, когато ви питах, си представях лунна нощ в пустинята.

Пролетта в пустинята е буйна и много кратка като първата любов на стогодишен юноша. Всичко се вижда ясно чак до хоризонта. На стотици километри наоколо няма жива душа. Само хълмове, и всичките са в цъфнали краткотрайни цветя. Невероятно ухание!

Тишина! Само щурци тук-там.

Свърнал съм от пътя, облян в лунна светлина, навел съм се, събрал съм с ръце цветята и вдъхвам аромата им. Много ми се щеше да сте с мен, а вие се забихте накъдето ви видят очите. Е-е-ех!

Една и съща информация ни хвърля далеч един от друг. Тук е грешката. Вие слушате, вниквате, разбирате, а всъщност ровите в паметта си:

„А, нещо като онова. Ясно.“

Искате ли с друг пример да видим какво значи „наясно“?

Вече говорихме, че характерът е равен на болестта. Вашият характер е като скъсани обувки, които пропускат вода, щом завали. Влизате в магазин и питате:

— Може ли да потърся обувки, които да ми станат?

Отговарят ви:

— Разбира се. Изберете си.

Вие търсите обувки, така както разбирате нещата според собствения си опит. А да разбереш, означава да сравниш новите знания с онези, които вече имаш. Например аз казвам:

„Земята е кръгла.“

Разбрахте ли ме? Да. Защо? Защото това е общоизвестен факт и вие имате същата информация в главата си. Ако ви кажа: „Земята е квадратна“ — какво ще ми отговорите?

„Гъпак.“

Щом нямате такава информация в главата си, тя веднага се отхвърля, влиза през едното ухо и излиза през другото. Какво ново спечелихте за себе си? Нищо! Пак сте си бос по въпроса.

Получава се омагьосан кръг. Където има яснота, няма развитие, растеж, придобито.

Такава една особеност съществува.

Значи вие подходите към нещата в живота със собствените си мерки — тоест както към обувките. Избирате скъсани обуца с отпрани подметки и казвате:

„Ето това, то ми е познато, наясно съм.“

И така, да сте наясно, е една от формите на леността. Това означава, че сте загърнали в нова опаковка характера, който ви е докарал болестта, и гордо седнали, гледате света през очилата си.



А сега си спомнете какъв отговор бяхте подчертали в списъка: „не вярвам, че ще виждам добре“ или „съмнявам се“ и пр.

Помните ли? Границата между здравето и болестта е вярата. Ако отговорът ви е „оттатък барикадата“, значи сте просто мързеливец! За да не се потрудите над себе си, се криете зад разни обяснения и аргументи.

Добре, простено ви е. Това са все скрити форми на мързела, за които до днес дори не сте се досещали. Но сега знаете как стоят нещата. Значи от този момент нямате път назад. Съгласни ли сте?

Нека за по-нагледно да обсъдим какво е съмнението.

Образно казано, това са очи на тила. Те могат да гледат само назад в миналото — към преживени несполуки и поражения. Всяко движение напред е съпроводено с нови удари на главата в стената. Колкото повече напредвате, толкова повече са ви цицините.

Негативният опит продължава да се трупа и да се циментира в съзнанието. Оттук нараства неувереността в собствените сили. Вие още по-зорко се вглеждате във вчерашния ден, убеждавате себе си и околните, че без минало няма бъдеще. Следователно хроничните несполуки са реализирано съмнение. А съмнението е агресивната форма на мързела. Ето че още един омагьосан кръг се затвори. Значи вие самият браните болестта си.

Никой не казва:

„Не искам да съм здрав.“

Но искането е едно, а...

**Кривокрак мързел с пола!**



Влизате в спортен салон. Защо? С каква цел? За да се омъжите за първи път на шестдесет години! Че всички викат: „С тия криви крака-а-а... криви крака...“

Отивате при треньора и го питате:

— Има ли начин краката ми да се изправят?

— Да, има.

— Как?

— С всекидневни тренировки. А мързелът ви шепне:

— Ако кажат, че ще ни струва повече от пет минути, не щем.

Нямаме толкова време.

— И колко време общо?

— По час и половина в продължение на половин година.

Мързелът:

— Разбра ли, загубенячке. Да изчезваме.

Треньорът:

— Направете петдесет клякания, ако обичате, за да проверя физическата ви подготовка.

Вие клякате веднъж, два пъти... Междувременно вътре във вас започват да се борят мързелът и волята.

Мързелът:

— Уф-ф-ф! Още много ли?

Волята окуражава:

— Давай, давай! Три-и-и... че-е-етири... пе-е-ет...

Тогава мързелът започва да ви бомбардира с аргументи:

— Виж колко много хора има навсякъде — по улицата, в метрото. Да не са умоповредени всички? Ако имаше и най-малката полза от такива неща, тук щеше да е претъпкано.

Волята:

— Давай, давай! Помни за мечтата си!

Тогава леността вече атакува по всички фронтове:

— Ти си пълна идиотка, щом се самоизтезаваш така! Неомъжената ти приятелка също иска да е семейна, разбира се, и краката ѝ също са криви. Само че твоите са такива (), а нейните — такива)(. Защо и тя не е тук с тебе?

Вие се замисляте: „Защо наистина?“ Този аргумент е много силен. А мързелът продължава:

— Ти в кое време живееш? Какви ти спортни салони в наше време? Това е забравена отживелица, при това толкова мъчителна. Виж по телевизията! Сега дори се предлагат специални хранителни добавки, мазила...

Лежиш си на дивана, а по телевизията дават някакво мазило и към него гащи. Мажеш се, слагаш гащите, а на сутринта се събуждаш прекрасна Пепеляшка.

Ама наистина шедъовър в рекламата! Цели право в желанието на обикновения човек. Нищо не правиш, а постигаш нещо голямо. Търсенето ражда предлагането.

Да ви кажа впрочем, тази стока много се купуваше. Откъде знам ли? Тайна! Добре де. Ще ви разкажа.

А мързелът продължава:

— И никъде не трябва да ходиш. Ще ти донесат вълшебните гащи направо вкъщи!

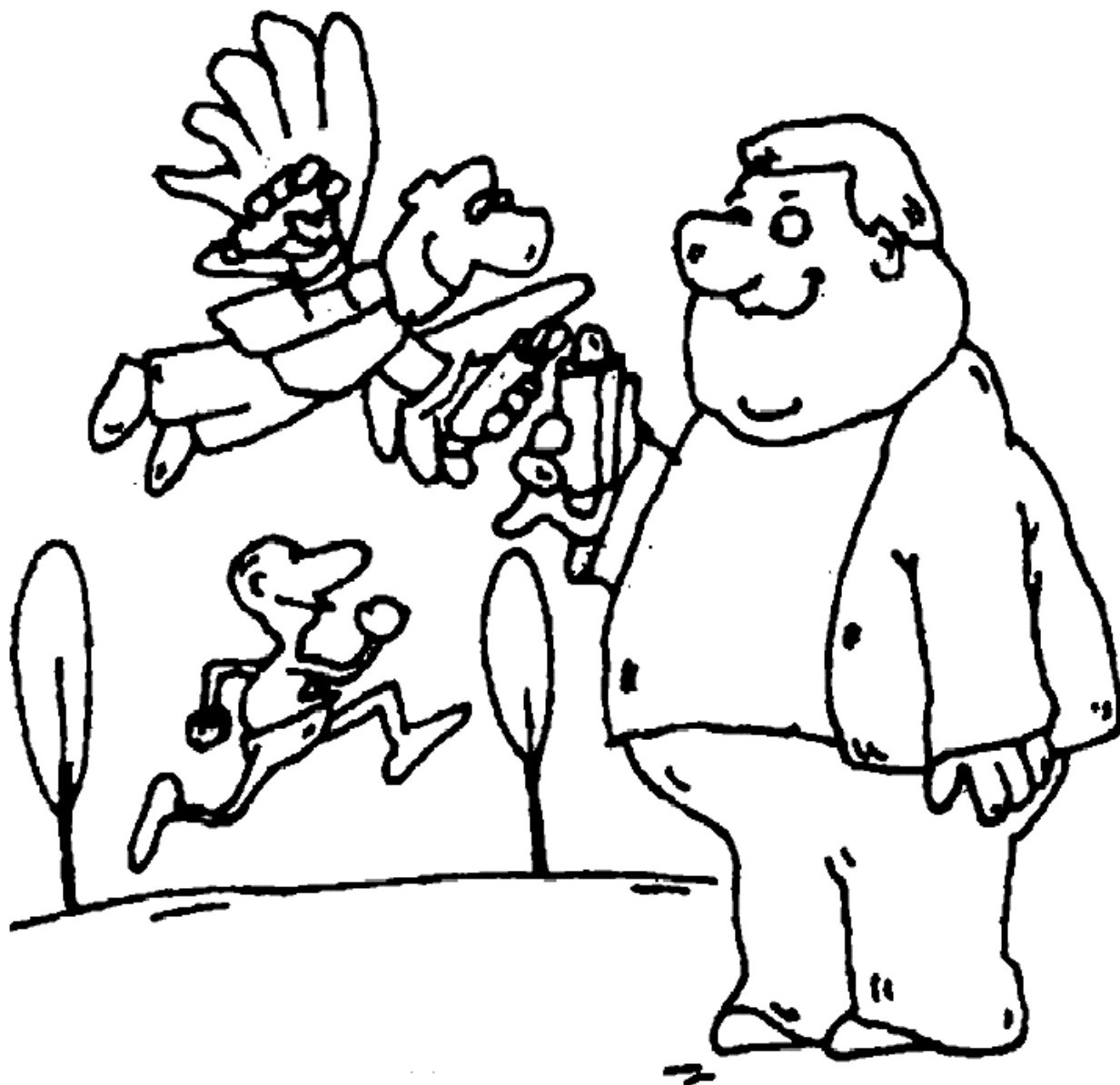
И край! Сега вече ви е ясно защо утре няма да дойдете.

Веднъж така разказвах в аудиторията, а една дама се смее, смее се и не може да се спре. Питам я:

— Какво има?

А тя:

- Ха-ха-ха, точно там работя.  
— Защо се смеете тогава?  
— Защото тия гащи най-много се купуват.  
Помолих я:  
— Почакайте, моля ви. Кажете, наистина ли помагат?  
— Това е търговска тайна.
- 



А когато дойде за втората степен, ми каза:

— Напуснах онази работа. Като видях какво става, не издържах. Не е за мен.

Или да вземем друг пример. Спомнете си как ви се е случвало сутрин да вървите по улицата, а насреща ви някой тича с анцуг и маратонки.

Каква е реакцията ви?

Мислено си казвате:

„И аз искам!“

А в съзнанието ви изплува:

„Колко пъти си искал, миличък, колко пъти!“

За да не страдате, мързелът веднага спуска над вас балдахина си, притиска главата ви до хилавите си гърди, бранейки чедото си от разни нападки, и пламенно ви шепне на ушенце: „Виж го, той е луд, откачен, малоумен! Къде търчи? Да умре здрав! Глупости! Няма си друга работа!“ Или нещо подобно.

Вие се чувствате дефектен в сравнение с него, защото той е успял да отдели половин час време. Изведнъж разбирате:

„Други успяват, а аз не мога да си наложа. Искам, но не мога.“

Чувствате вина пред себе си и решавате да се самооправдаете. После какво?

След като установявате, че не е с всичкия си, с огромни усилия отлепяте шкембе и задник от тротоара — оп-па! — и доволен продължавате по пътищата на живота като тлъст пуяк или дърта крава. Разпознахте ли се в картинката?

Ако мързелът забележи и най-малката съпротива, той се превръща в утешител и започва нежно да приспива бдителността ви:

„То-о-олкова си уморен. Днес беше мно-о-ого тежко. Един пропуснат ден нищо няма да промени. Почини си, утре ставаш с нови сили и веднага започваме. Дори ще ти помогна.“

Той се прави на съюзник и ви предлага подкрепата си. Нали си представяте какво ще е утре?

Мързелът е стремеж към покой. Покоят се стреми към висшия си идеал — абсолютния покой, вечния покой. Мързелът е миниатюра на смъртта.



Именно смъртта във вид на мързел последователно реже нишките, които ни свързват първо с играчките, после с интереса към танците, красивите дрехи, прически, пътешествия, грижи за себе си, с интереса към живота като цяло. Смъртта ви гали с костеливата си ръка и ви приспива:

„Ти ня-а-ама да умреш. Дру-у-угите ще умрат, ти ще живееш! А сега си починии-и. Вземи някакво хапче-е-е и лягай. То ще се погрижи за всичко.“

Мързелът в детските години е:

„Не искам!“

В младежките:

„Знам си.“

В зрелите:

„Аз съм умен — всички други са тъпащи.“

А тъпа мързеливци го наричат стремеж за подобряване състоянието на народа.

Може да се каже, че именно за удовлетворяване потребностите на армиите мързеливи хора се правят изобретенията.

Когато на хората им омръзнало да късат месото със зъби и да го преживят, някаква личност е измислила месомелачката.

Когато ги домързяло да се влачат пеш, някой буден ум е измислил велосипеда. Други гении — автомобила, асансьора и т.н.

Хората искат да се излежават цяла вечер пред телевизора: чудесно, ето ви дистанционно.

Всичко е идеално. Но от какво е продиктувано това и накъде ни води. Към вечния покой!

Ако обявите война на мързела си, не мислете, че той веднага ще се уплаши и ще капитулира. Не, няма да седи и кротко да ви гледа как му превземате териториите.

Най-добрата отбрана е нападението, затова мързелът ви ще подхване активно настъпление по всички фронтове. Вашата победа би означавала за него гибел. Още повече след като толкова години настъпателно и същевременно дискретно ви е управлявал.

За него сте не само подслон, огнище и храна, но и възможност да се отдаде на любимото си занимание: приспивайки волята ви, той ви превръща в безволево парче месо, от каквито парчета се състои цялата човешка маса.

Затова мързелът непременно ще намери категорични аргументи, пред които ще вдигнете ръце и ще се предадете. Заложен е животът му!

Представете си, че сте го надмогнали, постлали сте тренировъчното килимче и започвате упражненията. Отначало мързелът ще ви подмами. Ще ви гледа с хитри оченца, снизходително ще ви окуражава:

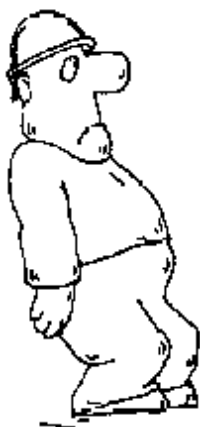
— Давай, давай, още малко усилия! Бра-а-аво! Да видим колко ще издържиш! — и веднага ще подхвърли: — Вън минава кола, чакай да се махне, че ти пречи. Я виж, там двама се млатят. Ле-ле-ле-ле, какъв удар му заби!...

Или:

— Да му се не види, някъде капе чешма: кап-кап-кап-кап...

Всичко ще ви дразни и отвлича. Тогава мързелът ще каже:

— Да оставим за по-добри времена, а? През лятото ще идем на вилата, там ще излезем на брега на океана и ще потренираме.



Имали ли сте подобни мисли? Вярвате ли, че ще потренирате през лятото на вилата? Там ще ви пречат мухи и комари. Тъкмо започнете, и комарът: „З-з-з-з-з.“ Мързелът ще каже:

— Да отидем на Бахамските острови, там няма кой да ни попречи...

Имате ли възможност за упражнения вкъщи? Естествено мързеливецът няма. И дума да не става! У дома всички се прескачаме, няма свободно кътче — какви ти упражнения! А и съседите са много шумни, лош късмет.

Значи, за да имате възможност за упражнения, трябва да дойда у вас с каска на главата, автомат в ръка и дори със зенитно оръдие, пък да кресна:

— Я всички вълн от къщата, тр-р-р-р-р! Вълн, ви казвам! Уважаемата леля Маня или чичо Ваня иска да поработи над „радикулита“ си между ушите.

Точно в седем нула — нула цялата махала трябва да се омете на прилично разстояние с транспарант „Леля Маня (чичо Ваня) тренира!“.

Ще изкараме батальон полицаи от единия край на улицата, батальон — от другата, за да спрем движението. Трябва да се упражнявате, а гледай ти, някакъв самолет прекосява пространството... Но аз съм тук за противовъздушната ви отбрана!

И пак нещо ще ви попречи.

Така че не чакайте никакви специални условия. Действайте във всякаква обстановка, използвайте всяка възможност и минутка, стига,



разбира се, да имате цел.

Това е един от начините да измамите мързела. Ако пък кажете, че нямате време да се посветите на себе си, знайте, че мързелът преподнася в красива опаковка сюрприза, наречен „делови човек“.

Леността е многолика и винаги ще ви намери причина да зарежете тренировките. Бъдете бдителни!

Забелязвали ли сте как по време на кляканията или коремните преси настъпва момент, когато те започват да изискват много усилия. Мускулите казват:

— Не можем повече! Умираме!

А волята:

— Ще трябва, Федя, няма как!

Полезната тренировка започва точно когато се самопринудите да действате въпреки „не мога“ и „не искам“. В противен случай тренирате безволието си, слабодушието, поощрявате мързела.

Такъв е законът на живота: никога не стоите на едно място — или продължавате напред, или се катурвате назад. Всекидневната мъничка победа над мързела тренира волята. Всекидневното микроскопично отстъпление пред мързела го доразвива. Това е. Трети вариант няма!

Изберете едната посока: или се сривате, или се измъквате.

**Всяко ваше действие служи или на създанието, или на разрушението.**

Никаква инертност. Запомнете! Преустановете всякакви отстъпки и работете върху себе си.

Всеки може да оправдае мързела. Всеки е прав за себе си. Мъжът, жената, децата, нациите, човечеството — и когато правотите се сблъскат, става конфликт.

Понякога правотата на двама съседни, единият от които иска да си почине, а другият шумно да се весели, не съвпадат. Тогава на другия ден и двамата са със заслужени синини.



Има улична правота, градска правота, държавна правота.

Тоест можете да оправдаете всяка своя постъпка, стига да пожелаете. Искате ли да затънете до уши в живота, който ви е докарал болестта, да се саморазрушите, да сте във вечен сблъсък със себе си? Само мързелът, който ви вкарва в рамките на общоприетите понятия, мислене, поведение, действия, ви кара да живеете, мислите и постъпвате като всички и накрая ви набутва в безизходица! Отдръпнете се от тълпата! Измъкнете се от блатото!

У всеки от вас обитава гениална, силна, забележителна личност, но за съжаление неразкрита. Дайте възможност на дълбоката си истинска Човешка същност да се прояви. Възкачени на златната планина, мизерувате, газите чистата изворна вода и умираете от жажда! Това е кощунство!

**Чрез себепознание ние се домогваме до Бога!** А това значи, че Бог е вложил всичко в нас: любов, съзидателност, творчество. Остава да го открием и да го проявим. Затова продължаваме напред.

ТЕСТ ЗА КЪЛЕЖОВ ТИП ХАРАКТЕР

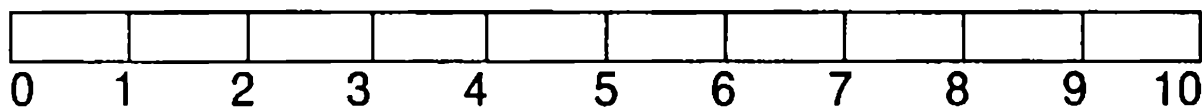
**Да се спрем на четвъртата вълча яма, в която пада хронично болният несретник.**

Най-разпространената грешка, най-голямата опасност е недоволството от себе си.

Омразата към самия себе си е капан, който убива всяка съзидателност! Тя е саморазрушение! Ако не сте съгласни, предлагам ви минитест.

Отговорете, ако обичате, доволни ли сте от работата, здравето, външността, личния си живот? Доколко смятате себе си реализирани в живота?

Поставете си обща оценка по десетобалната скала. Не бързайте. Първо си помислете, вслушайте се във вътрешния си глас.



Готови ли сте? Нека анализираме резултатите.

**Да видим колко ни е сладък характерът.**

Скъпи мой читателю! Пригответе си буркан мед или сладко, малко цианкалий и чиста чинийка. Схемата е много лесна.

Ако сте си писали единица, сложете в чинийката лъжичка мед или сладко и девет лъжички отрова. Това е характерът ви.

Ако сте си писали двойка, две лъжички мед или сладко и осем лъжички цианкалий ще ви се усладят, ако успеете, разбира се, да оцените вкуса, преди да хвърлите топа.

Браво на вас, ако сте се оценили с девет, защото ще добавите на меда или сладкото само една лъжичка отрова.

Е, каква е разликата — кой ще умре последен? Значи този, който си е писал осем или девет, изобщо не се различава от другите самоубийци.

А за да запомните добре състоянието ми след общуване с характер като вашия, направете следното.

Вземете вместо отровата котешка дърдонка с давност, равна на възрастта ви...

Който си е писал единица, да си сложи лъжичка мед и девет лъжички дърдонки. Останалите правят същото според самооценката си.

Кому най-много се усладя? На вас с деветката? Девет лъжички мед и една лъжичка от посочената хранителна добавка! Но важното е добре да се разбъркат!

Разбрахте ли ме? Всяко общуване с вас ми оставя доста гнусен вкус в устата. Такава гадост не се забравя никога.

Веднъж след подобно упражнение при мен дойде една дама и каза:

— Какво направихте? Толкова обичам сладко, а сега от три дни не мога да го гледам!

Оказа се, че имала много развнтено въображение. Аз пък нарочно говоря такива гадости, за да не се забравят.

Вие сте зрял човек, може би много по-възрастен от мен, може би знаете повече от мен, но ще ви кажа, че в едно нещо, най-важното, съм по-голям познавач от вас — в поведението на хронично болния несретник в бизнеса или в живота. Вече двацет години всеки ден по десет часа все с такива се занимавам!

Това, което казвате за първи път в защита на положението си, съм го чувал хиляди и хиляди пъти. Още не сте си отворили устата, а на мен ми е ясно с какви думи ще се оправдаете, че не можете да сте здрав. Нищо ново.

Знам как се оневиняват хората, как бранят болестта си. Но най-вече знам как да ги измъкна от тези болести и проблеми. Да, категорично!

Класифицирам двойкаджиите, които нямат подобрения, и знам какви аргументи ще ми изложат, как ще се държат. Виждам мимиката, реакциите и поведението на хората, които побеждават болестта.

Вече минахте един тест за „кърлежов характер“, когато отговаряхте на въпросите „вярвам“, „надявам се“, „съмнявам се“ и т.н.

Изобщо не сте се променили оттогава! И това е естествено. Изучавайки хората, които се измъкват от болестта, обърнах внимание на удивителна разлика в сравнение с другите, които се заклещват в заболяването.

Склонните към оздравяване се отнасят към себе си с уважение, благодарност и признателност. Те откриват радост във всяко действие.

Вие си написахте оценки. А по какви критерии впрочем? **Всъщност критерият е характерът ви! Еталонът е стереотипът на мисленето ви.** Всяка крачка към радостта увеличава тъгата ви.

Искахте да си купите секции. Купихте ги! Ох! След два дни вече ви се струва, че можеше да са по-хубави. Малко са ниски, пък и цветът не е точно какъвто го искахте, а и не побраха всичко.

И щом ги погледнете, вместо да се радвате, ви докривява. Искахте по-хубави!

„Малко съм недоволен от къщата, която вдигнах. Трябваше да я направя по-висока, по-широка. Жалко, че има само четирийсет стаи, щеше ми се още една!“

И новата къща се превръща във вечен укор за недалновидността ви.

На такъв човек все нещо „мъничко“, „ей толкова“ не му стига, за да е щастлив. Просто е мъничко нещастен.

А има ли мъничко болен?

А има ли мъничко мъртъв?

Мъничко подлец?

Мъничко предател?

Мъничко безсрамен?

Мъничко бременна? Да или не?

Няма, нали? Съгласни ли сте?

Представете си, че мъничко нещастен човек изведнъж решава да стане началник, защото точно това му липсва, за да е напълно щастлив. И той става, да речем, шеф във фирма.

Но е щастлив само няколко месеца. След известно време пак се чувства нещо недоволен.

Сега иска да стане директор. Става. Но не е по-щастлив. Постоянно го измъчва чувството, че нещо не му стига. За да се предпази от усещането за провал, което го следва по петите, той трябва да стане генерален директор. И тъй нататък, и тъй нататък...

И вие вечно си измисляте, изсмуквате си от пръста и намирате причина за недоволство, при това му се наслаждавате.

Не е ли така? Тези умници дори измислиха лозунг:

„НЕДОВОЛСТВОТО ОТ ПОСТИГНАТОТО Е ДВИГАТЕЛ НА ПРОГРЕСА!“

Сутрин ставате, до вечерта препускате да търсите призрачното недостигащо „нещо“, за да сте щастлив утре. И така — цял живот.

Винаги сте поне мъничко недоволен от нещо, затова цял ден сте един ден назад от щастието.

Недоволството от себе си винаги води до разрушаване на сътвореното. Това е блато, в което се давят начинанията. Вие строите с едната ръка, с другата рушите.

Кога ще живеете? Кога?

Кога ще се научите да се радвате на всяко вдишване?

Ето сега вдишайте и издишайте. Каквото и да усетите в този миг, то повече не ще се върне.

Представете си, че няма да последва второ вдишване — издишване. Каквото чувствате, каквото виждате, който е редом с вас — от това се състои животът. Не мислете само за утрешния ден, а още днес загърбете претенции, огорчения, обиди и т.н., и т.н.

Не отлагайте живота си за утре. Живейте, обичайте, творете, радвайте се днес, днес! Да! Точно сега, скъпи мой.

Според оценката, която си написахте, може да се каже, че вътре във вас се разпорежда злото.

Вие пак се самопреценихте според характера си и викнахте:

„Малко е!“

Всичко постигнато и придобито в живота в крайна сметка ви носи още по-голямо нещастие, още по-голяма мъка, разочарование и скръб.

Но най-страшното е, че животът си отминава. Човек застава на прага на вечността, оглежда се назад и изведнъж започва да разбира безсмислието на много от желанията, постиженията и придобивките си. Ето тогава идва голямата печал, но вече е късно.

Великият пълководец Александър Македонски преди смъртта си разбрал какво е направил и за какво е похабил живота си. Той, завоевателят на почти целия свят, наредил да го погребат с отворени длани. И когато носели ковчега му, обърнали ръцете му с дланите нагоре, та всички да видят, че си отива с празни ръце. Да разберат грешката му и да не я повтарят. Това е исторически факт.

Дори игла не можете да вземете със себе си. Е, струва ли си с такава упоритост да си хабите живота за материални придобивки. Не забравяйте вътрешния труд над самите себе си.

Болестта и характерът са взаимни огледални отражения.

Характерът и съдбата са едно и също.

Промяната на характера води до промяна в съдбата. Главният ви враг по този път сте самите вие.

Занижената самооценка е най-страшната разрушителна сила, това е смърт. Ненавистта е отрова. Ако мрази себе си, човек не понася и околните.

Не сте ли съгласен?

Кажете ми тогава, може ли човек да обича друг човек, ако не обича себе си? Можете ли да нахраните някого, ако тенджерата ви е празна?

Не!

Човек, който не уважава себе си, не може да уважава другите.

Човек, който не обича, не приема себе си, не е в състояние да обича. Вие не можете да дарите нещо, което не притежавате.

В една от свещените Божии книги се казва: „Възлюби ближния като себе си.“

Тук с вас обсъждаме най-разрушителните страни в характера на хронично болния несретник. Но с усилия на волята характерът може да се промени към по-добро.

Значи първата ви задача е: впишете една под друга всички отрицателни черти в характера си, които бихте искали да премахнете, а до тях — положителните, които бихте искали да подсилите и да доразвиете. Тази задача е в самата основа на много от упражненията, за които ще говорим по-нататък.

#### ПОРТАЛ ЗА АДА

Младият император вървял със свитата си през града. Народът падал по очи и викал:

— Вива, императоре!

А ковчежникът го следвал и при знак с очи хвърлял на народа жълтици.

Хората щели да се избият, само и само да докопат жълтица от прахоляка, и пак крещели с упование за още монети:

— Да живее императорът!

Стражата дебнела всички да се кланят на властелина и налагала с камшици онези, които не скланяли глава.

Един страж измъкнал меч, за да отсече главата на бос, мръсен и дрипав монах, който с гордо вдигната глава крачел към императора. Тъкмо замахнал с меч, и чул мощния глас на господаря:

— Стой!

Той се спрял в почуда. Как така? Нали самият император бил заповядал и много свободомислещи глави вече били посечени.

Но това, което станало после, потресло всички!

Младият император скочил от коня си, втурнал се към нахалника, коленичил пред него и целунал крайчеца на мърлявата му дреха.

Свитата се слисала. Народът ахнал. Какво е това чудо? Императорът сякаш се превърнал в друг човек. Едва след туй някои от свитата разпознали в този дервиш бащата на императора. Преди

няколко години той се отрекъл от престола, предал властта на сина си и тръгнал да странства в търсене на истината.

— Здравей, татко. Завърнал си се. Добре дошъл...

— Не, сине мой, още не се връщам. Стигнах до единия край на Земята, а сега отивам към другия и пътят ми минава през страната ти.

— Това са твоите владения, татко!

— Не, сине, сега са твои.

— Виждаш ми се много отслабнал, татко. Кон за императора!

— Не, не, не искам. Ти знаеш обета ми — да ходя пеша и да остана беден. Ако искаш да помогнеш на стария си болен баща, пусни няколко медни пари в чашата ми, за да си купя хляб. Друго нищо не е потребно на баща ти.

Синът се смутил, като видял малката му мръсна дървена чаша за подаяния.

— Ковчежник!

Ковчежникът дотичал.

— Напълни тази чаша!

— Синко, не приемам никакво подаяние, по-голямо от чашата ми.

След първата шепа се понесъл ропот сред тълпите, които видели как на някакъв просяк се дава цяло състояние. Всеки бил готов да удуши този дрипльо. Те взели да викат:

— Вива, императоре! На такъв просяк — такова състояние?!

А ковчежникът се опулил — монетите се сипели в чашата, а тя все оставала празна.

— Каква е тази чудновата чаша, татко? Не зяпай, ковчежничко, сипвай!

С всяка шепа той се учудвал все повече. Цял чувал злато се изсипал в чашата, а тя все оставала празна.

— Каква е тази странна съдина, татко?

— Синко, нали виждаш как е закъсал баща ти? Ако можеш, нахрани ме днес.

Синът взел чашата, учудено я позавъртял в ръцете си, огледал я от всички страни, гневно я ударил в прашния път и наредил:

— Да се напълни!

Чувал след чувал носели слугите, докато ковчежникът не казал:

— Повелителю, златото свърши.



— Пратете скороходци да донесат още! Докато не напълни проклетата чаша, няма да мръднем оттук!

Голям брой тежки чували се изсипали в чаша, но тя оставала все така празна. На четирийсетия чувал синът не издържал.

— Каква е тази сатанинска чаша? Що за дяволска съдина си донесъл, татко?

Четирийсет коне със злато докарахме, а тя е още празна? Как и с какво може да се запълни?

— Ех, сине мой, щастлив съм, щастлив съм, че ти се оказа подсетлив от мен. На четирийсетия чувал ме попита каква е тази чаша. А аз, за да разбера, хвърлих в нея целия си живот, половината свят, хиляди наложнички, цялото мислимо и немислимо богатство на земята. Синко, здравето си хвърлих в нея. ВСИЧКО хвърлих, а чашата остана празна. Защото тя е направена от желанията ми. Това е чашата на желанията...

И вие, драги читателю, имате такава чаша.

В преследване на поредното желание сте хвърлили в нея младостта, здравето, красотата, щастието си. Тя е погълнала душевното ви спокойствие, радостта от живота, не ви е оставила да изпълните истинските си съкровени мечти. В тази чаша сте хвърлили целия си живот.

Остава ви може би последната третина. И ако не я захлупите веднага, тя ще глътне всичко до последния ви ден.

Не го ли виждате?

Всеки път, когато казвате „малко е!“, вие упражнявате вътрешно отрицателно отношение към самия себе си и към всичко постигнато, обезценявате изживените години, целия си живот!

Придирчив към себе си, вие продължавате да се сравнявате с другите не откъм най-добрата страна! Подценяването идва от чашата на желанията, то е в основата на всяка несрета, недоволство, несполука...

Взрете се в себе си. Дори да възстановите 100 процента зрението си за един ден, пак ще сте недоволен. Така ли е?

Докато не е станало късно, променете отношението си към себе си, към околния свят и към живота, намерете у себе си нещо истинско, ценно, същинско, вечно и го развивайте.

Вдигнете сега дясната си ръка. Погалете се по главата поне заедно с прочитането на тази книга правите опит да се погрижите за здравето си, да възстановите зрението си.

Дори да не стане, ще е само в началото. Научете се да си прощавате дребните грешки. Благодарете на себе си поне заедно ви има на този свят.

Винаги можете да намерите за какво да похвалите сам себе си.

Ако с желанието да се промените оставате все същият, вие се залъгвате с илюзии.

Извинете ме, но е безполезно да лекувате язвата, ако в нея е заседнал ръждив пирон — раната все ще се отваря. Ръждивият характер, който носите в тялото си, ви е забил в тази безизходица.

Колкото и да е трудно, за всеки ден, за всяка пълноценно свършена работа трябва да се самопринудите, с усилие на волята да събудите уважението към самия себе си, защото именно оттук започва сътворяването на Личността.

Мислите, че само вие сте с проблеми?

Всеки ги има предостатъчно. Както се казва, на път и под път. Но най-важното правило е: ако не можеш да промениш ситуацията, промени отношението си към нея.

Всичко е въпрос на сравнение. Затова може да се каже, че животът е прекрасен във всичките си проявления.

Някоя няма мъж, затова страда и тъгува. Ама я ги погледнете тези измъчени и угнетени омъжени жени, дето теглят каиша! Вие сте просто щастливка!

А може би сте недоволна от мъжа си — тогава погледнете самотните жени с какви гладни очи гледат мъжа ви.

Всичко е въпрос на сравнение.

Ако се мислите за много стара, ще си поговорим след двайсетина години. Тогава ще кажете:

„Ех, че млада бях, ходех си до тоалетната.“

Това е животът!

Не чакайте да минат двайсет години, за да оцените радостта на днешния ден.

Може би страдате от тежка болест? Но и от болест до болест разликата е голяма.

Например имате язва на стомаха. Отивате на лекар, той ви казва:

— Май отдавна не сте се преглеждали?

— Изобщо не ходя по лекари.

— Ами браво, че така сте се занемарили — казва лекарят, — имате онкологично заболяване.

Вие реввате:

— Докторе, да не е все пак язва?

Сега бихте се радвали да чуете, че имате язва на стомаха. Значи след толкова години проблеми с язвата сега вече си я пожелавате!

Прибирате се вкъщи като в мъгла и нищо вече не ви интересува. Знаете, че ви остава още малко да живеете и всичко губи смисъл. Не ви интересува повече какво мислят хората за вас, защо съседът не поздравява, какъв е килимът ви, нов или стар.

Всичко скъпоценно, което сте придобили с цената на похабеното си здраве, става мираж!

Желязото ръждява и се изронва — в такова желязо сте превърнали живота си.

Мебелите ще станат на трошляк, а вие вече сте дали част от живота си за тези мебели. Всичко е напусто в света, всичко е илюзорно, всичко е тленно. Какво остава от човека? Освен спомена — нищо друго!

Ценностите се преоценяват. Неща, заради които вчера сте се нервирали, ядосвали сте се, днес са пълна глупост.

Едва сега разбирате истинската цена на всичко в живота, но уви...

След две седмици ви викат в поликлиниката. Отивате, а лекарят едва ли не на колене ви моли:

— Простете ми, за Бога! В лабораторията са сбъркали анализите. Вие имате язва на стомаха.

Излизате навън и радостно се провиквате:

— Имам язва! И-и-имама яазваа!

Всичко е въпрос на сравнение, скъпи мои. Всичките ни скърби, всичките ни радости са относителни. Помъчете се да цените всяка минута в живота. Миг — и я няма!

Нека се научим дори в най-лошото да откриваме нещо добро. Един и същ проблем може да се погледне от различни страни, да се прецени по различен начин и да му се намери решение. Ето ви пример.

Двама ученици пушачи се разхождали в градината и не смеели да запалят. „Утре трябва да питаме учителя дали ни е позволено да

пушим“ — решили те. На другата сутрин единият се появява много натъжен и вижда, че другият пуши.

— Как така? — учудил се той. — На мен учителят ми забрани!

— Ти какво го попита?

— Дали може да пуша, когато медитирам. Той ме изпъди, беше много разгневен.

— Там е цялата работа. Аз го попитах може ли да медитирам, докато пуша. И той каза „да“.

## КАКВО УСЕЩАТЕ, КОГАТО СИ ПРЕДСТАВЯТЕ ЛИМОН?

*Ако са ви малко обясненията, и все не ви стигат — ето още един ключ.*

А сега да видим как действа въображението. Как влияят съмнението или вярата в излекуването.

Да го разгледаме чрез „образа на лимона“.

Настанете се удобно. Затворете очички. Пардон, още не. Прочетете първо какво да правите със затворени очи.

Представете си хубав сочен лимон.

Вземете го в ръка, усетете леко грапавата пореста твърда повърхност, почувствайте тежината му, обема. Представете си цвета, миризмата, матовите отблясъци на светлината по него.

Приближете го до лицето си, вдъхнете дълбоко аромата му. Спомнете си прохладната му влажна, сочна вътрешност.

Мислено отворете уста и отхапете голямо парче.

Затворете уста! Казах ви мислено!



Яжте лимона като ябълка. Студен, кисел, ароматен сок изпълва устата ви. Глътнете го и продължавайте да ядете лимона с кората без захар.

Отхапете пак. Прекрасно! Изядохте ли го? Браво!

Сега да видим как реагира организъмът на този въображаем лимон. Изпълни ли се със слюнка устата ви? Нали?

Въпросът е: натискахте ли жлезите си? Казвахте ли им:

— Хайде, произвеждайте слюнка!

Казвахте ли на стомаха си:

— Хайде, отделяй стомашен сок!

Нищо подобно, просто си представихте, че ядете лимон, и толкова. Останалото организъмът го направи без ваше участие. Стомахът се подготви да храносмила несъществуващия лимон и сега ви се сърди, поглежда нагоре към хранопровода:

— Нали ми обеща лимон, бе! Къде е?

„Образът на лимона“ е един от механизмите, който е в основата на работата ни над себе си. Това е само един от ключовете, които даваме в тази книга!

Принципът на мозъчната дейност на зрелия човек е общ: мозъкът работи чрез посредници, каквито са думите. Думата „здраве“ е посредникът, чрез който вие искате да притежавате онова, което наричате здраве.

Сега затворете очи и мислете за здравето. Мислете, мислете. Силно напънете онова, дето го нямате, тоест мозъчните гънки. Защото съществува само онова, което се развива.

Какво се появява в главата и в тялото ви?

Нищо!

Нека участваме в още един малък експеримент на тема „Искам да съм здрав“. Упражнението пак е с поетичното научно наименование „Плюскане“.

Със затворени очи си представете грамаден сочен бенгалски орех, отворете уста и отхапете голяма хапка! Дъвчете, дъвчете, дъвчете до края на света!

Какво става?

Знам точно какъв въпрос се е появил в главата ви.

Какво е бенгалски орех?

Ще ви го кажа като мъж точно и ясно: дявол го знае!

Ако знаех, непременно щях да ви го опиша. Но сам си измислих това словосъчетание.

Когато си поставяте целта „Искам да съм здрав“, организмът ви по същия начин изпада в недоумение, както вие сега от „бенгалския орех“, и пита:

— Какво е това? Повелителю, кажи какво искаш. Опиши ми го с достъпен език.

Защо организмът реагира на „лимон“? Защото, докато мислехте за лимона, си представяхте обема, тежината, цвета, аромата, нали? Каква е разликата — болният, който казва, че иска да е здрав, обърква организма си. Какво точно иска?

Всяко ваше изказване от типа „Искам да съм здрав“ се възприема от организма като „не панимаю“.

Той ви моли:

— Кажи ми какво искаш. Покажи ми какво да направя.

Думата „здраве“ за него е абракадабра. Защото се отнася към втората сигнална система, която действа много слабо в областта на оздравяването.

А от думите „Имате хлебарка в гащите“ веднага ви полазват тръпки.

Да или не? Ако не, хванете тлъста хлебарка и си я пуснете в гащите. Запомнете как е. А така!

Но май и без експеримент сте си го представили идеално! Защото сте виждали хлебарки, носите гащи, веднага реално си представяте образа и възниква реакцията.

Ето тук открих още една закономерност при затъването в болестта. От доброто намерение, от добрия стремеж да сте здрав вие изпадате в нищото.

Внимание! Когато започвате работа върху зрението, поставете си ясна, точна и конкретна задача. Организмът веднага ще започне да я осъществява.

Създавайки изкуствено образа на оздравяването, създавайки радостта, че ще оздравеете, вие започвате съзнателно да управлявате организма си, защото му давате конкретна задача. И той е принуден без шикалкаване да се подчини и да изпълнява.

В „образа на лимона“ не сте и мислили за слюнката, тя се появява сама. Организмът реагира на думата.

Изводът е: мисълта и образът са материални.

Значи чрез образа овладявате управлението на целия организъм. Това е основната ви тронна заповед.

А сега още едно подготвително упражнение. „ОБРАЗЪТ НА ПЕТТЕ ПРЪСТА“.

Вдигнете длан пред лицето си и изберете един от пръстите на ръката си. Гледайте го внимателно. Изучавайте го любвеобилно от всички страни. Предайте му мислите си чрез очите, чрез душата, чрез духа. Вложете най-светлите си и искрени чувства в това упражнение. Не забравяйте усмивката.

Какво забелязвате? Какво чувства този пръст в сравнение с другите?

Забелязвате ли, че усещанията му все повече го отличават от останалите пръсти?

С какво по-точно?

Какво усещате? Топлина? Натезаване? Пробождаване? Подуване? Пулсиране?

Точно така. Може би имате и други индивидуални усещания.

Някои курсисти казват:

— Усещам само този пръст. Все едно останалите ги няма.

Изостреното внимание към определена част от тялото предизвиква включване на допълнителни рецептори, повишава неговата информативност. Вниманието ви променя чувствителността там, където го насочвате.

Така че вие повлиявате въпросната част, и то не само положително, но и отрицателно — според емоциите и мислите, които влагате.

Същият механизъм се включва, когато работите за очите си. Това е така наречената идеомоторна реакция — организъмът реагира на съответните мисли.

Сега чувствате ли гърба си?

Неочакван въпрос, нали? Не ще и дума.

Но ако там пропълзи някакво насекомо? Вниманието ви се изостря и вие получавате пълна информация от докосванията на крачката му.

Значи изостреното внимание към някаква област от тялото предизвиква в мозъка повишена информативност относно тази зона. А



то се проявява вид на повишена чувствителност...

Или друг пример. Да не съм ви омръзнал с примерите си? Добре! Къпали ли сте се някога в река или в море?

Тъп въпрос — ами да! Тогава си затворете очите и си спомнете горещо пладнe. Синьо небе, водата искри под лъчите на яркото слънце, прелитат чайки, в далечината се белее платноход, чува се музика. Децата радостно се надвикват на брега.

Влизате до раменете във водата. Вълните се надпреварват да погалят тялото ви.

Представете си го по-ясно и тялото ви ще отговори.

Каква наслада! Лек вятър подухва във влажното ви лице. Затворете очи и си представете как стоите във водата. Минава моторница, приближава ви голяма вълна. Вие я чакате, затаили дъх. И втора вълна. Като замаян сте, а един крокодил, с наслада предвкусил срещата с вас, бавно-бавно се приближава под водата, зъбите му са готови да захапят дупето ви.

Какво усещате?

Леко полюшване във водата и студени тръпки в горещия ден!

Това е идеомоторната реакция. Всяка клетка в тялото отговаря на мислите ви.

Значи увереността в силите се отразява в цялото тяло, във всяка клетка.

Когато си вярвате, че сте Човек с главна буква, когато знаете, че сте най-красивата жена на земята, че сте мъж намясто, тогава и външността, и поведението, и резултатите от всяко ваше усилие съответстват на вътрешното ви състояние. Мисълта е материална, скъпи мой, не го забравяйте!

Древните мъдреци са го казали:

„Преди да си помислиш — помисли!“

## ДА ИЗПРОБВАМЕ ОБРАЗА НА МЛАДОСТТА, ТОЙ ВИ ОТИВА!

Скъпи читателю! Съгласен ли сте, че сега хората са станали по-лоши, по-злобни, по-агресивни, по-завистливи, отколкото, да речем, преди пет години? Да?

Знайте тогава — ако всички наоколо са лоши, търсете причината у себе си. Какъвто сте вие, такива са и другите, такъв е светът край вас. Всяко си търси подобие, подобното разпознава подобното. Уверете се сам!

Силният човек никога не се обижда, никога не напада. Погледнете в природата — кое куче лае най-силно и се нахвърля на всички? Малкият Шаро, който при опасност веднага подвива опашка и гледа да се скрие. Той живее според принципа: най-добрата отбрана е нападението.

И човекът, който чувства, че не струва пукнат грош, който възприема себе си като безпомощно същество, става като помияра. Лае, нахвърля се на всички, всеки му е крив!

Щом духът е слаб, навън избива агресията.

Така че да не издаваме слабостта си и да създадем в себе си образа на съвършенството. Съгласен ли сте?

Тогава ми отговорете какво отличава мисленето на възрастния човек от мисленето на детето. Отговорихте ли?

И то е?

Децата мислят чрез образи, възрастните — чрез думи. Затова сега наши учители ще са децата. Предстои ни с вас да пътешествуваме в детството, да пътешествуваме в младостта.

Готов ли сте?

Ще ви е трудно, защото са ни толкова изкривени представите, толкова сме зрели, че направо сме презрели.

Това упражнение ще е най-трудно за счетоводители, икономисти, инженери и хора с голямо надмощие на стомашно-чревния тракт.

Сега ще създадем идеалния образ, външно ще сте самото съвършенство, вътрешно — самата хармония, в която няма и помен от болести, лицето е младо и доброжелателно, а не старо и жабоподобно, а бузите и в гръб излъчват руменина!

Направете усилие да се доближите до еталона за естественост. Децата си фантазират, измислят си чрез образи, а възрастните мислят с думи.

Когато кажем „краставица“, детето веднага си представя зелена ароматна краставичка с пъпчеста кожа. А възрастният я определя със словесна формулировка:

„Краставицата е едногодишно растение от семейство тиквови с продълговати зелени плодове.“

И после се опитва да вникне и да си представи обекта чрез описанието му.

Има ли разлика?

Образът на здравето, образът на младостта — това е заместителят на думата „здраве“. Помните ли за бенгалския орех? Аха-а-а!

Думите „здраве“ и „бенгалски орех“ са еднакви в същността си.

Значи сега ще фантазираме, ще създаваме обект на подражание, еталон, идеал, по който ще се равняваме после външно и вътрешно.

Помъчете се да го направите както по-рано, в детството. Спомнете си как танцувахте, как си играехте в детството.

Или погледайте как играят децата.

За мен например това беше откровение. Веднъж си бях вкъщи, пишех, а децата — дъщеря ми и съседското момиченце — си играеха на криеница.

В стаята има само един фотьойл и две одеяла в ъгъла.

Знаете ли как се крият и се търсят?

Едната си покри главата, всичко друго се вижда, а другата обикаля, търси и не вижда! Разбирате ли? Просто не вижда! Тя влезе, очите ѝ гледат и не виждат.

Как мислите, тя преструва ли се?

И след някое време — точно когато трябва, я намира. А другата, намерената, така се стряска, вика и пищи! Колко хубаво се беше скрила, нали главата ѝ беше под одеялото!

Гледах ги и мимиката им изразяваше истинско стряскане и истинска радост. Нищо на ужким.

Защо си го спомних изведнъж, защо изобщо заговорих за децата?

Ето малко обяснение откъде идва упражнението, което ще изпълним сега.

Веднъж ми се обади един приятел от вестник и каза:

— Хайде да идем на море. Имаш ли време?

Отговорих:

— Имам.

— Пътува цяла група психолози, аз — като журналист. Искаш ли да те включа, нали си психолог? Представяш ли си? Трийсет и пет дни командировка в Крим. Море, вино, скара, момичета, хростотерапия...

Съгласих се. Кой не обича такива работи, кажете ми.

Заминах. И се оказах в санаториум за деца инвалиди, сираци в предучилищна възраст, болни от диабет.

В първия ден изживях такъв шок! Какво ти море?! Какви ти момичета?! Каква хростотерапия?!

Взех да разпитвам защо сме тук. Кому са необходими психолози?

Оказа се, че по крайбрежието имало три еднакви санаториума.

Получават всички лекарства от едно аптечно управление, закупуват хранителните продукти от един склад. Въздухът, морето — всичко им е еднакво!

Но кой знае защо, само в един от санаториумите децата оздравяват, а в другите два — не.

Така че са пращани безброй комисии, които са проверили всичко, но не са открили нищо, и най-накрая се решило:

„Само психолози могат да намерят причината децата да оздравяват в единия санаториум.“

И аз, случайно пристигнал с психолозите, си докарах непредвидени страдания.

Московските психолози поработиха две седмици, написаха някакви формалности, отпочинаха си и си заминаха. А аз се закотвих за три месеца, защото трябваше да откроя истината.

Освен всичко друго стана така, че на врата ми увиснаха четирипетгодишни деца, които решиха, че тате е дошъл. Може би по тази причина по-късно осинових три деца.

Трябваше да намеря истинските причини за оздравяването на децата. Намерих ги.

Благодарение на това и вие ще оздравеете.

След около трийсет-четирийсет дни наблюдения установих, че игрите на тези деца някак се отличават от другите.

Именно в детското възприятие, в детската искреност, в детското въображение е тайната.

Как оздравяват? Как повлиява детското въображение? Преди да го разберем, трябва да знаем как децата се отнасят към болестта?

Как?

Никак.

Просто след някое време, след десетина дни, свикват с нея като с панталонките си.

Те се адаптират към всичко.

Единственото, с което не могат да свикнат децата, от което имат постоянна природна необходимост, това е инстинктивната потребност от родителска любов и закрила. Така го е измислила майката природа, че детето винаги трябва да е близо до възрастните.

Внимание, ключ!

Каква особеност имат децата? Те винаги са гладни за внимание, любов, нежност, особено малките деца. Колкото и да сте любвеобилни с детето, никога не му е достатъчно, след две минути то пак е гладно за любов.

И си представете следната картинка. Бащата се прибира, пуска телевизора, детето идва.

— Какво ново? Как мина денят? Ела да цункаш тате. Цун! А сега върви при мама, върви, не пречи на тате. Върви при баба!

И край. Детето не е получило онова, от което изпитва огромна необходимост. А майката веднага го плясва:

— Пази се от фурната, ще се опариш.

А бабата, вместо да го гушне, му чете конско:

— Добрите момиченца правят ей така-а-а-а. Добрите момченца не правят така-а-а-а.

Но ако детето се разболее, внезапно става чудо. Бащата забравя за телевизора, подскача на задни лапи, готов е да изпълни всяко желание на детето.

Майката, която не му дава да си пъха главата в горещата фурна и всеки път го пляска по дупето, сега охка, ахка и се чуди с какво да му угоди.

Бабата чете приказки, пее песнички. Дори дядото се появява отнякъде. Всички са на линия.

Записвам: утоляването на глада и жаждата за любов е свързано с болестта!

Питах децата:

— Каж ми, миличка, ако много искаш да те погалят по главичката или да ти кажат нещо хубаво, какво правиш?

Две от три деца отговарят:

— Казвам, че ме боли главичката или коремчето.

Значи детето един вид се преструва? Така ли е? Но...

Детето не може да се преструва, защото мислите му моментално се материализират в тялото и започва истински да го боли.

Децата, които живеят с родителите си, възприемат болестта като извор на грижа, внимание, любов. А сирачетата имат същата огромна генетична привързаност към нежността, природна потребност да са закриляни.

Тези деца отиват при служителите в санаториума, при възпитателите, при лекарите и питат:

— Защо тя има родители, а аз не?

Възпитателите не могат да кажат: „Ти изобщо нямаш родители“, и отговарят:

— И ти имаш родители.

— А къде са? А защо не идват да ме вземат? А кога ще дойде баба? А кога ще дойде дядо?

Казва им се:

— Сега боледуваш. Щом оздравееш, ще дойдат да те вземат.

Служителите в санаториума не са и подозирали, че лъжата им ще повлияе за оздравяването. Те просто знаят, че болестта на детето е неизлечима.

И децата, за да задоволят ненаситното си желание да са обичани, нужни, интуитивно започват да търсят начините.

Така се изяснява, че този велик вътрешен зов е способен да унищожи и най-страшната болест.

Две-тригодишното дете започва да се интересува:

— Какво е това болест? Какво е това оздравяване?

Обясняват му:

— Имаш много захар в кръвта, разбираш ли? Не бива да ядеш сладко!

Малките много бързо разбират, че от извора на любов, закрила, спокойствие ги дели някакво злобно същество, което се нарича болест.

Сприятелих се там с едно пиленце, тригодишно момиченце, и го попитах:

— Каж ми, моля те, какво означава твоята болест.

И то ми обясни:

— Отвътре имам много-много бучки захар и те са се събрали всички заедно. Затова родителите ми не идват при мен.

— А когато ти е много мъчно и искаш да дойдат, какво правиш?

То ме хвана за кутрето и ме изведе в двора.

Там бяха наредени към седемдесет разноцветни коритца. Сутрин с маркуч ги пълнят с морска вода.

Тя се стопля на слънцето и по пладне пускат децата вътре да се плискат като попови лъжички.

Момиченцето влезе в коритцето и взе да си повтаря някакви думи, както се плискаше вътре. Едвам го разбрах — то безкрайно повтаряше: „Аз съм захар, аз съм захар, аз съм захар...“

Попитах го:

— Защо казваш „Аз съм захар“?

И досега си спомням тези големи очи, които ме погледнаха като идиот. Как може такъв голям чичко да не разбира толкова лесни неща!

Нали захарта се топи във водата!

Детското въображение работи буквално. Малките си играят, а се оказва, че играта ги изцелява. Когато после го разказах на възпитателите, те в един глас възкликнаха: „А затова ли много от децата втори път не влизат в същата вода!“

Малките виждат, че „врагът“ се е разтворил там и искат тази вода да се махне.

Разбирате ли?

В общуването помежду си те много бързо си предават опыта, свързан с оздравяването, „технологията да се сдобият с родители“. Научих някои неща от тях, ще ви ги разкажа.

И така, днес ще фантазираме като деца. Опитайте да пуснете на воля въображението си, да видите, да усетите, да почувствате в тази фантазия всичко, което смятате за присъщо на хармоничния човек, съвършения човек. Разбрахме ли се? Значи сега ще се вдетиним. Защо ни е това?

Забелязвате ли? Ние общуваме, аз ви обяснявам и доказвам нещо. А вие се съмнявате, не вярвате, правите се, че си мислите за нещо...

Аз пък, когато по-рано работех с деца, забелязах следната особеност: очилатите деца сто на сто си възстановяват бързо зрението.

Те идват за заниманията. Внимават само пет минути, после започват да се разсейват, въртят се, говорят помежду си. Само се преструват, че слушат. Всъщност нищо не разбират, не вникват, не ги интересува.

За каквото и да говоря, запомнят само последните няколко изречения, всичко останало се изпарява. Защото нямат нужда от умни доказателства.

Парадоксът е, че не разбират за какво става дума, не питат нищо, не уточняват.

Само да кажа:

— Съвршихме, деца! — и те с радост изчезват.

Но зрението им се възстановява. Как става това? От двеста деца двеста си възстановяват зрението. Не съм имал случай резултатът да е сто деветдесет и девет. Всички!

От сто глухи деца сто „отварят“ ушички. Те дори не разбират какво им говоря, но резултатът е сто процента.

Веднъж по време на упражненията им казахме:

— Знаете ли, деца, нашите възрастни пациенти, вашите майки, татковци, дядовци и баби, си махат белезите. Вие после ще се погрижите за белезите, ще имате специално упражнение...

На другия ден идва едно дете:

— Белегът ми се махна!

Само им казахме, че възрастните си махат белезите, нищо повече! Това се оказа достатъчно. Никакви упражнения не сме правили. Но белегът се махна!

Какво е това?



Просто децата мислят образно. Желанията, стремежите на децата винаги се превъплъщават сякаш от само себе си. Втората им сигнална система за щастие не е много развита.

Втората сигнална система са думите, речта — най-лесната, най-простата, най-примитивната форма на общуване.

Тъкмо в този примитив затъваме ние, възрастните. Защото, когато ви говоря какво трябва да правите и как да го правите, ви го казвам през противогаз:

— Вижте какво прекрасно ароматно цвете!

А вие ме гледате, помирисвате го през противогаз и казвате:

— Не разбрах. Обясни ми го пак!

Образно казано, втората сигнална система е противогаз, през който се опитваме да доловим аромат.

Спомнете си детството.

Аз например миналата година се срещнах с детството си. Бях в къщата на родителите си и се качих на тавана. Просто си спомних, че там имах стая, грамадна стая, в която ходех преди трийсет години. Тя беше моят дворец.

Качих се, а не мога да намеря тайния вход. Само прахоляк и нищо друго. Изведнъж видях долу между плочите познати очертания.

Отидох, клекнах и така се вмъкнах вътре. А съм бил с такава височина, че влизах с гордо вдигната глава!

Намерих мястото, където винаги съм пазил скъпоценностите си. Отворих го, вътре — парчета от порцеланови чайници, лимонадени запушалки, станиолови пари от пакети чай, от бонбони и шоколади, които ми подаряваха на Нова година. Ходех с издути джобове, защото носех всичко това със себе си.

Помня, че имах играчка, каквато нямаше никой друг. Истински автомобил. Той можеше да пътува навсякъде — и по радиаторите, и по прозорците. А всъщност беше само отломка от мотоциклетен акумулатор.

Разбирате ли колко е богато детското въображение? Спомнете си своето детство, къде ли са останали неоткрити съкровищата ви, къде ли имате заровени иманета.

И така, сега ще фантазираме — значи се опитайте да си фантазирате като децата.

В тази фантазия се помъчете да се видите, почувствате и запомните точно такъв, какъвто искате да бъдете, да видите как изглеждат краката ви, ръцете, тялото, лицето, очите. Как е там вътре душата? Усещане за лекота, хармония, безгрижие, щастие.

Първо си измисляме, създаваме образа като художници, после запомняме кадифената кожа, енергичното тяло, душевното спокойствие и т.н. Сега ще се опитаме да поработим не само за очите, но и за целия организъм. Нека започнем фантазирането.

Представете си, че сте безсмъртен човек. Можете ли да разкриете на хората тайната си? Можете ли да им разкажете за своето безсмъртие?

Не! Ще ви разкъсат на хиляди парченца, за да ви изследват, проучат и намерят начин те самите да станат безсмъртни.

Ще започнат да експериментират до безкрай и няма да успеете да попречите на тези човекоядци. Заради това сте принуден, живеейки сред хорското множество, да изглеждате като всички, да остарявате като всички, после всеки път да се махате, да сменяте местожителството си. А след това да се връщате на старото място като син или внук на онзи, който някога сте били.

Сега да видим как сте станали безсмъртен.

Преди десет хиляди години племето ви било нападнато от неприятели и избито до крак. Вие сте единственият оцелял в онази касапница и макар и ранен, сте побягнали.

Врагът е по петите ви, вече усещате горещия му дъх във врата си, стрела улучва единия ви крак, улучва и другия. Вие с ужас се вмъквате в някаква планинска пещера, облягате се на скалата и се мъчите да останете невидим за идващите след вас.

Там се оказва някакво по-особено място на границата с друго измерение.

Вътрешният ви ужас включва някакви механизми, успявате да минете през тясната пролука, падате в съседна пещера и оставате там няколко дни.

Раните ви зарастват някак неестествено бързо, силите ви се възстановяват и когато излизате навън, установявате, че всичко е като в огледално отражение.

Слънцето изгрява от другата страна. И времето върви обратно.

Зад онзи хълм потърсват селището си, но не го намирате. Само буйна трева!

Никакви следи от човешко присъствие.

Пак се връщате в пещерата и започвате да си припомняте как сте се намерили тук, как сте попаднали в пролуката между два свята. От този момент започва животът ви.

В обичайния свят вие остарявате като другите, боледувате, страдате, изживявате всичко като останалите хора. Но в един прекрасен момент, когато не можете да изтърпите повече — болешките, бръчките, старостта ви надвиват, — се изкачвате в планината, „отваряте вратата“ към другото измерение и отивате в света, където времето тече обратно.

Скоро се обновявате, защото там действа законът на компенсацията. Но лошото е, че този свят е достъпен само за вас.

Никой друг не може да проникне в него. И тъй като човек не е създаден да живее в самота, сте принуден пак, и пак да се връщате при хората.

Видели сте как са се строили пирамидите, как хората са изпокрали синкавите гледжосани плочки от облицовката им. Видели сте разрушаването на Вавилон, били сте с ордите на Чингис хан.

Там има къща, която сте построили със собствените си усилия преди хиляди-хиляди години. Двуетажен малък дом точно където се сливат четирите стихии.

Там няма тлен и преходност. Всичко съхранява първоначалния си вид. Всеки пирон, всяка летвичка остават недокоснати от времето. Този килим ви е подарен лично от императора. А рицарските доспехи са от бащата на Хенри IV.

На втория етаж е спалнята ви. С прозорци в четирите посоки. Представете си.

От едната страна е океанът, от другата — безкрайни поля до хоризонта, от третата — благоуханна гора със слънчеви разцъфтели поляни, от четвъртата — планини. Прибирате се вечерта, умивате се и си лягате...

Да започнем със събуждането.

Прозорците са отворени. През нощта организъмът ви вече е започнал да се възстановява. Ефирен бял тюл се вее на прозореца. Затваряме очички.

... Океан... Утро... В леглото сте... прозорците са отворени. Лек прохладен ветреца носи мириза на земя, на цветя, на планини, на борови гори, влажни от росата, диханието на океана леко гали косите ви, лицето ви и шепне:

— Добро утро, радост моя! Добро утро, любов моя! Добре дошъл! Отвори очички!

Чака те вълшебен ден!

Създайте си образа, представете си го. Мислено се протягате нежно и с наслада.

Отваряте очи и виждате как изгрява слънцето. Постепенно се пробуждате и като дете надигате глава от възглавниците облаци.

Наоколо ликуват птички, полудели от радост, защото всяка ваша поява тук укрепва всичко живо, заздравява всичко съществуващо. Вие го подмладявате, както и той вас.

Ставате. Представете си го! Стъпвате бос по хладния под, спускате се по стълбите, излизате...

О, Боже!... Колко е чисто, колко е свежо, колко е прекрасно! Няма ги вчерашната умора и безсилие. Пак се протягате мислено...

Пред вас е пясъчният бряг на океана, прозрачната равнина на водата. Взимате кърпа и се спускате по едва забележима пътечка, стъпвате по влажната от росата трева, вдишвате свежестта на утрото, уханието на цветята и вървите към водопада, където бушува стихията!

Това не е обикновен водопад. Бликнал от малко изворче в скална пукнатина, той си е пробил път и чрез скалната сила се е превърнал в мощен поток. Всяка капчица, преодоляла трудностите по пътя, се пречиства и добива вълшебна мощ!

На път за вашия водопад вие спирате в подножието на скалата и се любувате, виждате как проблясва слънцето в кристалните пръски, с наслада вдишвате влажността и чистотата на въздуха, „разтваряте се“ в него.

Представете си слънчевата светлина във всяка капка! Дъгата във всяка капка!

Водопадът носи в шепи пъстроцветния низ от чистота, младост, свежест, бодрост, красота...

Мислено захвърлете дрехата, а заедно с нея и цялото минало: възраст, теглила, обиди, съмнения, напрежение — всичко, което ви се е натрупало през годините.

Слънцето и ветрецът гаят тялото ви. Мислено си поемате дълбоко въздух и се гмурвате под водопада.

Представете си, че отгоре ви се е сринал поток от радост, бодрост, щастие, свежест, младост. От докосването на вълшебните капки вибрира цялото ви тяло, а кожата става гладка, стегната, кадифена като на дете!

Почувствайте как водата се стича по кожата ви, отмива всичко повърхностно, неистинско, чуждо.

С всяка секунда усещате нарастваща лекота, бодрост, чистота. Наслаждавате се на това, което става с вас, и...

О, чудо! Изведнъж водата започва да минава през вас, отнася всичко, което вреди на здравето ви, всичко, което пречи на спокойствието ви, всичко, което разваля хармонията!

Вие виждате как гъстата черна слуз на загубите, оскърбленията, разочарованията, пораженията, болестите се стича под нозете ви и чезне във вълшебната вода, разтваря се завинаги!

Усещате как всеки миг ви изпълва с лекота, свежест, бодрост, величествена красота и същевременно със сила, увереност, царствено спокойствие!

Излизате от водопада. Мислено погледнете тялото си: краката, ръцете, корема, гърба, гърдите, шията, лицето — погледнете се отстрани.

О, чудо! Какво съвършенство! Каква красота! Но най-важното... вслушайте се: каква хармония в душата, светлина в разума, сила в духа!

Вие сте всемогъщ в създанието, в сътворяването! Вие сте ангел на Светлината!

Вие сте ангел на Доброто! Вие сте ангел на Любовта! Възроден сте! Запомнете това състояние, за да станете за другите извор на светлина, добрина, любов, вдъхновение и сила. Защото ви предстои да се върнете на полесражението, където добро и зло са във вечна битка за душата на човека.

А сега да се вгледаме в небесата. Вие виждате ясно птиците, които се реят нейде високо-високо. Създайте си желание мислено да полетите. Представете си как отлитате, за да поемете в себе си небесната чистота.

Изправяме рамене, готови за полет, даваме леко волево напрежение. Вълнение, очакване на полета, заповед за полет! Откъсваме се от земята. Леко-леко и свободно отлитаме нагоре и напред.

От насрещния вятър вибрира тялото ни, от усещането за полет се радва душата, ликува волята! Понасяте се напред, където бушува стихията. И мислено привличате чистотата на белите облаци, бездънното небе, попивате ги във всяка своя клетчица! Достатъчно е вашето желание, вашият стремеж — и вие летите нагоре, нагоре, нагоре... фантазираме! Създаваме си образа на полета!

Пред нас са бели и сиви облаци, черни буреносни облаци, но същевременно свети слънце. Мълниите още са далече, но ураганът наближава. Първите капки дъжд...

Изпълваме се със слънчева светлина, изпълваме се с чистота, свежест, изпълваме се с образа на красотата, образа на младостта, образа на прозрението. Представете си как тялото ви с всяка минута, с всяка секунда придобива именно онова, което сте желали.

Фантазираме полета си! Приближаваме се до белите облаци, които носят в себе си приказката на детството, приказката на юношеството, носят първата любов, чиста и възвишена, носят в себе си звездните нощи... и минаваме през тях...

Отваряме се за великия Химн на младостта, безгрижието, свободата! Проливният дъжд е вече близо, вече се вижда! Далече напред е дъгата! Ето въображаемите поля и вие поемате уханието на влажна слама, на познати и непознати цветя. Вие летите! Вие сте свободен!

Летите срещу бушуващата стихия натам, където са се срещнали двамата **ВЕЛИКИ ВЪЗЛЮБЕНИ — НЕБЕТО И ЗЕМЯТА — В ОБЩИЯ ЛЮБОВЕН ЕКСТАЗ!!** От този екстаз вилнее ураганът. Дъжд, мълнии и гръм!

Представете си го! Спомнете си звуците на бурята, помъчете се да ги чуete сега.

Светкавица за миг разтваря прозорец към съседния удивителен свят и виждате ясни картини.

Представете си, че сте в небето сред бушуващата стихия и поемате в себе си силата на мълнията...

Дъждът измива от вас всичко остаряло и ви изпълва с пролетна свежест и чистота.

Разперили в полет ръце и крака, поемате в себе си вълшебната сила на стихията: бушуващия ураган на любовта, урагана на създанието, урагана на творението, дългоочакваната чистота, дългоочакваната бодрост, свежест, лекота, щедрост, доброта!...

Всяко косъмче, всяка клетчица, всяко капилярче натрупва тази мощ, нарастваща вълна след вълна.

Запомнете вътрешното усещане за Свобода! Запомнете го! В този въображаем полет поийте всичко онова, което смятате свършено!

Браво на вас, браво! Фантазирайте и запомняйте! Виждате се свършен!... Още...

Добавяме щрихи като гениални художници!

Продължаваме да фантазираме! Представете си, че се връщате в къщичката си.

Стихията остава някъде далеч. Спускате се пред входа. Създайте усещанията, създайте чувството! Мислено влизате в къщата, спирате пред огледалото. Виждате се силен, млад, здрав човек с всевиждащи очи. Порадвайте се!

А сега — танц. В този въображаем танц се помъчете да сте принцеса, кралица, властелин, повелителка, каквото поискате!

Представете си: виждате грамадна зала с бляскав паркет, а отвъд колоната — море и звездна лунна нощ. Можете да преброите звездите, всяка грее ярко. Музиканти в бели одежди ви поглеждат с лукави и добри очи. Те ще свирят само за вас.

Вие се появявате във великолепен тоалет за бал и всички присъстващи ви гледат с възхищение. Музикантите сякаш трепетно са чакали този миг и при появата ви засвирват величествен валс.

Мислено танцувате с любимия човек, без да откъсвате очи един от друг, изпълнени с нежност, любов и щастие, надежди, мечти и стремежи.

Слушаме тържествения валс и със затворени очи мислено започваме да танцуваме. Въртим се във въображаем танц!

Пускаме фантазиите си на воля. Виждаме се отвътре и отстрани. Запомняме!

Запомняме всичко: и водопада, и полета, и танца! И най-вече вътрешното си състояние, състоянието на душата!

А сега — танго! Настройваме се. Лека усмивка на лицето. Раменете изправени като криле. В очите — блясък, ведрост, радост, младост, щастие, любов! Чудесно! Браво!

А сега да вдигнем и двете ръце нагоре, да се протегнем, да отворим очи. Можете ли да кажете „мяу“? Казахте ли? Слава Богу, поне не сте се отучили да говорите на човешки език.

А сега сравнете, ако обичате, днешния си облик с образа от фантазиите си. Има ли разлика? Да?

Ето тази разлика ще представлява работата, която трябва да свършим в близките около два месеца.

И запомнете! Любовта, уважението към себе си, всяко внимание към себе си няма да остане без резултат.



## У ВСЕКИ СЕ КРИЕ СИЛА

Мнозина от нас не познават вътрешните си възможности, но всеки ги притежава, трябва само да умее да ги събуди, да ги накара да работят за него.

Това, което сте постигнали в живота, е само малка частица от заложения у вас потенциал. Казвам ви го като специалист с дългогодишен опит. Потвърждение са екстремните ситуации.

Ето ви няколко примера.

Как мислите, откъде се е взела сила у седемдесетгодишна жена да измине тринайсет километра снежни преспи с четирийсетгодишен син на гърба си и нито веднъж да не го остави на земята? А това е факт!

Когато хората прокарали път със снегорин до мястото на аварията, за да спасят неколцина, помлени от трактор, видели следи само от един човек.

Как е могла жената от Санкт Петербург да се справи, държейки на височината на седмия етаж двегодишното си дете с една ръка, а с палеца и със средния пръст на другата — корниза, докато дойде помощ?

И когато я свалили, тя не била в състояние да си отвори пръстите. Няколко часа я успокоявали, докато пусне ръката на детето си. Каква свръхестествена сила!

Но тези сили дремят у нас, защото да си обслужим стомашно-чревния тракт не се иска много ум. Та се оказва, че у нас са задействани само 3–4 процента от мозъка. А човек умее много: да отгатва мисли, да предвижда бъдещето и т.н.

И у вас ги има тези сили, драги читателю. Трябва да намерим достъп до тях. Само с потребителско щение от типа „дай да плюскам!“ тази врата няма да се отвори, защото тя води в един вълшебен свят, където ще се изпълнят желанията ви.

Това е светът, в който вие сте повелител. Вратите му се отварят с три ключа: сила на волята, душа и разум. Трябва да съединим всичко

заедно. Готови ли сте? Напред!

## ДИВ МАГАРЕШКИ РЕВ... „ОКТАВА“ — КАКВО Е ТОВА?

Така се нарича специалното упражнение за пробуждане на скритата сила, която дреме у всеки и която ще ви води към оздравяването. В какво се състои упражнението?

За двайсет години работа много пъти съм обяснявал „Октавата“, но никога не останах доволен от резултата. Защо? Защото само безумец ще се хване да обяснява какво е щастие, какво е нежност, какво е любов...

Кажете ми, ако обичате, бихте ли могли да представите в думи най-висшите и ярки душевни изживявания? Опитайте. Затруднявате ли се? Е, и за мен е много трудно.

Но все пак ще опитам, защото не ми остава нищо друго.

Какво е „Октава“?

Това е специално упражнение за тренировка на Духа! Сега ще се опитам да ви обясня какви чувства и усещания трябва да се постигнат.

Представете си, че вървите по пътя, а насреща ви припка едно двегодишно малко фъстъче. Ей сега ще се хвърли към вас, вие ще го грабнете, то ще ви прегърне, ще се притисне до вас, ще ви целуне с топли, меки, нежни устнички. Ще усетите изворен лъх по лицето си и всичко наоколо ви ще престане да съществува.

В сравнение с фарфалачето ще се почувствате силен и мощен покровител, титан, закрилник. Същевременно душата ви ще се изпълни с чистота, нежност, блаженство, любов! Ще се изпълни ли, или не? Да!

Или виждате, че по пътя пред вас върви синът ви. Гледате го и сърцето ви се пълни с гордост:

„Синът ми!“

Именно такива чувства и изживявания са основата, вътрешната опора на най-прекрасните стремежи, върху които ще се изгради целта ви.

Същевременно „Октава“ е движещата сила за осъществяване на целта.

„Октава“ е изкуството да управляваме тялото си, да му заповядваме, да го караме, да го принуждаваме постепенно външно и вътрешно да добива ИМЕННО облика, който желаем.

Това е потвърждението, вътрешното усещане, че **ЩЕ СТАНЕ ТОЧНО КАКТО ГО ИСКАТЕ.**

„Октава“ е съзнателно формиране на душевна увереност, сила, мощ!

В древността се е казвало:

„Каквото е горе, това е и долу.“

Леко ще го променим и ще кажем: „Каквото е отвътре, това е и отвън.“ Вътрешното съзидание дава ползата!

Уважаеми господин мъж, кажете, мислите ли, че сте мъж, вярвате ли, че сте мъж?

Надявате се, че сте мъж или дори се съмнявате дали сте мъж, или знаете, че сте мъж? Кой отговор си избирате?

Аналогичен въпрос за жените: дали бихте се замислили и усъмнили, че сте жена, а не мъж? Не!

Тогавата запомнете точно какво изпитвате вътрешно, когато със сигурност знаете, че нещо е така и само така! Все едно сте добър вълшебник, уверен в силата на вълшебството си. Само заповядвате и си отивате. Заповедта ви има такава сила, че всичко замислено веднага ще се изпълни!

Същото утвърждение трябва мислено да си създадем и за оздравяването.

„Октава“ е съчетание на увереност, решителност, сила, мощ, могъщество, твърдост и нежност, любов, доброта, трепетност, чувство за полет и радост.

Това е снизходително спокойствие и спокойно уверено знание, че ще е точно както сте го поискали!

Откъде трябва да дойдат тези усещания? От изживяния опит.

Ще ви разкажа една история.

Срещнали се трима стогодишни старци. Седнали да пият чай и взели да обсъждат кой музикален инструмент е най-добър. Единият казва:

— Нищо не е по-прекрасно от флейтата.

Вторият:

— Ти нямаш вкус! От флейтата ме хваща диария... Но цигу-у-улката!

И се обръщат към третия.

— Приятели! Твоята цигулка помага ли ти да извършваш мъжки подвизи? А на тебе флейтата помага ли ти?

Двамата му се нахвърлили:

— Да не ти хлопа дъската? Говорим за музика, а не за минали работи... От двайсет години не съм погледнал жена, тоя — от трийсет! Ами ти?

— Нали ви казвам, всичко ми е наред. Твоята бабичка умря преди шейсет години, а твоята преди петнайсет. Моята още се черви. Вчера ѝ купих нов одеколон.

А те пак:

— Разкажи ни за вашата музика. Ще доведе внука с касетофона да я запише, може и ние малко да прихванем...

— О-о-о, нощем се чува тази музика в нашето село. Отваряш прозореца и слушаш. Но напоследък нещо рядко се чува.

— За каква музика говориш?

— Когато чувам тези божествени звуци... — Хайде стига си ни измъчвал. Каква е тази музика?

— Когато нощем реве магарето... Когато посред нощ магарето реве, се чувствам като осемнайсетгодишен младеж.

Двамата старци разбрали — досега били трима най-стари мъдреци в селото, а вече оставали двама, защото третият е полудял.

— Не ме гледайте така. Помните ли как отидох за първи път на среща с моята бабичка?

— Помним, нали те пазехме.

— През нощта прескочих оградата. И както стъпвах в тъмното, настъпих опашката на тяхното магаре... Това добиче като ревна! А помните ли колко серт беше баща ѝ?

— Да-а-а!

— Чукнах на прозореца ѝ, взех я на ръце и я понесох към градината. Ах, каква месечина, какви звезди бяха! Под цъфналата ябълка Бог ме възнагради с меда на устните ѝ. От аромата на косите ѝ разбрах как божествено ухае в рая.

Но от рева на това проклето животно се събудиха всички магарета в селото и взеха да реват: „Ии-аа, ии-аа, ии-аа!“ Идеше ми да ги избия, защото тогава ми съсипаха срещата.

А сега нощно време отваряме прозорците, свиваме ръка до ухото и чакаме. Чуем ли магарешки рев, това е първата ни брачна нощ!

Значи какво е „Октава“?

Всеки има свой образ — свой магарешки рев. Това е жизнеутвърждаващ стремеж към светлина, добрина, любов, към онова, с което асоциирате силата, величието, младостта и здравето си.

Всяко действие, което ви води към Създанието, Сътворяването. Когато от все сърце казвате: „Край! Стига съм бил роб на болестта, роб на страданието!“ — това също е „Октава“.

„Октава“ може да се открие във всичко: и в радостния детски вик, и в песента, изпята от душа, и в добрата дума, казана с чувство, и в светлите изживявания, и... всеки ще я открие в най-съкровеното си.

По време на упражнението първо предизвиквате изкуствено гама от чувства, след това постепенно добавяте интензивност, после още и още — та в цялото тяло, и особено в областта на нездравия орган, да прозвучи Химн на създанието, да резонира всяка клетчица в организма!

Вътрешният стремеж, утвърдението трябва да е властелин в тялото, за да потисне, за да унищожи, за да стрие на прах всички други мисли и чувства, чужди на създанието, чужди на сътворяването!

Вашата „Октава“ трябва да направи на пух и прах цялата неувереност, съмнения и страхове. Да ги унищожи ЗАВИНАГИ!

Помъчете се да почувствате своята значимост, сила, мощ, красота, да затвърдявате това в себе си и стъпка по стъпка да се приближавате към целта.

Всеки ден се старайте да попълвате това усещане с нови отсенки, нова гама от чувства. С времето тренировките ще ви направят спокойен, силен, уверен в себе си човек, закрила, подкрепа и опора за хората край вас. За тях ще сте оазис в пустинята, ще им носите светлина, доброта и любов.

Когато започнете да работите за очите си, натам насочвате усещането, утвърждаването, командата, заповедта, повелята за очите да са такива, каквито вие искате. Там ще създадете радостта и ще получите ответната реакция.

Може да се получи топлина, леко пулсиране или някаква друга физическа реакция.

„Октава“ е вътрешно сливане с онзи образ на младостта, който току-що сте създали.

Но както винаги, спазвайте техниката за безопасност. Следете сърцето да работи спокойно, умът ви да е ясен, дишането равномерно. Да усещате вътрешно снизходително спокойствие и абсолютна яснота, че ще стане точно както го искате.

Трябва да знаете, че спокойно можете да решите всеки свой проблем, че във всяко отношение сте най-най...

Никакво напрежение! С други думи, задачата ви е да държите организма си под спокоен контрол и оздравяването ви ще се осъществи сякаш от само себе си. Това трябва да е спокойствието на повелителя, спокойствието на създателя, спокойствието на любящия, на любимия, на могъщия човек. Създайте това твърдение!

Раменете изправени, на лицето горда усмивка, напред! Мислено се поглеждаме в очите и предизвикваме съответната реакция.

Спомнете си „Образа на лимона“ или „Образа на петте пръста“. Как реагира организмът ви? Сега очите ви ще изпълнят функцията на пръста. Вътрешният стремеж трябва да е много силен. Това е вътрешно твърдение от типа:

АЗ СЪМ ВОЛЯ  
АЗ СЪМ СИЛА  
АЗ СЪМ ЛЮБОВ  
АЗ СЪМ ПРОШКА  
АЗ СЪМ МОГЪЩЕСТВО  
АЗ СЪМ МЛАДОСТ  
АЗ СЪМ ЗДРАВЕ  
АЗ СЪМ МЪДРОСТ  
АЗ СЪМ ЖИЗНЕРАДОСТ  
АЗ СЪМ ВСИЧКО ПРЕКРАСНО  
ВСИЧКО ЗАВИСИ ОТ МЕН  
ВСИЧКО Е В РЪЦЕТЕ МИ

Този стремеж трябва да господства и да унищожи всяко съмнение, което няма да се махне от само себе си. Не очаквайте, че ще се разкара доброволно с думите:

— Добре, довиждане, щом ме пъдиш пък...

Не, то със зъби и нокти ще се вкопчва в съзнанието ви.

Просто кажете:

— Марш оттук! — и засилете констатацията на младост, здраве и бодрост. О'кей?

Самопринудете се да се почувствате ЛИЧНОСТ, ЧОВЕК с главна буква. Създайте си вътрешното чувство, че сте най-прекрасният човек на света. Слагаме кадифена ръкавица на стоманената ръка и поемаме управлението. Успяхте ли? Браво!

Това упражнение се използва винаги при корекция на зрението или при работа, с който и да е друг болен орган, при ставната гимнастика и при упражненията за очите, а също и когато перете, чистите вкъщи, пътувате като сардела в градския транспорт и т.н.. А особено след неприятен разговор с шефа и при други подобни моменти в живота.

Това упражнение може да се прави и на улицата, в навалищата. Хората ще ви „притискат“ и без да подозират, ще се опитват да ви превърнат в един от тях, тоест да ви всмучат в еднородната си маса.

Как се чувствате сега при среща с намусени хора? Забелязвате ли, че се отличавате от тях? Нали?

С какво?

Те всички са с еднакво щамповани мутри, зурли и сурати. Защо? Защото така е прието. Всички са еднакви!

А вие сте ЛИЧНОСТ.

Много важна забележка! Ако главата ви е пълна с други неща, докато изпълнявате упражнението, всичките ви усилия ще се превърнат в напразно губивреме!

При механично изпълнение трудът ви отива по дяволите. Упражнението трябва да се изпълнява в състояние „Октава“! Само тогава ще постигнете успех!

Да речем, имам проблеми с капачката на коляното. Насочвам натам мислен поглед и си представям „Образа на здравето“ с онази сила, с която летях, „Образа на младостта“, когато танцувах, и го пращам в коляното. После съзнателно увеличавам, подсилвам положителните емоции и долавям физическия отклик в засегнатото място.

„Октава“ е нещо старо и същевременно ново за вас. Изкуството да творите с усилие на духа, да се пре-въ-плъ-тявате в човека, какъвто искате да бъдете!



Външно това не се проявява никак, само трябва да имате лека усмивка на лицето и да се чувствате спокоен. Гърбът изправен. Главата ведра. Дишането спокойно. Сърцето тупти равномерно. „Октава“ работи вътрешно!

#### ИСТОРИЯТА НА ЕДИН ОТ КУРСИСТИТЕ НИ

Днес той е известен композитор от Средна Азия. А преди няколко години, когато зрението му беше минус 18 диоптъра, му беше подписана присъдата:

„Препоръчваме ви да се упражнявате — да се движите със затворени очи вкъщи, да запомните мястото на всяко нещо. Когато ослепеете, ще ви е по-лесно да се адаптирате към състоянието си.“

С други думи, бяха му предложили постепенно да се подготвя, да свиква с приближаващото ослепяване.

Тогава той искал да се самоубие. Ужасно е за мъж в разцвета на силите си да остане като безпомощен храненик вкъщи. Но все пак не намерил сили да посегне на живота си.

Всичките му душевни терзания се излели в музикална творба — неговия Химн на изцеляването. Той дари тази музика на вас, хората, които не искат да се подчинят и предадат на болестта, които се стремят да станат Победители в живота!

Тази музика може да се чуе по време на нашите упражнения. Наричаме химна като самото упражнение — „Октава“.

Творбата се състои от две части. Първата е писал няколко месеца по време на болестта и в нея звучи отчаянието.

„А после — каза той — чух по телевизията за вашата система за възстановяване на зрението. Пристигнах в Москва и се включих в курса. Отчаянието ми веднага рязко мина в успокоение. После от време на време ме обземаше мощно лавинообразно чувство, че ще се изцера. Направо тръпки ме побиваха!

Скоро забелязах в зрението си проблясъци на подобряване. У мен се зароди надежда — няма ще виждам? И от време на време сякаш

ме пронизваше отговорът: **ЩЕ ВИЖДАМ!**“

Във втората част звучи спокойствие, преливащо в бурна вълна: **АЗ СЪМ СИЛА! АЗ СЪМ МОЩ! АЗ СЪМ ЗДРАВЕ! АЗ СЪМ БОДРОСТ!** Химнът завършва с повеля, заповед: **ДА БЪДЕ ТЪЙ!**

Той стана победител!

И вие ще станете!

Миналата година този човек получи награда и званието „Най-добър композитор на годината“ в Средна Азия. А навремето във втори курс са го изключили от консерваторията като безперспективен.

Така че няма болен, който да не може да се измъкне от болестта!

Няма човек, който да не може да бъде богат във всяко отношение!

Няма човек, който да не може да се реализира!

Няма човек, който да не може да е Победител!

Няма човек, който да не може да е щастлив!

Не сте нито първият, нито последният по този път. Изкуството да творите, да създавате живота си е в ръцете ви. Всяка друга мисъл трябва да изчезне! Ясно ли ви е?

С вървене ще изминеш пътя!

Тоест самоналагаме си образа на **ЧОВЕКА ПОБЕДИТЕЛ**.

И така, тръгваме на битка със слабото зрение, ще отсега трябва да започнете с чувството, че сте Победител! Трябва да го постигнете изкуствено. Трудно ли е? Нищо!

Кое то се тренира, то се развива! Ден след ден ще формираме вярата ви, че сте Победител, че сте силен човек, способен да управлява течението на живота.

Всяка сутрин с усилие на волята си самоналагайте да почувствате, че вие сте:

спокойствие

душевност

жизнерадост

нежност

красота

чар

доброта

сила

любов

могъщество!

Просто го създайте!

„Октава“ е основата, върху която се гради цялото ви Съзидание.

И сега, след всички обяснения един въпрос: прилича ли ви „Октава“ на хленч от жалък просител:

„И-искам да съм здра-а-ав“?

С „Октава“ вие заповядвате! Вие се самосъздавате, всичко зависи само от вас!

Точно на това обърнете внимание!

Побеждава не техниката, а духът!

Сега с помощта на „Октава“ пристъпваме към тренировка на духа! Тоест „Октава“ не означава само да заявиш себе си като Човек с главна буква, Създател, Творец.

„Октава“ означава да се ПРЕВЪПЛЪТИШ в добър, силен, нежен човек — човек, който умее да прощава, има способността да приема хората с всичките им качества и недостатъци. Означава вътрешна ЗАПОВЕД за здраве, сила, красота, добрина, светлина, любов, щастие...

Опитайте с усилие на волята да създадете у себе си вътрешен порив, вътрешен стремеж за оздравяване и усещане на възторг от работата над себе си, от оздравяването!

Разбирате ли?

Всички имаме предостатъчно съмнения и неверие. Къде ще отиде опитът от десетгодишното пребиваване в болестта? От само себе си никъде няма да отиде. Трябва да се разбие на пух и прах с уважение към себе си, с вяра в силите си!

„Октава“ е пълната противоположност на съмнението, неверието — това е активно създаване!

И така, започваме.

С малко хумор. Премахваме от лицето си твърде у-у-умния вид — признак за старческо оглупяване. Опитайте да си създадете сигурността, че сте най-най-най-прекрасният човек на света. Предизвикайте у себе си чувството, че сте сила, че сте доброта, че сте младост, но без да се вдетинявате!

Изпъчете гърди! Изпънете се, изправете гръб. Затиснете с плешки орех и гледайте да не падне. Така ходете винаги.

Проверете мимиката. Усмивхвате ли се? Прекрасно!

Вдигаме дясната ръка над главата, сваляме от небето короната на Повелителя, Създателя и си я изхлузваме до ушите, нали?

Сега като вълшебници ще изпълняваме желания — само трябва да наредим и повелим!

Нека нареждането е като бащина молба, която децата с радост ще изпълнят.

Побеляването да е като майчина повеля, изпълнена с обич и нежност.

Това е заповед на Вълшебника, на Създателя, на Твореца от типа **ТЪЙ ДА БЪДЕ!**

Вижте в себе си Победителя! Ще можете ли?

Тогава напред.

Пуснете си музика, която ви ентусиазира и пробужда у вас желание за живот, стремеж за съзидание, творчество. Например „Фуга и токата“ в ре минор на Бах или нещо друго по свой избор.

Поемете музиката в себе си!

Отначало е по-лесно да се работи със затворени очи, за да не се разсейвате.

Затваряме очи.

Насочваме вътрешния си поглед към очите. — Така! Къде ви е осанката?

Изправете раменете! Гръбнакът като струна! По-високо главата. На лицето — мимика на силен, могъщ човек!

Хайде!

Опитайте да Творите!

С мислен поглед обхождаме цялото тяло: ръцете, краката, особено местата, където имаме заболели органи.

Непременно обърнете внимание на очите, ушите, гърлото, носа и трахеята, черния дроб, бъбреците. Това е важно за зрението.

Изкуствено си създайте чувство, стремеж, желание, усещане да сте такъв, какъвто искате да бъдете!

А сега си създайте вътрешен образ на онова, към което се стремите! И насочете по цялото си тяло желанието, стремежа, повелята си! Повеля за красота, здраве, увереност и нека резонира!

Добавете нова гама от усещания, добавете утвърждаване, констатация на силата, могъществото, увереността си! Още! Още! Усилване!

Създайте пролет вътре у себе си! Пролет на създанието, пролет на творението, пролет на утвърждаването, пролет на пробуждането!...

Още! Браво! Още, още, още! Усилваме усещанията по възходяща линия с нарастваща мощ!

А сега пуснете през цялото си тяло вълната на заповедта! Повеление, потвърждение, че **ЩЕ БЪДЕ ТЪЙ**, както го искате! Почувствайте как откликват душата и тялото ви.

Усилваме стремежа към красота, създание, творчество, могъщество, усиловаме!

Още, още, още!

Насочете към всеки нездрав орган своята нежност, утрешния си ден, стремежа си, поведението и констатациите си.

С нова сила формираме вътрешен стремеж към идеала, за да го задействаме после с лавината на повелята.

Мислено виждаме оздравяването си, натрапваме си го, повеляваме си го... и

**ЗАПОВЕД!**

Нова вълна от стремеж, желание да сте красив, обичан, щастлив — и настояване: **ДА БЪДЕ ТЪЙ!**

И още — насочваме и разпределяме към всяка клетка, към всяко косъмче, към всяка фибра в душата си идеала на Желанието да виждаме, да чувстваме, да живеем... и

**ЗАПОВЕД!**

Мислено се виждаме в бъдещето, без очила сме, а наоколо всичко е ясно, точно, ярко, както го искате. Виждаме, стремим се и създаваме физически осезаемо влечение към тази цел.

С всяка власинка попиваме любовта си, попиваме утрешния ден, силата на душата си, светлината на разума си и мощта на духа си. За да резонира всяка клетка в тялото, да резонират всички струни в душата!

Създайте си стремеж, подобен на пролетен ураган, след който само от докосването ви ще се разпукват пъпките, ще цъфтят първите пролетни цветя в цялото ви тяло, във всичко, което докоснете!

Създайте си усещането, че сте над всичко дребнаво, обикновено, че

вие сте добрината  
вие сте любовта  
вие сте младостта

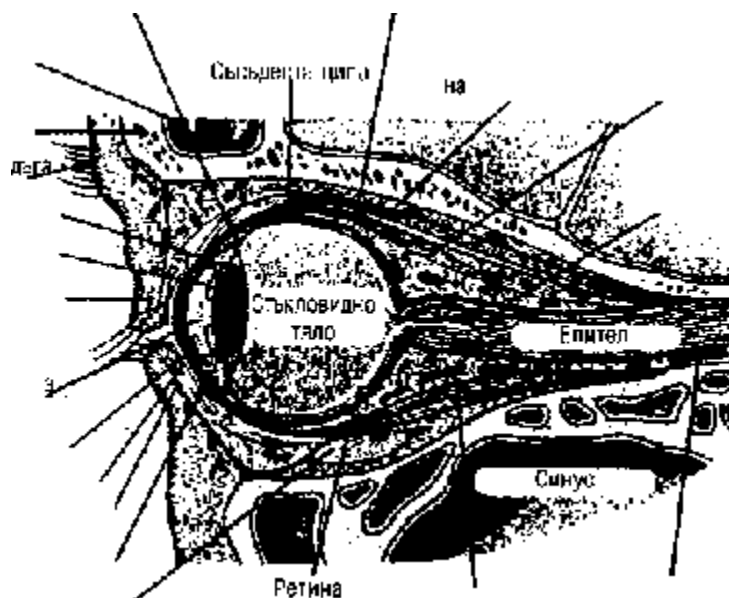
вие сте здравето  
вие сте разбирането  
вие сте прошката  
вие сте ВСИЧКО,  
което смятате свойствено за ЧОВЕКА!  
ТЪЙ ДА БЪДЕ!

ПРИМЕРНА АНАТОМИЯ НА ОЧИТЕ НА ПИТЕКАНТРОПА.

#### ТЕОРИЕВИДНА ПРАКТИКА

Както се знае, очите са орган на храносмилането. Извинете, май сбърках: орган на зрението, с който възприемаме светлинните дразнения. Окоето има почти кълбовидна форма при нормалните хора, каквито сме повечето, а при най-нормалните е същинско стъклоно копче. Като физически уред представлява подобие на фотоапарат — с тъмна кутия, в която е душата. В предната й част има отвор (зеницата), който пропуска светлинните лъчи. У гадните читатели светлината понякога е насочена обратно като лазерен лъч!

Окоето е многослоен, много-много многослоен орган.  
Вижте рисунката.



То се състои от очна ябълка и помощни устройства — клепки, слъзни канали, мускули, които движат очната ябълка, и, разбира се, маркови очила като две тоалетни чинии.

Вгледайте се!

Чрез зрителния нерв очната ябълка е съединена с мозъка, но последният орган не е задължителен за всички!

Зад лещата на окото има стъкловидно тяло — прозрачна среда, която пречупва светлината. Външната обвивка — склерата — има защитна и механична роля, а също така е мястото, където са прикрепени мускулите на окото. Предната ѝ най-изпъкнала част се нарича роговица.

Защо се нарича роговица?

Защото при някои дами има болестотворната сила да слага рога на мъжа.

Тя е съвсем прозрачна и също пречупва светлината. Под склерата има съсъдеста ципа, в която са разположени кръвоносни съдове, които подхранват тъканите на очите, включително ретината.

Хубаво би било, ако при очилатите подхранваше и мозъка, стига да го имат!

Ретината има много сложен строеж и се състои най-вече от нервни клетки. По произход ретината е най-напред изнесената част от мозъка. От клетките ѝ водят началото си влакната на зрителния нерв.

В ретината е точно тази част от окото, с която виждаме, но понякога не искаме да разбираме какво именно сме съзрели.

Тя плътно затваря задната част на очната ябълка и функционално е сходна със светлочувствителния елемент във фотоапарата. Когато светлината стигне до ретината, тя предава сигнал в мозъка по зрителния нерв. Мозъкът обработва получената информация и често си казва в недоумение:

„Я глей!“

Предната част на ретината образува ириса, радост моя! Той има мускули, които свиват и разширяват зеницата. Ирисът играе ролята на бленда, която регулира силата на светлинния поток и контрастността на картината.

Съвкупността от мускули на ириса е акомодационният апарат на окото. Акомодация е способността на окото да минава от помътените зъркели на пияна риба до състояние на опулен влюбен марсианец.

Мускулите на ириса действат рефлекторно, независимо от желанието ни. И често точно те, гадините, ни издават най-предателски!

Освен това съдържат пигментни клетки, които определят, както казваме, цвета на окото. Зад ириса има прозрачна леща — пихтиесто тяло.

Лещата е основният участък, в който се пречупват светлинните лъчи. Поради еластичността си тя може да става по-изпъкнала или по-сплесната според това, дали се гледа обект на по-близко или на по-далечно разстояние. Тоест окото ту се облещва, ту се свива като бълха — това е така наречената акомодация.

С възрастта способността за акомодация (нагласяване на фокус) намалява — настъпва възрастово далекогледство. Старите хора виждат добре неща, които са далече, зад гори и планини, но това, което им е под носа, за тях е тъмна Индия!

Голяма част от очната ябълка е разположена в специална вдлъбнатина, която се нарича очна кухина, или орбита. Затова се казва: очите му изскочили от орбитите!

Предната повърхност на окото е покрита с прозрачна обвивка, наречена конюнктива.

Тя защитава очната ябълка от инфекции, случайни замърсявания, дразнения от чужди тела.

Очите възприемат не само светлината и цветовете. Те дават представа за формите на предметите, за разположението им в пространството. Това е възможно благодарение на очните мускули. За всяко око отговарят три двойки мускули.

Едната осигурява движение на очите надясно и наляво, втората — нагоре и надолу, третата дава възможност на очите да се въртят около оптичната си ос.

А четвъртата — нашир, надлъж и по диагонал!

Мускулите имат не само двигателни функции. В очното дъно е зрителният нерв и при всяко движение на очните ябълки нервните влакна отвеждат дразненето в мозъка.

И така, като работим с очите, като тренираме мускулите, чрез тях повлияваме мозъчната дейност. Затова е толкова важно да тренираме мускулите на очите.



## МЕХАНИЗЪМ ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ЗРЕНИЕТО!

*Резервни части, винтчета,  
гайки, комплект отвертки  
и апарат за клизми  
със смазочна течност са  
приложени  
към механизма.*

*„Уф, какъв досадник е тоя  
Норбеков!  
Най-накрая стигнахме до  
механизма  
за възстановяване на зрението!  
Около двеста страници празни  
приказки!“*

*Кюспе от  
мислите на  
читателите на  
книгата  
(Мозъчн  
а кора, челна  
част, мозъчна  
гънка № 2  
(последна))!*

Какво и как трябва да се направи? Днес подробно ще разгледаме как се „задейства“ зрението. Внимание! Механизмът за управление процеса на оздравяване чрез волева емоционална самопринуда е еднакъв за всички органи, защото работата се извършва чрез кръвта.

Принципът на кръвоснабдяване на ушната мида и на палеца е приблизително еднакъв.

Сега ще работим върху зрението. Но това е в директна връзка с подмладяването на организма като цяло, нормализиране на отношенията с външния, с околния свят и даже с други сфери в живота. Говорим ли за зрението, имаме предвид целия ви списък от болезки и проблеми.

Съществува само един диамант с огромна големина — това сте вие. Друг такъв диамант в природата няма!

Представете си само — диамант с две мозъчни гънки!

Една от страните му е уреждане на отношенията с хората, с околния свят и със самия себе си, друга страна — възстановяване на силата и младостта, трета... четвърта... пета... Време е нашият диамант да се изясни и да се шлифова, та да заблести и заискри от всички страни!

Иначе казано, с примера за възстановяване на зрението ще разгледаме общата схема, подхода, как да станем Личност, ще се научим на изкуството да побеждаваме.

Щом опознаем нещата на практика, ще можете да постигате много цели в живота си. Първостепенната ни задача е да разкрием и да проявим в себе си огромната изключителна сила, която ни е дарена от природата. С нейна помощ ще смажете болестите. Всичко е в ръцете ви.

Възстановяването на здравето не е крайна цел, то е само подготовка за нов етап в живота, за реализация на други задачи, за осъществяване на мечтата.

Ако правилно изпълнявате формулата, вътрешният ви резонанс ще проличи в очите ви и независимо дали вярвате, или не, зрението ви ще започне да се коригира.

Тогава да продължим по същество.

Практическо приложение на формулата на вашия слуга.

Механизмът на задвижване на процеса на възстановяване на зрението се описва в проста схема:

*„мускулен корсет“ > настрояние > резултат.*

(Специално в най-различни форми ще ви го повтарям, за да ви се надипли и трета гънка. Все с нещо трябва да запълним тия празни черепи!)

И така, първо. Първо, ще ви е нужен „мускулен корсет“. Вече знаете какво е това.

Второ — вдигате настроението, докато не започне да ви се подобрява зрението.

И край!

Има ли въпроси?

Задръжте „мускулния корсет“, гледайте таблицата (Приложение 2), вдигайте настроението, докато зрението ви не се подобри. Това ще ви отнеме буквално няколко минути.

Ами ако зрението не се подобри? Такъв ли ви е въпросът?

Тогава още вдигайте настроението. Съмнявате ли се, че ще започне подобряване на зрението? Ако имате съмнения, добавете от емоциите, още вдигнете настроението, докато не забележите леко подобрене на зрението. Ако не вярвате, плюл съм на неверието ви!

Трябва ви „мускулен корсет“, повишаване на настроението, и край.

Още въпроси имате ли?

Казах ви го с три думи. Сега какво остава? Просто да го приложите на практика!

#### КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ТАБЛИЦАТА ЗА ЗРЕНИЕ И КАК СЕ РАБОТИ С НЕЯ?

Тренировъчната таблица за корекция на зрението е индикатор за правилната ви работа с емоциите, тоест тя е нужна за контрол.

Сама по себе си таблицата не ви дава нищо — тя е просто лист хартия. Не очаквайте чудо от нея, създайте си го сами!

Задачата ви е да насочите 90 процента от усилията си към „мускулния корсет“ и към настроението. И толкова!

Задръжте „мускулния корсет“ и повишавайте настроението, докато не хванете зрението „за яката“.

Таблицата ще ви покаже действате ли, или само я зяпате в очакване да видите нещо в нея.

Ако не се потрудите вътрешно, не създадете нужната нагласа у себе си, и сто години да чакате подобрене, няма да го дочакате! С други думи, този лист хартия е индикатор за характера ви. Ако сте кърлеж по характер...

Но станете ли за самия себе си Човек с главна буква, силна, самоуверена Личност — зрението ще започне да ви се подчинява и

результатите ще нарастват като снежна лавина.

Така че, посягайки към таблицата, преди всичко проверявате осанката и мимиката си. А нея гледайте просто мимоходом. Не се мъчете да я видите с очите си.

Щом повишите емоционалната си нагласа до нужното ниво, веднага ще забележите как ви се подобрява зрението. За да го разберете, ще дам пример за мъжете.

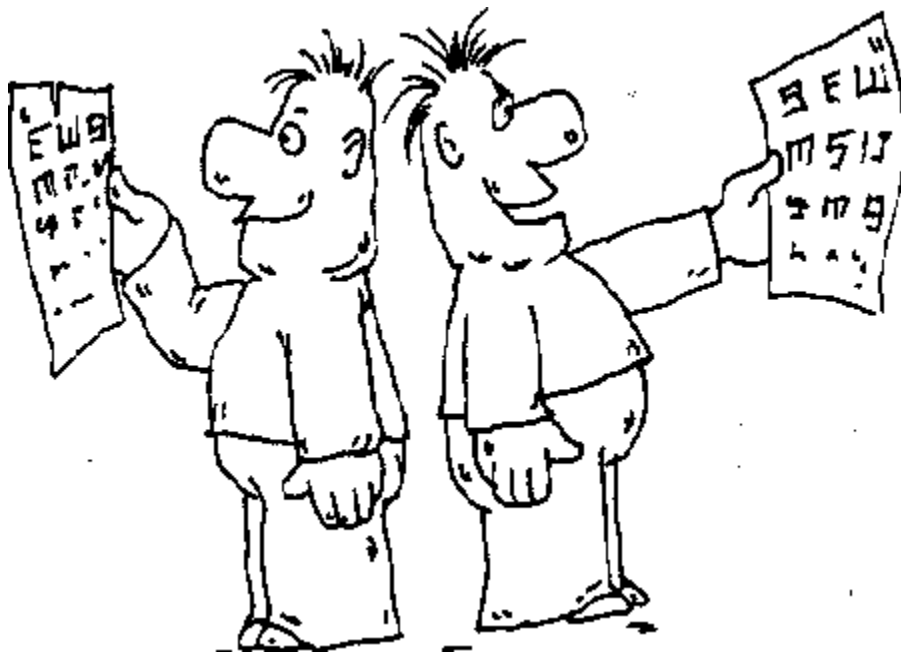
Представете си, че вървите с жена си, а насреща ви се задават няколко хубави момичета. Как ги поглеждате, когато жена ви е до вас?

Точно така! Незабележимо, потайно. По същия начин „поглеждайте“ и таблицата.

**КАК ДА ДЪРЖИТЕ ТАБЛИЦАТА И КАК ДА ДЕЙСТВАТЕ ВЪВ ВСЕКИ КОНКРЕТЕН СЛУЧАЙ?**

1. Ако сте далекоглед (носителите очила за близко виждане), я дръжте на 15–20 см от очите си.

2. Ако сте късоглед (носителите очила за далечно виждане) — на опъната ръка разстояние. При слабо късогледство, когато добре виждате от това разстояние последния ред, закрепете таблицата на стената и намерете работния си ред. Как да го направите, ще прочетете по-долу.



3. Който не фокусира ясно и наблизо, и надалече (астигматизъм), може да работи както за далекогледство, така и за късогледство, няма значение, защото резултатът ви не зависи от това.

4. С едното око виждате добре, с другото — не. Сложете превръзка на здравото око или го закрийте с длан. Таблицата дръжте на разстояние според диоптрите.

5. И с двете очи сте зле, но с едното съвсем зле. Работете и с двете очи. Едното ви око ще се възстанови по-бързо, и тогава действайте като в т.4.

6. Едното ви око е далекогледо, другото — късогледо. Тъй като по два пъти на ден ще работим с таблицата, единия път работете за едното око (с превръзка на другото), следващия път — аналогично с другото око.

7. При глаукома, катаракта, атрофия на зрителния нерв и дегенерация на ретината работим по общата схема, но наблягаме на отпускащите упражнения. Веднага ви предупреждавам, че ще напредвате по-бавно от останалите. Няма страшно! Всичко зависи от нагласата и стремежа ви.

Вече разбрахте как да държите таблицата. Сега:

#### КАК ДА НАМЕРИТЕ РАБОТНИЯ СИ РЕД?

Започвате да преглеждате таблицата от най-горния ред, постепенно движите поглед надолу и откривате реда, над който виждате добре, а след него всичко ви се мерзелее, тоест разграничителния. Това е работният ви ред.

Щом започнете да го виждате ясно, преместете границата по-надолу.

Внимание!

Не бързайте да местите границата дори ако очите ви го искат. Закрепете резултата!

При работа с таблицата пациентите често се пристрастяват, което в случая е неуместно. Сдържайте се, ако не искате да блокирате процеса на възстановяване!

Това е техника за безопасност. Бързата работа — срам за майстора!

Ако при работа с таблицата в случай на късогледство вече ясно виждате последния ред, закачете таблицата на стената и после отново

си изберете работен ред по описания начин.

Вие знаете, че очите са част от мозъка. Те косвено са свързани с всички органи.

Около 80 процента от информацията човек възприема с очите, а само около 20 процента — чрез другите сетива.

Очите ни са отражение и на здравето, и на душевното състояние, и на настроението.

По очите може да се познае дали човек е добър или лош, болен или здрав.

Неслучайно се казва, че очите са огледало на душата.

Те много бързо „откликват“ на вниманието от ваша страна, затова при работа за тях скоро ще почувствате подобрението.

В други органи то не се усеща толкова бързо и често по стар навик продължаваме да се оплакваме и да се самообвиняваме: „Нищо не става, не умея, при мен нищо не е като при хората“, и т.н.

А когато веднага получавате дивидентите от усилията си, вече нямате право да се съмнявате в себе си!

И така, да приложим формулата.

С усилие на волята задействаме „мускулния корсет“, тоест добиваме осанката и мимиката на здрав, щастлив, препускащ в живота млад жребец, ако сте мъж, или весела кобилка, ако сте жена.

Оп-па!

Извисявате два метра ръст, гърдите изпъчени, коремът „гълтнат“!

Ако седите, седнете вертикално, все едно сте на гърне, не се облягайте назад.

Тазът да си остане на седалката, а темето ви да се вдигне нагоре, нагоре, нагоре...

Какво забелязвате? Търбухът ви се топи и където е предполагаемата талия, тялото започва да се стяга и да се стеснява. На лицето ви грее кретенска усмивка! Чудесно!

После започвате да нагласяте вътрешното състояние спрямо външната маска.

Изкуствено предизвикваме радостно чувство. На въпроса: „На какво се радваме?“ отговаряме: „На това, че сега ще виждаме без очила!“

И какво?

Зрението веднага откликва. Буквите и знаците започват да си играят на криеница с вас. Ту стават по-ярки, ту пак се размазват. Ясните очертания ту ще се появяват, ту ще изчезват. Тоест на тренировъчната таблица ще виждате във вид на проблясъци проясняване на очертанията. Скоро тези единични проблясъци ще се слоят в обща светлина.

Резултатът ще се натрупва, както се нанизва цяла огърлица — мънисто по мънисто.

Когато с вътрешния си резонанс постигнете нужната кондиция, зрението ще започне да се подчинява на волята ви, защото резонансът се превръща в чист музикален тон!

Волята ви задвижва емоциите, а емоциите ви подтикват към резонанса на оздравяването или към резонанса на равнодушието и разрушението. Каквото вложите, това ще получите.

Вътрешният маховик ще задвижи механизма, движението ще набира все по-голяма сила и ще се отрази върху качеството на зрението. В нашата терминология това се нарича „зрението се задейства“.

И така, зрението се задейства!

Това е.

От този момент задачата ви е само да задържате нагласата за десетина минути и да запомните това състояние. Да го запишете на вътрешното видео на съзнанието и занапред да го предизвиквате съзнателно. Зрението ви все повече ще се подобрява.

**И така, ние действаме чрез емоциите.**

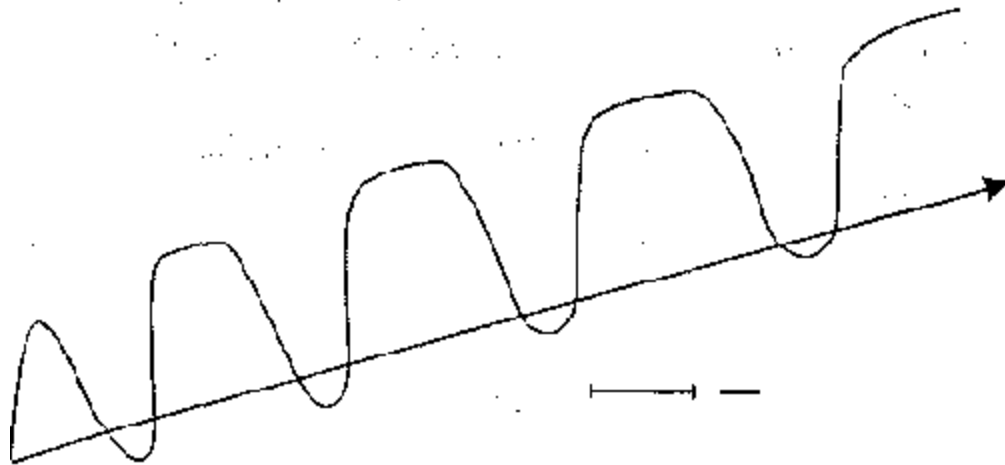
Емоцията е един от най-силните инструменти!

Вече имате необходимия теоретичен минимум, остава само да го приложите на практика.

СЕГА: КАК СЕ ВЪЗСТАНОВЯВА ЗРЕНИЕТО?

След като сте задвижили механизма, тоест започнали сте да виждате в таблицата проблясъци на ясни очертания, възстановяването на зрението ви ще продължи вълнообразно.

Внимание! Механизмът на възстановяване е следният: час-два имате подобряване, подобряване, подобряване, после половин-един час — влошаване, после пак подобряване и т.н.



Този вид колебания са различни за всеки. При един пациент продължават секунди: 5–6 секунди прояснение, после 2–3 секунди спад, след това отново подем. При друг подемът може да е 10 минути, после 2–3 минути спад. При трети ще се измерва в часове, при четвърти — в дни... но общата тенденция е: **винаги периодът на подобрене е по-продължителен от периода на влошаване!**

Горе главата! Въпреки колебанията в крайна сметка зрението ви постоянно се подобрява.

Кривата на подобряването винаги върви нагоре. Най-важното е да продължите.

Процесът на възстановяване от ден на ден ще набира сила.

Не забравяйте, има закон на инерцията. Щом сте завъртели маховика, постоянно трябва да поддържате движението му, иначе инерцията пада и колелото спира.

### **Внимание! Опасност!**

Една дама сподели: „Бях с плюс 7 диоптъра. Пет диоптъра преодолях, останалите два не мога. Защо?“

Защото накрай Дунава се е удавила. Самоуспокоила се е, продължила е механично да прави упражненията, колкото да не е без хич — и емоцията е отслабнала.

Автоматизмът е враг на всяко добро начинание! Не допускайте никакво самоуспокоение! Първо да приключим с работата, нали? Разбрахме се!

Така, вземете таблицата в ръка, намерете работния си ред, сложете „мускулния корсет“! Да не забравите усмивката!



Изкуствено предизвикайте радост, че сега зрението ви ще започне да се подобрява.

При нас всичко е наопаки!

После повишаваме емоциите, докато не се задейства зрението.

Проясненията започват да се появяват както когато настройвате фотоапарат или търсите нужната радиостанция.

Усетихте ли лек проблясък на подобряване? Чудесно! Веднага фиксирайте вътрешно състоянието си: „Да! Успях да хвана нужната вълна!“ Ще имате явен проблясък на подобряване след около 30 секунди работа с таблицата.

Зрението се задейства! Честито! Сега задачата ви е да се вслушате в себе си, да се вкопчите в усещането и да запомните какво сте направили, как сте променили вътрешното си състояние, за да си подчините зрението.

Следващия път съзнателно ще предизвикате у себе си същото състояние и ще се мъчите да задържите тази нагласа колкото се може по-дълго.

Тъй като се обучавате самостоятелно, трябва някой или нещо да ви служи за секундомер. Запишете на касета как броите от едно до трийсет (вж. по-нататък в главата „Три пъти по 30 секунди в три опита“).

Задачата ви е по време на броенето да си повишавате настроението. Щом се появят първите проблясъци на подобрене, обърнете внимание на вътрешното си състояние и запомнете на кое място в отброяването се е случило.

Например отначало на 20.

Следващия път се опитайте да е на 15, после на 10.

След 30 секунди продължавате да задържате вътрешната си нагласа. А зрението ви все повече ще се подобрява. Следващия път може да имате леко допълнително подобрене — например на 5.

Процесът върви вълнообразно: проблясъците на яснота ту се появяват, ту изчезват, но с всеки ден, с всяка тренировка те ще се появяват по-рано и ще продължават по-дълго.

Постепенно отделните знаци и фрагменти ще се слоят в цял работен ред.

Така с помощта на „мускулния корсет“ и на емоциите ще създадете свой уникален инструмент за корекция на зрението!

За възстановяване на зрението е достатъчно да се упражнявате два пъти дневно по 10 минути.

Как да предизвикате подобряване на зрението си — запомнихте ли? Как да го задържите — запомнихте ли? Че всеки път трябва да фиксирате състоянието „Да! Успях да хвана нужната вълна!“ — запомнихте ли? Браво! Отлично!

А сега пак техника за безопасност.

Случват се интересни ситуации. В Набережни челни един мъж беше много старателен. Пет упражнения поред непрестанно вдигаше ръка. Подобряването му вървеше с пълен ход, после спря. Питам:

— Защо не напредвате? Какво стана?

— Аз — рече — не виждам последния ред.

— Вие откъде започнахте?

— От втория отгоре.

Оказа се, че на опъната ръка разстояние той едвам виждал втория ред отгоре и само за пет упражнения стигнал до най-долния. Това е абсолютно забранено!

Така се нарушава техниката на безопасността и процесът на възстановяване на зрението спира. Бъдете внимателни! Не си напрегайте очите. Напредвайте постепенно.

Искате ли преди старта да научите една тайна? Принципът на възстановяване на зрението и отстраняването на всякакво друго заболяване е един и същ. Вие използвате основния си инструмент — съзидателния дух.

Създавате нужните емоции и надмогвайки себе си, принуждавате организма си да оздравее, тоест започвате да управлявате процеса.

## ЕТАПИ НА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ЗРЕНИЕТО

Разделяме цялата дейност на етапи. Първият е кратък, два-три дни. Нарича се „задействане на зрението“.

Веднага след това идва вторият — възстановяване на зрението. Този етап е съвсем индивидуален за всекиго. За 2 диоптъра или по-малко — 8 дни. Вече го споменахме.

За 8 дни възстановявате зрението си и на 9-ия минавате към третия етап — адаптиране към нормално зрение. Много е важно точно в този момент да не спрете усилията.

Някои правят грешката, че щом са свалили очилата, значи край, дотук. Но нашата цел е да се появи рефлексът за нормално виждане и то да стане привично за организма и да се фиксира от мозъка. Условният рефлекс се появява за 20 до 40 дни.

Представете си следната ситуация. Започвате да полагате усилия. Появяват се първите резултати. Образно казано, минава инвентаризационната комисия с големия тефтер:

— Тук е записано: очи — два броя, катаракта. Да видим.

Проверяват — всичко е налично. Браво! Продължаваме. Вие полагате усилия и катарактата започва да се маха. Следваща проверка.

— Така! Тук имаме записано: очи — два броя, катаракта — и сверяват. — Очите са здрави. Къде е катарактата? Да я представите. Тя ви се води под номер 761 200–08.

Организмът започва да се съпротивлява и да брани резултата си. Физически това се проявява във вид на временно влошаване. Важното е да не спирате. Ако продължите упражненията, още следващия път резултатът се заприходява от мозъка:

— Очи — два броя, здрави.

Това става приблизително на четирийсетия ден. Сега вече и да се появи някакъв очен проблем, мозъкът ще го премахне, защото очите са записани като здрави в инвентаризационния тефтер. Така се появява условният рефлекс за добро зрение.

Нормално виждащите очи вече са заприходени, образно казано, в мозъка ви с инвентарен номер.

По същата система съм работил в дружеството на слепите. Пациенти с атрофия на зрителния нерв стават победители в двубоя с болестта. Вие с диагнозите си в сравнение с тях ми приличате на симулант нещастен. Разбрахте ли ме? А така!

ОЧИЛА БИБЕРОН

Скъпи читателю, как се чувствате без очила? Като без панталон на улицата?

Изобщо не можете без тях, така ли? Няма страшно, не сте само вие.

Веднъж зададох този въпрос на курсистите. Няколко души вдигнаха ръце, а една дама каза:

„Аз дори се сънувам с очила!“

И какво сега?

Имам едно добро предложение. В близките дни си купете слънчеви очила без диоптър, но със светлозелени стъкла. Или на вашите очила да ви сложат обикновени стъкла без диоптър.

Виждали ли сте колко трудно отвикват понякога децата от биберона си? Щом усетите носа си празен, това може да предизвика дискомфорт в душата ви.

И значи си слагате „биберона“, за да се чувствате нормално. Има наркомани, има алкохолици, а има и очиломани (терминът си е мой).

Още днес си вземете очила с по-малък диоптър, тоест по-слаби.

След ден, след два, след три очилата ще са ви таман. Тогава си вземете още по-слаби.

След три-четири дни и с тях ще виждате добре. Тогава си сложете „биберон“, та по-лесно да преодолеете физическото неудобство. Нали?

### **Внимание!**

**За 1 диоптър подобрение се дават от 4 до 6 дни. Забранява се по-бързо сваляне на диоптрите, защото уморителните прибързани усилия може да блокират процеса на възстановяване на зрението.**

Природата не обича прибързаните неща. Нали не дърпаме младите стъбла, с цел да пораснат по-скоро. Ако 20–30 години сте носили очила, няколко допълнителни дни няма да ви съсипят. Така че имайте търпение, работете спокойно, внимавайте за същността.

И да сте с минус 12 или с плюс 12, и да сте с астигматизъм, с катаракта — няма никакво значение!

Ще работите по една и съща схема и по едни и същи параметри ще ми се отчетете накрая за нормализираното си зрение.

Средните показатели за отличници са: 1 диоптър за 2 дни. За „канапите“ — 1 диоптър за 6 дни, значи средно 1 диоптър за 4 дни, т.е. възстановяване по 0.25 диоптъра на ден.

Обземат ви съмнения, нали? „Ами ако не успея? Ами ако изостана?“

Те не ме интересуват, драги читателю! Хич не ме е грижа! Ще следвате нормативите, какви ще ги дъвчете! Курсистът има три задачи: да учи, да се явява на зачот и на изпит.

Закъсняването се наказва. Така че, ако имате 2 диоптъра, разполагате само с 8 дни. Тоест пълният курс за възстановяване на нормалното ви зрение е 8 дни.

След това преминавате към следващия задължителен етап на адаптацията, стига да искате, разбира се, да запазите постигнатия си резултат.

## ТРИ ПЪТИ ПО 30 СЕКУНДИ В ТРИ ЕТАПА. КОРЕКЦИЯ НА ЗРЕНИЕТО

*Най-сетне пра-а-а-ктика! Доживяхме!*

Уважаеми читателю, на колко години сте в душата си?

Ако сте на повече от 16, значи вече сте покойник. Нека се разберем, че с вас сме на 16 години в душата си. Изпънете раменете.

Сега поскачайте на куц крак. Изхвърлете от главата си всякакви глупости от рода „Аз съм баба“, „Аз съм началник“ или „Аз съм научен работник“...

Сега си създайте безгрижно, лекомислено, безметежно настроение. Махнете този мно-о-о-го умен вид, все едно сте в тоалетната и имате запек.

Усмивка, стойка на Победител! Очилата настрана!

Нека изразът на лицето ви е като на петгодишно дете, което за първи път празнува Новата година! Премигайте!

Огледайте с вътрешен поглед цялото си тяло. Как сте с осанката, как сте с мимиката?

Създайте си трепетно очакване, че сега ще виждате мъничко по-добре и поемете вътрешно тази радост като вълна.

Добавете още малко емоции! Още! Браво!

Сега поместваме таблицата на работното си разстояние и я гледаме с влюбени очи.

Изкуствено създаваме и постепенно повишаваме настроението си. Усещаме душевно удоволствие от предвкушване на резултата.

Случвало ли ви се е някога да настройвате фотообектив? Спомнете си чувството, когато ясно се очертава размазана картинка. Наслада!

Със същото трепетно очакване на ясения образ 30 секунди плавно „плъзгаме“ очи по работния си ред наляво и надясно, наляво и

надясно, не задържаме поглед на нищо, не спираме, не се вглеждаме в отделните елементи. При това на всеки 2–3 секунди повишаваме настроението си.

Правим леки движения с очи, но кое е най-важното?

Да предизвикаме ра-а-а-дост!

Най-важното е, че създавате състояние на радост и като вълна я пропускате през очите си, предизвиквате вътрешна благодарност към себе си, увереност в успеха!

Тоест вие не внимавате в таблицата. Гледате работния ред, но следите вътрешното си състояние, тъй да се каже, авансирате очите си и те започват да се настройват.

Ако пасивно седите и чакате зрението ви да тръгне да се подобрява, по-скоро ще си видите ушите без огледало. Очаква ви само разочарование и нищо друго. Не подхождайте потребителски!

За да не броите мислено и да не се разсейвате, включете 9 пъти записа с броенето до 30: ще направим три опита на три пъти по 30 секунди.

Ако емоциите ви са се повишили достатъчно, проблясъците на подобро зрение няма да закъснеят. Щом започнат първите мимолетни проблясъци на добре настроен образ, се постарайте да задържите емоциите на същото ниво и следващите 30 секунди продължавайте да работите със същия подем.

Получи ли се? Чудесно! Предизвикайте у себе си вълна от благодарност и уважение, прилив на радост и гордост, че работите над себе си! Само ви моля да не забравяте премигването, вместо да се блещите!

Ако засега нямате успехи, добавете нова гама от чувства — и така до първите проблясъци на подобрене! Следете вътрешната си нагласа, не забравяйте: вие сте петгодишно дете, което открито и с любопитство гледа света с удивени очи. Навлезте в ролята, станете дете.

Или просто си спомнете в цвят най-прекрасните и ярки епизоди от живота: първата любов, първото кърмене, къпането на бебето, нежното му докосване, красив залез или изгрев и т.н. Потънете в приятните спомени, докато ви стане леко и хубаво на сърцето!...

И така, поработихме първите трийсет секунди. Леко премигайте.

Още трийсет секунди работим по същия начин. Не забравяйте да мигате.

И за последно в този първи опит работим още 30 секунди.

След това отпусваме очи с упражнението „Ни ми пука, ни ми дреме“ (описано е по-долу).

Проверете осанката и мимиката си.

Проверете „мускулния корсет“. Къде е?

Тц-тц-тц!

Започнали сте да се успокоявате, разбирате ли? Сами си копаете ямата. Това не бива да се допуска!

Не бива да се успокояваме предварително, но и бързото темпо не е позволено!

Помните ли примера с курсиста ми от Набережни челни? Намерете златната среда!

Основното е качеството на работата при спазване техниката за безопасност.

Вторият опит се изпълнява поредно с всяко око, като за всяко око се избира нужният му работен ред, както беше описано по-горе.

Първите 30 секунди — с едното око, вторите 30 секунди — с другото око.

После задължително правим отпускащи упражнения и едва тогава последния трети път работим с двете очи.

И пак даваме почивка на очите.

Отваряме ги леко и бавно, за да не изплискаме спокойствието. Вземаме таблицата и...

Изненадан ли сте? Отличник!!!

Без да губим нагласата, пристъпваме към трети опит от 3 пъти по 30 секунди.

Сега се обърнете така, че светлината да пада върху таблицата под друг ъгъл. Хайде отново!

Изпъчване! Усмивка! Изпълняваме третия етап от 3 пъти по 30 секунди. Отбележете за себе си допълнителното подобрение. Всеки път правете малка стъпка напред. (Пуснете записаното броене.) Продължаваме.

Слагаме настрана таблицата и правим отпускащи упражнения. Създайте в душата си благодарност към себе си, защото сте направили още една крачка към здравето и съвършенството.



## УПРАЖНЕНИЯ ЗА ОТПУСКАНЕ

1. Бавно и спокойно отворете очи. Премигайте леко, без напрежение, все едно пеперуда припърхва с крилца.

2. А сега да пристъпим към упражнението с научно наименование „Ни ми пука, ни ми дреме“.

Първо си пуснете приятна разпускаща музика.

Изпълнете с енергия дланите си. За целта ги свалете до нивото на диафрагмата — така енергията протича по-добре. Продължавате да ги разтривате и да ги вдигате до очите.

Свийте шепи. Сложете ги една върху друга, пръстите плътно долепени, кръстосани на челото. Кутретата, съединени в една точка, да са точно на хрущяла на носа, където обикновено се слагат очилата.

Направете така, че през пръстите ви да не влиза светлина и същевременно да не докосвате миглите си. Едва тогава затворете очи.

Енергията от центъра на дланите ви отива право в очните ябълки. За да протича безпрепятствено, главата трябва да е в една плоскост с гръбнака.

„Отпуснете“ назад очните ябълки, отпуснете лицето, клепачите. Челюстта е отпусната, езикът е свободен, раменете са отпуснати, без напрежение в ръцете. Лактите са изнесени леко встрани. Всички мускули на тялото са отпуснати.

Създайте у себе си състояние на безгрижие, спокойствие, нехайство, празномислие.

Ни ви пука, ни ви дреме.

Разглеждаме тъмнината или каквато и да било картинка, която изниква в съзнанието ни.

Можем мислено да разглеждаме движещи се обекти, и то на разстояние, на което иначе слабо виждате, а на въображаемо ниво — много добре, макар и на такова разстояние. Или си представяме някакъв предмет ту на близко, ту на далечно разстояние.

Много е полезно при отпускането мислено да се взирате в работния си ред в таблицата за корекция на зрението и да си

представяте, че го виждате ясно и точно!

Преместете вниманието си върху пъпа. Създайте в себе си усещане за пълен покой и отпуснатост. Мислете за обич към себе си, към очите си, към самия живот.

После преместете вниманието към черния дроб (дясно подребрие) и насочете натам цялата нежност, на която сте способен. Почувствайте физически „отклик“ в тялото, както в „Образа на петте пръста“.

После аналогично насочете вниманието си към областта на бъбреците (малко над кръста отзад) и по същия начин мислено им пратете любов, нежност и от все сърце им пожелайте здраве. Уловете „отговора“ в тялото си и създайте благодарност към себе си.

Отпуснете ръце, но не отваряйте очи. Настройте се за пълна почивка. Представете си, че ви докосва полъх на вятър, вие леко-леко се поклащате и се отпускате.

Отпуснете мускулите на прасците, бедрата, седалищните, поясните, вратните, лицевите. Всички, освен мускулния орган, наречен пикочен мехур!

Представете си утро! Слънцето се издига над хоризонта. Вие сте на хълма, долу тече река. През нощта е ръмял топъл летен дъждец, листата на дърветата блестят.

Ветрецьт откъм реката ги гали, а слънчевата светлина така ги пронизва, сякаш самите листенца излъчват светлината. Безметежност в душата и в тялото.

А сега спокойно отворете очи. Между другото никога не отваряйте рязко очи! Нито примижавайте, нито се пулете. Всичко това създава напрежение, което е недопустимо!

Ако в състояние на този вътрешен покой вземете таблицата, ви очаква сюрприз.

Забелязвате ново скокообразно подобрене, нали? Честито! Гордея се с вас!

Значи всичко сте направили правилно. По време на отпускането и почивката зрението ви продължава да се подобрява!

Как е настроението? Запазвате усмивката си, нали?

Да вдигнем емоциите с още една степен, леко ни е на душата, усещате топлина в очите.

Запазете това чувство през целия ден. Ако изведнъж го загубите, спешно направете още веднъж упражнението.



3. Насочваме енергия към очите. Разтъркваме длани, както е описано в упражнението „Ни ми пука, ни ми дреме“.

Тялото е изправено, главата — на една линия с гръбнака. Очите — затворени. Показалецът и средният пръст на двете ръце са насочени перпендикулярно към очите.

Разстоянието от крайчеца на пръстите до очите е буквално 1–2 милиметра, но без да докосваме клепачите. Чувстваме как енергията струи в очите ни и ги изпълва отвътре.

Сега аналогично вдигаме средните фаланги на палците (тоест пръстите са прегънати) до затворените си очи и по същия начин пълним с енергия очите. Лактите са вдигнати и леко разперени. Главата не се навежда.

## МЪМРЕНЕ ЧЕТАТ ТЕЗИ, ЧИЕТО ЗРЕНИЕ НЕ СЕ ЗАДЕЙСТВА

*А сега искам да полая с малко кал „умната“ ви глава, която ви държи в болестите и в проблемите.*

Ако при тренировките у вас възникват съмнения и мисли от рода на „Ще помогне — няма да помогне?! Ще помогне — няма да помогне?!“ — край! Обречени сте да паднете в ледената вода и да цамбуркате в нея — навремето шест години цамбурках и не можех да се измъкна!

И така, каквито и упражнения да изпълнявате, те са целофан, станиол, същността не е в тях.

Представете си: влизате в магазин и вместо шоколади взимате само станиоли. Има ли полза от тях? Шоколадите си остават в магазина, а вие сте си взели станиола и сте си тръгнали. Но пък красиво блести!

Упражнението е само форма, празна опаковка.

Вие търсите упражнения, начини, методи, средства, тоест формата, обвивката, опаковката, а забравяте да се погрижите за най-важното — за съдържанието, за вътрешното състояние.

Ами ако съдържанието е сярна киселина? Променя ли се същността ѝ според съда, в който я наливате — в кристална чаша или в консервна кутия?

Променя ли се? Не.

А тялото също е съд. Кажете, ако обичате, чрез какво се коригира тялото? Чрез физическите упражнения.

Вие правите упражнения, тоест грижите се за съда, а вътрешното съдържание, въпросната киселина, остава вътре и продължава да го

разяжда.

Тоест същината на характера ви не се променя от упражнения, хапчета, процедури.

Веднъж разрушил здравето ви, той пак ще направи същото. Това е!

Така че, ако смятате да имате здраво тяло, трябва да промените към по-добро характера си, да го направите съзидателен.

Незаинтересованото отношение към здравето си оправдавате, разбира се, с това, че сте зает покрай семейството, науката, работата и пр. Дълъг списък, нали?

Но я опитайте да пробутате тези оправдания на майката природа! На нея ѝ е все едно защо и как сте зает!

Законите са единни и задължителни. Не ги ли спазваш — боледувай и се самоунищожавай, освобождавай място за здравите!

Зрението ви рязко ще дръпне напред от момента, когато започнете да се отнасяте към себе си като Човек с главна буква, като силна Личност. Резултатът ще ви се лепне като вярно куче.

Всяко „тц-тц-тц“ по свой адрес, всяка форма на самобичуване и съмнение в собствените сили се възприема като оскърбление на Личността.

Вие гледате таблицата потребителски, все едно сте на гише! Преди да протегнете ръка, трябва да се потрудите.

Тогавя хайде пак. Когато гледате таблицата, преди всичко слагате „мускулния корсет“, горд, ликуващ вид на повелител, на повелителка. Лицето да се разплуе в усмивка.

Устата да се ухили и зад ушите, но максимум на един метър разстояние.

Лицето изразява изкуствено създадена радост. Сложили сте този ненормален за състоянието ви „мускулен корсет“, вътрешно формирате, изсмуквате си от пръста приповдигнато настроение. На какво се хилите? На това, че сега ще започнете да виждате мъничко по-добре. Съзнателно създайте очакването на положителен резултат, и толкова!

За ваше сведение досега не съм виждал човек, чието зрение да не се е задействало по тази формула.

Навремето бях треньор по бойни изкуства. Едно момче тренираше много настървено. Аз го пъдя от залата, то не си отива.

Прекрасно беше овладяло техниката и в тренировъчен бой не пропускаше нито един удар. Но имаше един проблем — неувереност в себе си. Няма човек, който да не се страхува. Това е вид самозащита. А при него този самосъхранителен страх се беше превърнал в неувереност в собствените сили. В контактните битки винаги губеше.

Аз му казвах: не техниката побеждава, а духът! Но нищо не помагаше.

Веднъж ми гостува шампионът по карате на Казахстан по линия на Министерството на вътрешните работи.

Аз го помолих да покаже на моите юнаци някои техники и между другото подхвърлих, че един от тях технически много добре е подготвен.

Така посях у него семето на несигурността. А когато дойдоха момчетата, им казах:

— Утре ще ни посети един фанфарен, голям фукльо. Хвали се, че бил най-добрият.

Трябва да му дадем урок. Знаем, че всеки от вас ще го размаже — и посочих един новопостъпил, който още не умееше дори да вдига крак: — И ти можеш да му разкатаеш фамилията. — А после се обърнах към моя страхливец и му казах: — Ти си техничен, я вземи да го постреснеш.

На другия ден моят юнак направи шампиона на мат и маскара! А като му казах името на победения от него, направо щеше да припадне!

През 1994 г. в Хирошима се проведе Олимпиада по източни бойни изкуства. Тримата медалисти бяха от Ташкент. Моят ученик беше най-добър. Той победи всички — и китайци, и тайванци, — защото веднъж му бе преподаден урок: преди да започнеш битката, трябва да победиш самия себе си!

Ясно ли ви е?

Слагаме короната! И се захващаме със собствени усилия да се преборим за оздравяването си! Дори да сте се родили с очила, не ме интересува. Вие ще възстановите зрението си!

#### ТЕХНИКА НА БЕЗОПАСНОСТТА

1. Още от първите дни на упражненията не правете негативни изводи за самите себе си.

2. Работете върху зрението си без очила, дори да сте със затворени очи!

3. Още днес сложете по-слаби очила от тези, които носите. С подобряването на зрението и те ще ви станат „големи“.

Сменяйте ги, докато изобщо не отпадне необходимостта от тях.

Ако останете със старите очила, не си мечтайте за успех!

В първите дни работата с таблицата ще потръгне едва забележимо, трудноват. И всичко постигнато отначало ще изглежда доста несигурно.

Ако сложите старите очила поне за пет минути, дългогодишният навик да носите „цайси“ веднага ще се върне. После ще ви е много трудно да възстановите постигнатия вече резултат.

Да се гради, е по-трудно, отколкото да се руши! Трудът, с който постигате целта, много лесно може да бъде опропастен. Трябва завинаги да си затворите пътя назад. Само тогава ще дръпнете напред.

4. Ако се справяте и без очила, това се отнася за хора с 1,5–2 диоптъра, още днес ги зарежете. Повече никога не ги слагайте. Очилата са патерици за очите!

5. При коригиране на зрението не бива да примижавате и да се пулите. Работете без пренапрягане.

6. Не бързайте! Един ред от таблицата за два-три дни тренировки — 0,25 диоптъра дневно.

7. Не спирайте на постигнатия резултат, а продължавайте! Успокоите ли се, ще спрете и ще се отпуснете, така зрението ви ще престане да се подобрява. Нали помните?

Маховик — инерция — спиране.

Как да преодолеем хроничното връщане към болестта?

Да се върне пак болестта след оздравяването, се случва най-вече между втория и третия етап. Пациентът е оздравял, но болестта се е съхранила в паметта му.

Например сутринта по навик си търси очилата и внезапно се сеца: „Виждам си и без очила!“ Но усеща някакъв дискомфорт. Навикът си казва тежката дума.

Този период трябва да се преодолее. Хроничното завръщане към болестта е старата програма, която още работи в мозъка ни. Плюс това...

## ЛОША ДУМА НЕ СЕ ЗАБРАВЯ

За да ви предпазя от грешки, ще ви разкажа случай от практиката си.

В нашата група имаше едно момче с обширно помътняване на роговицата. Момчето полагаше усилия и от петното му остана едва забележима нишка.

Малкият отиде на изследвания. И думите на очния лекар го направиха слепец.

Вместо само да го прегледа, той казал: „Детето не вижда, прегледах го миналия път, няма начин.“

Лекарят, който казва на пациент, че е неизлечим, е престъпник, въобразил си, че е Господ Бог.

Веднъж при мен беше на стаж колега от Републиканския център по микрохирургия на окото. Добър лекар. Винаги носеше със себе си една дебела книга. Като я погледнах, установих, че това е справочник по очни болести, издаден през 1928 година.

Попитах го:

— Защо ти е тази стара тухла?

А той ми каза:

— Няма по-добра от нея. Което ще рече, че всички научни постижения оттогава насам не го интересуват, той не ги знае. Пазете се! Във всяка професия има случайни хора, няма стадо без мърша. Една болна овца цяло стадо затрива.

Какво да се прави, лошотията ходи по хората. Една лоша дума зачерква десет добри думи и начинания от раз и всичките ви съзидателни усилия и стремежи се връщат на нулата!

Още Исус Христос е казал, че хората са обикнали повече мрака. Пациентът попива негативната информация като гъба.

Например лекарят е прекрасен специалист, компетентен и внимателен, лекува тежко болен. Предписал му е лечение, контролира хода му, постоянно окуражава пациента. Естествено резултатът ще е видим. Но изведнъж някоя санитарка подметне:



— От сто години съм в тази болница, никога не съм виждала някой да се е излекувал от такава болест.

Тези думи ще отровят душата на пациента и съмнението ще заличи всички усилия на лекаря.

Пазете се от умници, дето имат мнение по въпроса...

**НЕ ОБЩУВАЙТЕ С ДРУГИ ОЧИЛАТИ** и най-вече преди окончателното завършване на курса (вж. третия етап — адаптацията).

Хората не понасят други да не са като тях. Помните ли за тълпата и личността? А думите на другите са с много голямо влияние. Бъдете си сам господар.

Представете си, че сте решили да си възстановите зрението. Покрай вас още двама-трима очилати също искат да виждат добре, но щом разберат, че ще се тренира всеки ден по 15–20 минути, изпадат в ужас. И веднага започват атаките:

„Не може да бъде, това са глупости, не ми се вярва, какво ли не пишат разни шарлатани...“

Защо? Защото с подобно отрицание защитават собствената си въпиеща необразована леност. Така че се пазете, читателю, съхранете екологичната чистота на съзнанието си. Внимание! Тук се крие опасност!

Ако си спомняте, в процеса на работа след периода на подобрене идва период на спад, и пак така — вълнообразно. А тъй като човек е предразположен към по-мрачните неща, обикновено влошаването предизвиква по-силна емоционална реакция, отколкото подобряването. Но ако помните това и подходате осъзнато, можете да избегнете капана, поставен от собствения ви характер.

Ще изработим нов навик.

Е-е-е? Съмнява ви, че зрението ви ще започне да се подобрява? Чуйте какво ви подсказва вътрешният глас. Ако отговорът е положителен, ще трябва да докажете, че очите ви са квадратни!

**НАУЧНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ ЗА ДОБИВАНЕ  
НАУЧНА СТЕПЕН ДОКТОР НА НЕ ЗНАМ  
СИ КАКВИ НАУКИ, НО В ОБЛАСТТА НА  
МЕХАНИЗЪМ ЗА ПОЕМАНЕ НА ДЪХ ПО  
ВРЕМЕ НА БЯГСТВО ОТ ПРЕСЛЕДВАЩ  
ОТРЯД СЕКСУАЛНО-МАНИАКАЛНИ  
МИШКИ  
ТЕОРИЯ. НАУЧНА ОБОСНОВКА НА  
ИЗПОЛЗВАНЕТО НА МЕХАНИЗМА ЗА  
ЛЕЧЕНИЕ НА ЗАДРЪСТЕНИ С ПИСОАРИ,  
ТОЕСТ НА ОЧИЛАТИ  
ЕТАПИ НА ПРИСПОСОБЯВАНЕ НА  
ОРГАНИЗМА КЪМ НОВИТЕ УСЛОВИЯ**

В организма ни има участъци, които изпълняват ролята на акумулатор за събиране и задържане на енергетичния импулс. Нещо като стегнатата пружина или опънатата прашка — леко изшумоляване, стряскане, ръката трепва и камъкът полита. Тялото заема необходимата поза, променя се „мускулният корсет“.

Първата адаптация става чрез мълниеносен нервен импулс. Той е като взрив.

Взривният импулс действа кратко време. Издръжливостта на организма в този случай е незначителна. Пример за това са спринтьорите, които влагат цялата си енергия в късите дистанции.

В този момент хормоналната система хвърля в организма неприкосновените си резерви. Организмът вторично се приспособява

към околната среда. Това може да се сравни с бегачите на средни разстояния. Те отначало бягат по-бавно от спринтьорите и изразходват силите си постепенно. Дейността им не е толкова интензивна, но е по-продължителна.

Когато хормоните вече са въздействали, в организма се получава „всеобща мобилизация“, народът се надига „като един“ — и това става по кръвен път. Тогава си поемате, както се казва, наново дъх. Организмът вече е готов за по-продължителни повишени натоварвания. Можем да го сравним със спортното ходене.

Оказва се, че важна роля в адаптирането на организма към новите условия имат кръвните еритроцити.

Не знаехте ли? Пипнах ви!

Вече говорихме за това, когато ставаше дума за закономерностите на каталитичната активност на мембраносвързаната ацетилхолинестераза на еритроцитите и хлоропластите в биологическите системи при адаптирането им към външна и към вътрешна среда. Добре! Тогава същото на домашен език!

Еритроцитите осъществяват газообмена — това го знаят и учениците. Но те са и пощальони, куриери, разнасят дългосрочни заповеди за промени на всички нива, предписани от централната нервна система.

Повишената емоционална нагласа, предизвикана с усилие на волята, влияе върху междинния мозък (хипоталамус, таламус), който е свързан с емоционалния център. Той отговаря за най-простите функции на организма от типа „топло ми е, студено ми е, тъжно ми е, весело ми е, плюска ми се“... Тези елементарни заповеди се предават в целия организъм чрез кръвта — от мозъка към периферията. Така че, страда или се радва човек, това веднага се научава от всяка клетка в организма. И така, мисълта влияе върху емоционалния център и адаптирането на всички вътрешни процеси става чрез кръвта.

Значи и емоциите се предават по кръвен път.

А сега въпрос с повишена трудност.

Когато нещо ви боли, как постъпвате?

Запомнете отговора си, моля ви.

Моят Наставник казваше:

„Трябва да се отнасяш към болния орган като към новородено.“

Аз пък бях ерген! Гледах умно и нещо опитвах. Чак след години и с натрупан опит изпитах цялата сила на чувството, което тогава се е изисквало за бъбреците ми.

Детето е в състояние самостоятелно да диша, да суче, да гълта, да поддържа телесна температура, да храносмила майчиното мляко, да пишка, да ака. Всичко останало зависи от вас. Всяко недоволство, оплакване или молба може да изрази само с плач.

Нездравият орган е същото безпомощно дете, което изцяло зависи от вас. Ако нещо не е наред, той изразява състоянието си чрез дискомфорт, неразположение, болка. Бебето заплаква — какво предприемате? Сега повторете онзи отговор, който запомнихте преди малко. Значи детето плаче и вие...

Да анализираме отговора ви и да сравним отношението ви към нездравия орган с отношението към малкото дете. Ако нещо ви е заболяло, отивате в аптеката за болкоуспокояващо.

„Детето“ хленчи, появява се болка, това ни дразни. Взимаме аналгин и го даваме на „детето“. Болката утихва, „бебето“ не плаче, мир и спокойствие настъпват у дома.

Вие знаете, че това не е добре, но продължавате да го правите. Така е по-лесно и по-бързо. А „детето“ изцяло зависи от вас. То и без това досега е търпяло и когато силите му са се изчерпали, е започнало „да плаче“, просто е било принудено да потърси помощ.

Вие му казвате: „Млъкни“, а то продължава да плаче.

Чувствате ли колко е абсурден подходът ви към себе си?

Аз например, ако плаче детето, първо, проверявам дали не се е подмокрило. Или е легнало неудобно, или пелената го стяга. Може би е гладно, може би го боли коремчето или... или... или...

Тоест, първо, намирам причината за дискомфорта, после я премахвам и детето се успокоява.

Значи каквото и да правите, както и да работите с болния орган, подходът винаги е същият — като с малко дете. Защото той е част от вас, вашето бъдеще, той зависи от вас.

Ако искате да си излекувате очите или друг болен орган, трябва да действате според природните закони, а не против тях: да намерите и премахнете причината за „плача“, да дадете онова, което му липсва.

Далечен роднина, който живееше до нас, дълго време нямаше деца. На четирийсет години му се роди син. Жена му и тъща му така се грижеха за него, че дори лятно време го навличаха с топли дрешки.

Накрая детето се разболя и умря. Роди им се второ дете, но и то умря. Стигнаха почти до развод. Жената обвинява мъжа, мъжът обвинява жената.

Майка ми каза:

— Отгледала съм седем деца и трийсет и пет внуци. Ще се погрижа за следващото им дете.

Роди им се трето дете. Майка ми го отгледа. Голо го оставяше на слънчице, на ветрец. Те протестираха и я питаха:

— Какво правите? Детето ще настине!

Майка ми опази това дете от сляпата, глупава и както сочеше опитът, гибелна любов на семейството.

Сега момчето е на 15 години. До петгодишна възраст и зиме, и лете ходеше гол, защото не търпеше никакви дрехи — веднага ги сваляше.

В нашата къща децата до петгодишна възраст не се обличат. А сме планинци.

Организмът ни свиква с всичко.

Та значи какво трябва да се даде на такова „дете“?

Трябва да се каляват организмът и нездравият орган. Да не се увива непрекъснато, защото „много баби — хилаво дете“. Грижите трябва да са разумни.

При изпълнение на упражнението, когато успокоявате „детето“, пристъпете с ласка, с любов, с нежност — иначе казано, с чувство.

Моят Наставник ми казваше:

„Създай бащина любов!“

Сега разбирам: за някои неща е бил в грешка. Твърде дълго бе живял и бе забравил какво чувства младото момче.

Разбирах го, предизвиквах у себе си някакви чувства, усещания, нещата напредваха, но много бавно. После, когато за първи път усетих бащиното чувство, това беше нещо неопишуемо!

Разбира се, бях се подготвил, че скоро ще стана баща, но събитието въпреки всичко ме свари неподготвен. Веднъж се върнах от поредната командировка и чувам: „Честит син!“

Вслушвам се в сърцето си — нищо. Помислих си: „Странно, какво ли е това бащино чувство.“

Дадоха ми някакъв вързоп. Когато в колата отгърнах малкото дантелено крайче, отначало дори се уплаших. Гледам: някакво мъничко червено сбръчкано старче!

Първото ми чувство беше: „Нима всички деца се раждат такива?“

Прибрахме се. Вслушвам се в себе си: ни помен от чувство, само забелязах, че никой не ми обръща внимание. Всички: и младата майка, и родителското тяло — наобиколили ревълото.

„Е — казах си, — бащините чувства ще се появят на другия ден.“ Но не, появиха се само нови миризми. След две седмици ми се наложи да замина в командировка.

Върнах се след три месеца. Плачът се беше превърнал в рев. Миризмата от памперсите се беше превърнала във воня. Нощем не можеше да се спи. Общо взето, освен ядове — нищо друго!

И ето веднъж се прибирам вкъщи, отивам да видя сина си и установявам, че е изчезнал от кошарката, където го оставяха.

Оказа се, че вече е започнал самостоятелно да се движи — къде с пълзене, къде кой знае как! Претърсих цялата къща — няма го. Надникнах в килера. Там бяха подредени незатворени буркани със сладко. В този ден жените вкъщи тъкмо правеха сладко.

Погледнах и разбрах: синът ни е бил тук. Два трилитрови буркана се валяха на пода в голяма локва сладко, перушина, събрана за юргани, хвърчеше навсякъде, пресни следи водеха към леглото, а изпод него с лукав блясък ме гледаха две очички въгленчета. Всичко останало бе в сладко, в пух и перушина, прахоляк и боклуци, все едно бяха събрани от килерите на целия квартал. Вдигнах го на ръце и го понесох да го изкъпя.

И точно когато започнах да го мия, ме обзе едно ново, необяснимо, но много приятно чувство. Едновременно и трепетна

нежност, и ликуваща гордост.

Надали някой може да опише с думи родителското чувство. И когато го прегърнах, усетих на гърдите си коленцата му, а до лицето си — нежния му изворен дъх. Така хубаво ми стана на душата, леко и спокойно, та изведнъж ми се стори, че летя.

Усетих как ми никнат криле:

„Това е моят син!“

Сигурно поне веднъж в живота си сте го изпитвали, скъпи читателю.

И когато гледате как расте детето ви, си представяте какъв човек ще стане.

Тревожите се за бъдещето му и едновременно с това сте горд.

Значи още веднъж!

С очите или с всеки друг болен орган трябва да работите със същата нежност и обич, както се грижите за болно дете. И когато насочвате вътрешния си поглед към него, трябва с гордост да си представяте бъдещето му точно както бъдещето на детето си: че утре очите ви ще виждат малко по-добре, отколкото днес. И така всеки ден.

Днес им давате своеобразен аванс, а утре непременно ще получите такава „благодарност“, за каквато не бихте посмели и да мечтаете. Това е същността: първо чувството, после резултатът. С всеки ден все по-добър и по-добър, и по-добър.

## УПРАЖНЕНИЯ ЗА ОЧИТЕ

На Изток има древен начин за диагностика на заболяванията по движението на очите — не по ириса, а именно по движението на очните ябълки.

Например специалистът ви кара да „нарисувате“ с очи окръжност и ви наблюдава как го правите.

В зависимост от заболяването очите по различен начин „взимат завоите“, линията е накъсана. Това пак потвърждава, че в организма ни всичко е взаимосвързано и взаимозависимо.

Но самият човек не може да проследи дали правилно си движите очите. Затова помолете някой близък да ви помогне.

Ако правилно изпълняваме това упражнение, не само тренираме мускулите, но работим индиректно за болните органи.

И така, при изпълнение на упражнението трябва да се следи очите да „рисуват“ точно посочените линии.

Начало!

Как започваме работата над себе си? Помните ли?

Изпънете раменете. Сложете „мускулния корсет“. Какво е необходимо? Точно така!

Изправете гърба и се усмихнете до уши. После изкуствено си създайте положителни емоции. Как? Знаете вече! Направихте ли го?

А сега да пристъпим към изпълнение на упражнението. Не забравяйте да мигате!

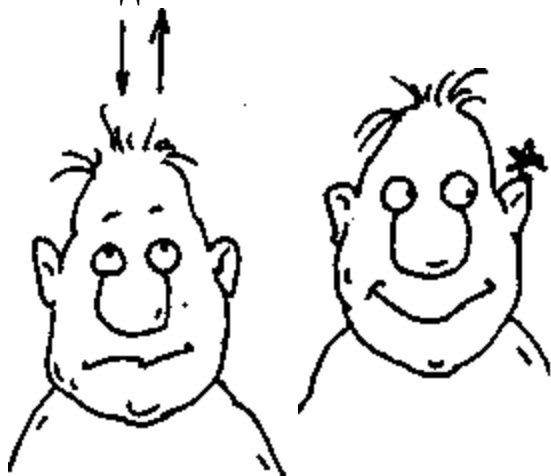
### 1. „Поглед нагоре-надолу“

Дръжте главата изправена, не я отмятайте назад. Погледът е насочен нагоре (към тавана), а мислено продължаваме движението на очите под черепа към темето, сякаш поглеждате натам.

Сега очите надолу, вниманието се насочва към щитовидната жлеза, все едно поглеждате навътре в гърлото си.



Изпълнява се 8–10 пъти във всяка посока. Защо е необходимо при изпълнението на тези уж отдавна известни упражнения да удължаваме движението на очите мислено?



Още в древността се е знаело, че в областта на темето има огромен сноп енергетични канали, а при външния край на очите — центрове, свързани с жлъчните канали.

Така че с мисленото удължаване на посоката зад ушите например повлияваме жлъчните канали и черния дроб. Не го споменавам случайно.

Зад външната елементарност на упражненията за възстановяване на зрението се крие дълбок смисъл, чиито корени са дълбоко в древността.

Но както и във всичко друго, да не забравяме и тук техниката за безопасност. Не прекалявайте. Пренапрягането на очите води до противоположен резултат.

Затова нека пак ви обърна внимание на гореописаните упражнения за отпускане на очите, които имат благотворно влияние и върху организма като цяло. Но първо да порботим.

## 2. „Махало“

Погледнете вляво: очите виждат стената, а вниманието се насочва зад лявото ухо.

Погледнете надясно: очите виждат другата стена, а вниманието отива зад дясното ухо.

Изпълняваме упражнението по 8–10 пъти във всяка посока.

### 3. Следващо упражнение

Поглеждате наляво и после направо, след това поглеждате надясно и после направо.

Изпълняваме 8–10 пъти във всяка посока.

### 4. „Циферблат“

Изпълняваме кръгови движения с очните ябълки. Главата остава неподвижна.

Представете си голям златист циферблат пред вас. Този цвят помага за възстановяване на зрението. Бавно местете поглед, отбележете цифрите 12 горе и 6 долу на въображаемия циферблат. Първо в едната посока, после в другата.

Внимание! Задължително отбелязвайте за себе си 12 и 6, за да осигурите равномерна линия и плавно движение.

Изпълняваме 8–10 пъти по часовниковата стрелка, и обратно.

Спокойно мигайте, не си преуморявайте очите.

А сега същото упражнение, но с лице към небето. Очите са отворени.

Изпълняваме 8–10 пъти по часовниковата стрелка, и обратно.

Сега изправяме шия, затваряме очи. Изпълняваме същото упражнение със затворени очи.

Изпитваме радост в душата си, че щом отворим очи, ще виждаме добре. Създайте си такова трепетно очакване на резултата и същевременно състояние на снизходително спокойствие — естествено, че ще бъде точно както сте пожелали.

### 5. „Пеперуда“

Очите са отворени. Задължително условие за изпълнение на упражнението: главата е неподвижна, работим само с очи. „Рисунката“ трябва да е максимално голяма в рамките на лицето, но не пренапрягайте мускулите на очите, следете състоянието си!

Погледът се движи в следната последователност: в горния ляв ъгъл, в долния ляв ъгъл, в горния десен ъгъл, в долния десен ъгъл.

Сега обратно, сменяме посоката: в долния ляв ъгъл, в горния ляв ъгъл, в долния десен ъгъл, в горния десен ъгъл.

Изпълняваме упражнението по 8–10 пъти във всяка посока.

Сега отпуснете очи, мигайте често и леко — както пеперудата пърха с крилца.

При „загрявката“ нито примижвайте, нито отваряйте широко очи! Тези действия създават напрежение, което е противоположно!

#### 6. „Осморка“

Задължителното условие е същото като за „Пеперуда“.

С очи плавно направете хоризонтална осмица, или знак за безкрайност, с максимални размери в рамките на лицето. Няколко пъти в едната посока, после няколко пъти в другата посока. Мигайте — често и леко.

7. Същото упражнение, но сега „рисуваме“ с очи вертикална осморка. Никакво пренапрежение!

#### 8. Упражнение за развитие на периферното зрение.

Тук работят напречните мускули.

Специална забележка: упражнението трябва да се изпълнява в спокойна обстановка. Никой и нищо да не ви стресне.

Съберете очи и погледнете към върха на носа си.

После поглеждаме напред, а вниманието ни отива встрани и с периферното си зрение отбелязваме някакви предмети.



Продължаваме последователно: към върха на носа, напред, а вниманието — встрани; към гърбицата на носа, напред, а вниманието — встрани; към точката между веждите.

Повтаряме 8–10 пъти цялото упражнение.

Правете го бавно, но с радост и с чувство на благодарност към себе си. Усмивката присъства ли? Чудесно! Проверете вътрешното си състояние! Премигайте, припърхайте с клепки и направете упражнението „Ни ми пука, ни ми дреме“.

Непременно обърнете внимание, че упражненията за замявка трябва да се правят точно в последователността, в която са описани, с постепенно увеличаване на сложността.

**Запомнете!**

**Голямото налягане на очите води до влошаване на зрението! Затова непрекъснато внимавайте за усилено според собствените си усещания и често (колкото по-често, толкова по-добре) практикувайте отпускащи упражнения.**

## ДА РАЗГЛЕДАМЕ „ПСИХО“ ОСНОВАТА НА ВЛОШЕНОТО ЗРЕНИЕ

Очите са показател за това, как гледаме на света. Ако зрението ни се влошава или имаме каквито и да било проблеми с очите, не е изключено човек вътрешно да издига преграда пред нещо в живота, на дълбоко подсъзнателно ниво да не приема нещата в заобикалящия го свят.

Това може да е свързано с всякакви събития в миналото, настоящето или бъдещето.

Ако днес отхвърляте нещо или се боите от нещо, което предстои да се случи в най-близко бъдеще, това може да увреди очите ви.

Вътрешното несъгласие със себе си, усещането, че не се вписвате в „мерките“ на околните, нежеланието да простите на някого, потиснатото състояние, старите обиди, неспособността ведра да гледате напред, страхът да погледнете в очите реалността — всичко това са скрити психологически причини за влошаване на зрението ви.

А сега да разгледаме отделно с какво е свързано влошеното зрение на децата.

Появи ли се очен проблем, веднага можем да кажем, че има нещо неблагоприятно в дома на малкото човече.

Когато децата са безсилни да променят ситуацията, те в истинския смисъл на думата „не желаят“ да гледат нещо и подсъзнателно се мъчат да разсеят вниманието си, да намалят яснотата, за да преодолеят натиска на заобикалящия ги свят.

Друга причина е някой в семейството, когото детето най-много обича, да е с очила.

Например най-прекрасната и чудесна майчица на света или някой друг. Подсъзнанието на детето започва да записва цялата информация още от момента на раждането.

Получава се неосъзнато програмиране, което непременно ще се задейства, когато детето достигне възрастта на идеала си. Друга причина е

„Единствената болест, която е свързана с остаряването, е старческото оглупяване. То се поражда обикновено от всеобхватна патриотична любов към вечния покой.“

(Из надпис над портите на старчески дом, който съществува у всеки от нас)

То се дължи преди всичко на влошено състояние на гръбнака, на кръвоносните съдове, на вътрешните органи, на нервната система, на храносмилането, на различни инфекции и пр.

Много от заболяванията на органите са свързани със състоянието на гръбнака.

Гръбнакът се състои от съединени помежду си прешлени. Между прешлените тела са разположени хрущялни дискове.

Прешлените имат опорна функция, а дисковете са като амортизатори за натоварването по оста, осигуряват гъвкавостта и подвижността на гръбнака. Ясно ли ви е всичко това?

Тогава продължаваме.

От гръбначния мозък излизат нервни влакна, свързани с всеки участък в тялото и с всички вътрешни органи.

Междупрешленните дискове се състоят от фиброзен пръстен и пихтиесто ядро. За фибрите на душата вече знаете!

Гръбнакът трябва да има определено полезно натоварване всеки ден. Ако от сутрин до вечер седите, мозъкът ви работи, ръцете ви работят, а гръбнакът не е натоварен с необходимото количество движения, се натрупват разни отложения. Хрущялите се вкостяват.

„Боклукът“ започва да се пресова и се образува „коруба“, която не само сковва движенията, но и прищипва нервните влакна. Нарушават се обменните процеси във всички органи и тъкани.

При „лоша стойка“ натоварването се преразпределя върху междупрешленния диск, влошава се изхранването му. С други думи, той започва да не си дояжда!

Това води до промяна в местоположението на дисковете един спрямо друг, до притискане на нервните влакна, на кръвоносни и

лимфни съдове. И не само.

При неправилна стойка на тялото се нарушава нормалната циркулация на ликвора (гръбначномозъчна течност) както в гръбнака, така и в черепа. Съответните участъци на гръбначния и на главния мозък влошават дейността си.

Влошеното снабдяване на междупрешленния диск постепенно води до намаляване еластичността на фиброзния пръстен. Той вече не издържа натиска. В него се образуват пукнатини, през които заради натиска „изскача“ пихтиестото ядро. Така се стига до дисковите хернии.

Ако хернията е ориентирана назад, възможно е прищипване на гръбначния мозък и смущения в сетивността, ограничаване на двигателната активност и силна болка.

Гръбначните нарушения водят до много от добре познатите ни заболявания като остеохондроза, лумбаго, радикулит, ишиас, миозит, херния на Шморл, кифозис, сколиоза. Да не говорим за вегетативно-съдовата дистония, за мигрената, вторичната хипертония, шийната деформация, за различните артрози, за междурепрената невралгия и за още много заболявания на вътрешните органи и системи.

Поради нарушеното изхранване на гръбначния и на главния мозък се получават нежелателни колебания на вътречерепното налягане.

Този списък може да бъде продължен с още много явления.

Колко интересно, нали? Не ви трябва кримка.

И сега, приведено и сгърбено човече, искате ли да видите какво е остеохондрозата от научна гледна точка?

Радостно ви съобщавам — още никой не знае! Парадоксално ли ви се вижда? Да, драги мой, така е.

Има различни научни гледища, свързани с остеохондрозата, които обосновават и доказват своята изключителност. Всяка има право на съществуване!

Лошото е, че не разкриват начина за пълното ѝ излекуване! За какво ни говори това?

Ако познаваме природата на заболяването, можем да го излекуваме или изобщо да не го допуснем, нали? Иначе винаги лекуваме само последиците, колкото и да е тъжно!

Щом няма единно гледище по проблема, и аз ще втъкна в целия този хаос своя си премъдър аргумент!

#### ТЕОРИЯ НА НОРБЕКОВ!

Знаете ли какъв е химическият състав на утайките, които натрупват по ставите си и на други места, най-вече в собствения си мозък?

Казано на най-достъпен език — това е пикочна киселина.

Сега разбирате цялата дълбина на народната мъдрост, че „остеохондрозата те е ударила в главата“. След такъв удар очите ти излизат от орбитата и се появява далекогледството.

Гръбнакът има мускули, които притежават природната способност да се разтягат, а и да атрофират, ако собственикът им е толкова тъп!

Това е само една от закономерните прояви на далекогледството, но всъщност и на други заболявания, както сигурно вече сте разбрали, по същия начин свързани с лошото състояние на гръбнака.

Дори най-незначителните нарушения в обмяната на веществата в мозъчната тъкан създават много проблеми.

С упражненията за възстановяване гъвкавостта на гръбначния стълб увеличаваме еластичността му. Така междупрешленните дискове запазват нормалната си форма.

А поради възстановената обмяна на веществата се нормализира и костният строеж, което води до възстановяване на опорната функция.

Включването на новообразуваните капилляри възстановява нормалната циркулация на кръвта, доставката на необходимите вещества в клетките и оттичането на „отработените“ вещества.

Постепенно с възстановяването на нормалния мускулен тонус се възстановява и правилното положение на гръбнака, а заякналите мускули и сухожилия го задържат в тази стойка. Постепенно се възстановяват нормалната конфигурация и тонусът на междупрешленните дискове, нормалното им взаимно положение и отпада възможността за прищипване на нервни влакна или на гръбначен мозък. Така се възобновява дейността на съответните органи и системи.

Затова е необходимо всеки ден да правим ставна гимнастика. Тогава почти криминалната ни история ще свърши по най-прекрасен



начин!

#### СТАВНА ГИМНАСТИКА С ПЪЛНЕЖ

Можете ли изведнъж да направите шпагат? Не можете. Но ако тренирате, съответните мускули все повече ще се разтягат и всеки ден ще се разпъвате все повече и повече.

Докато един прекрасен ден хоп! — и ще направите шпагат! Дори да сте на деветдесет години!

Внимание! Вкостененият неподвижен гръбнак, хипопотамската походка са все явления, свързани с начина ви на живот.

Това са признаците на мързела! На всяка възраст гъвкавостта на гръбнака може да се възстанови. И на деветдесет години способността за възстановяване на хрущялите и междупрешленните дискове си остава много добра. Трябва само да поискате и малко да поработите, да си размърдате кое?... Ставите, не мозъчните гънки!



Ако тялото ни не работи, то не получава „заплата“.

Ако например си бръкнете в джоба с дясната ръка и половин година не я вадите, мускулите започват да атрофират, а мускулите на другата ръка заякват, защото тя поема двойно натоварване.

Това ще рече, че тялото ни всеки ден прави анализ и се приспособява към условия, които самите ние можем да направим оптимални.

Значи това, което ще направим сега, не е физзарядка, а специално подбрани упражнения за нормализиране функцията на

гръбнака. Тоест ще отпаднат всевъзможните болезки — и по-горе изброените, и други, които изобщо не са споменати в списъка ни.

Не забравяйте да се измерите на височина. Ще пораснете (средно с 1–3 см и повече) поради възстановеното разстояние между прешлените.

Най-важното не са самите упражнения, а вашето вътрешното състояние, при което ги изпълнявате.

Насочете 90 процента от вниманието си за създаване на вътрешна нагласа и само 10 процента за техническото изпълнение.

С усилие на волята изкуствено достигаем нагласата.

Запомнете! Нищо не идва от само себе си и не пада от въздуха. Ако днес нагласата ви е на угрижен човек, това е именно блатото, в което ще затънат всичките ви усилия. Така че откъде започваме?

Стягаме осанката, опъваме усмивката! И напред!

Дойде време да проверим домашното. Извадете списъка с положителните и отрицателните страни на характера си.

Какво-о-о? Още не сте го написали?

Полага ви се жесто-о-о-ко мъмрене!

Добре, давам ви последен шанс! Напишете го сега. Не днес, а веднага! (Вж. Приложение 1.)

#### МАСАЖ НА УШНИТЕ МИДИ

Всяко движение тук и по-нататък трябва да се изпълнява поне 8–10 пъти в едната посока, а после и в обратната.

В описанието ще срещнете обобщени формулировки от рода на „няколко пъти“ или просто „първо в едната посока, после в другата“. Това е направено с цел механичното пресмятане на повторенията да не погълне цялото ви внимание.

Най-важното е накъде трябва да насочите мислите и душевните си сили. Вече знаете: към вътрешното състояние, към формиране на положителни черти, които според вас липсват в характера ви. В никакъв случай не изпадайте до автоматизъм. Това е път заникъде.



По повърхността на ушните миди са разположени над хиляда биологично активни точки. Затова с масажа им индиректно въздействаме на целия организъм.

Нагласа! Прибираме косата, сваляме обеците, слуховите апарати, кой каквото има, хващаме се за ушите в основата на ушната мида (палецът зад ухото). Така!

И се погледнете в огледалото. Виждате ли страховития си израз на канибал? Какво става, забравихте ли най-важното?

Най-важното е нагласата, за Бога, пак сте добили хищен вид...

Хайде сега: осанката, усмивката! Готови! Напред!

### *Упражнение №1*

С чувство за хумор дърпаме ушните миди надолу и едновременно назад, зад раменете, и то така, че да опънем вътрешната част на ухото. Влагаме радост във всяко движение!

Лекото отпускане редуваме с по-засилено напрежение.

После правим аналогично движение нагоре и леко назад.

Само ви моля: спазвайте техниката за безопасност! Да не си откъснете ушите!

### *Упражнение №2*

Сега се хванете за средата на ушните миди. Дърпате встрани и леко назад от външния ушен канал. С всяко ново движение дърпайте

ушите колкото може повече, повече, повече...

Ако усетите в ухото чувство за разтягане, значи сте на прав път. Как е? Ушите ви още крепят ли се? Браво!

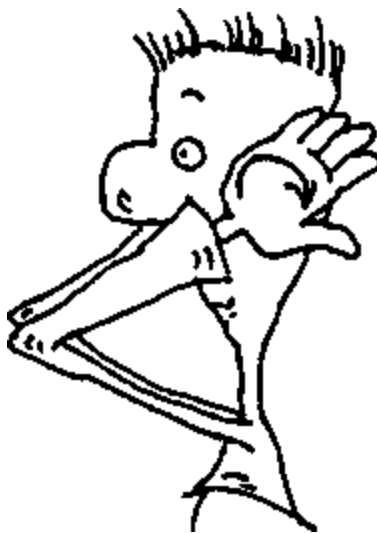
### *Упражнение №3*

Сега, без да сменяме положението на ръцете, правим кръгови движения. Пламнаха ли ви ушите? Прекрасно! Раменете изпънати!

Създаваме изкуствена радост, гордост от изпълнената работа. Насочете вниманието си към ушите. Изпълнявайте упражнението с чувство.

Отношението ви към себе си винаги ще се материализира.

### *Упражнение №4*



Сменяме хващането на ушните миди. Плътно притискаме ушите с длани така, че отвътре да усетим вакуум. (Най-добре е дланите да запушват ушите така, че палците да сочат назад.)

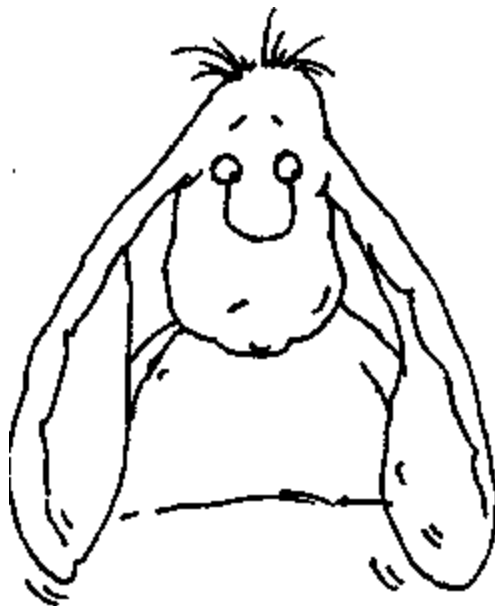
Правим кръгови движения в двете посоки.

По време на упражнението създайте усещането, че сте всемогъщ и че всичките ви повели се изпълняват задължително! Помните ли „Октава“?

Нагласа! Създайте чувството, че сте силен човек. Запазете вътрешния образ!

### Упражнение №5

**Внимание! На когото е повредено или отсъства тъпанчето да не се изпълнява това упражнение!**



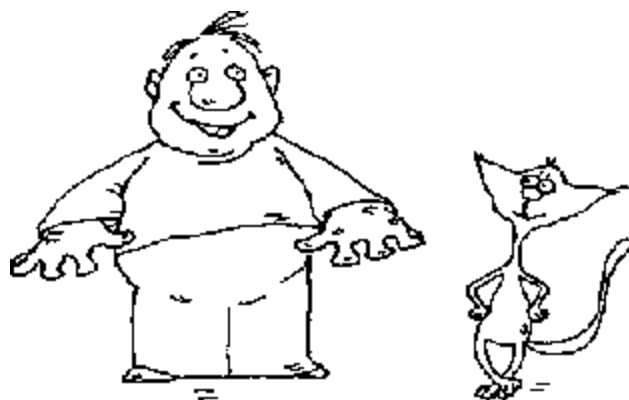
Без да сменяте положението на ръцете, още по-плътно притиснете с длани ушите и рязко ги отлепете, така че да се получи нещо като изплющяване. Цялото ни внимание е съсредоточено върху ушите. Как върви? За отговор на този въпрос ви предлагам тест на Норбеков за правилността на изпълняваните упражнения, който ще направите самостоятелно с помощта на линейка.

Ако до края на всяко десето занимание ушите ви не са се удължили с 20 см, значи изпълнявате упражненията недобросъвестно!

УПРАЖНЕНИЯ ЗА СТАВИТЕ НА РЪЦЕТЕ И КРАКАТА

### **Китки**

Всяко упражнение повтаряме по 8–10 пъти!



### *Упражнение №1*

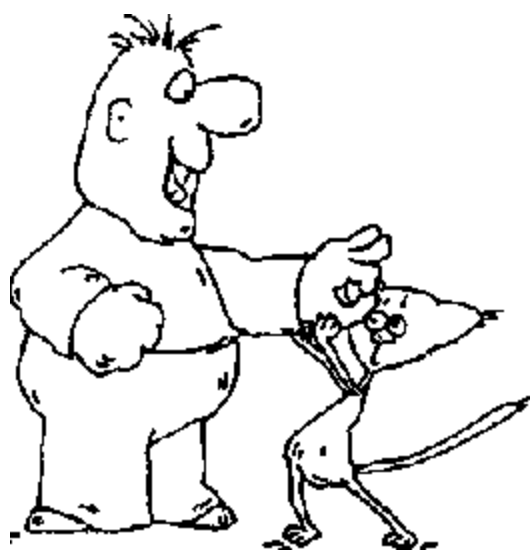
Стискаме и отпускаме юмруци (няколко пъти, вече знаете горе-долу колко) — ритмично и колкото можете по-бързо.

Упражнението се изпълнява в два варианта: отначало наблягаме на стисването на юмрука (хващателни движения), после на отпускането (хвърлящи движения), пръстите изцяло се изправят.

Създайте си чувството, че сте Човек с главна буква, най-красивият, най-волевият!

Вътрешно усетете този образ. Усмивка на лицето.

### *Упражнение №2*



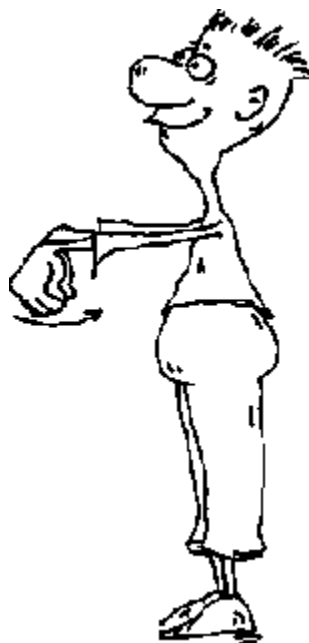
С всеки пръст поотделно изпълнявате движение все едно с обич щракватے някого по челото.

### *Упражнение №3*



Последователно свиваме пръстите в юмрук — първо няколко пъти от кутрето към палеца, после от палеца към кутрето. След това изтръскваме китките, отпускаме мускулите.

### *Упражнение №4*



Съсредоточаваме вниманието си върху лъчево-китковата става.

Ръцете са опънати напред — успоредно на пода, китките са обърнати надолу и сочат тялото, теглим към себе си връхчетата на пръстите. Правим няколко пружиниращи движения — редуваме напрежението и лекото отпускане.

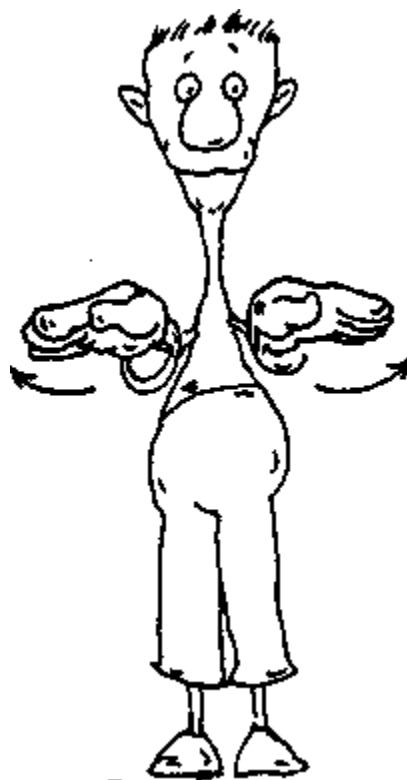
Мислено се вглеждаме в областта на напрежение, т.е. лъчево-китковата става.

Аналогично изпълняваме упражнението в обратната посока, тоест китките са насочени нагоре.

С волево усилие предизвикваме още една порция самоуважение, създаваме я и я попиваме. Раменете — изпънати, „мускулният корсет“, нагласата, усмивката!

*Упражнение №5*

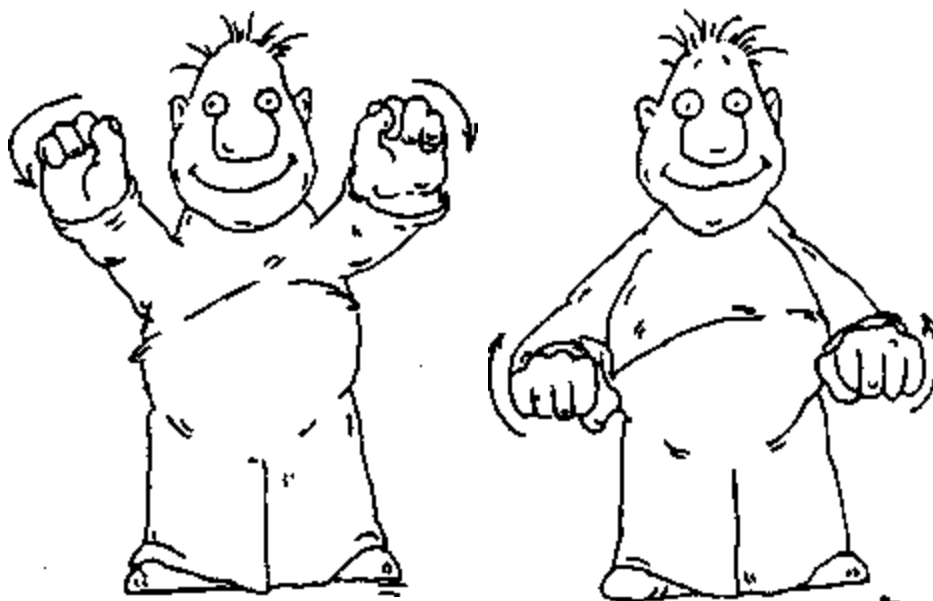




Ръцете са опънати напред — успоредно на пода, китките са с длани надолу, също успоредни на пода. Отваряме ги като водоравно ветрило в посока към кутретата. Това е изходното положение. Правим няколко пружиниращи движения (ситни помествания) встрани в посоката на кутретата. После сменяме изходното положение. Събираме двете длани в посока на палците и повтаряме упражнението.

#### *Упражнение №6*

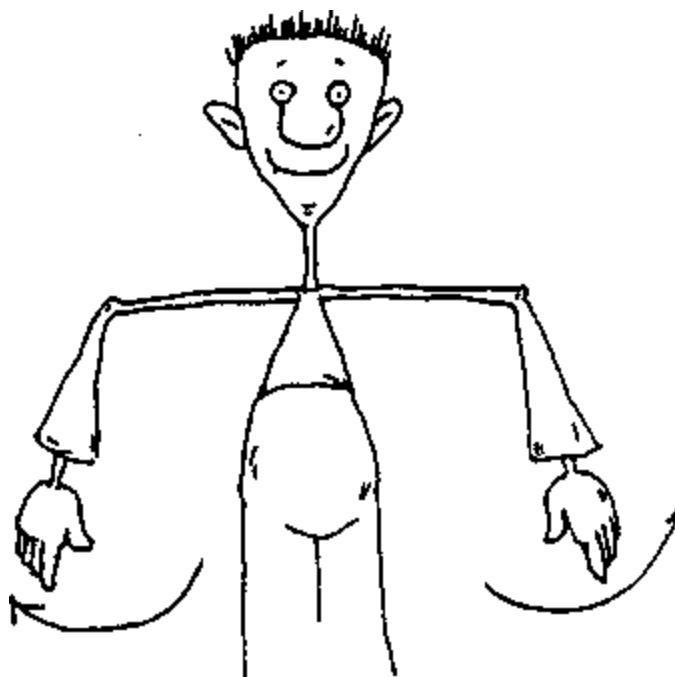
Същото изходно положение. Създаваме гордост у себе си. Деветдесет процента от усилието насочвате да си създадете нагласата. Усмивка, радост, сладко усещане в цялото тяло.

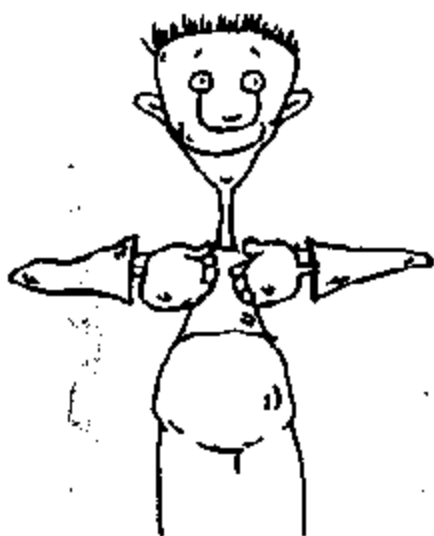
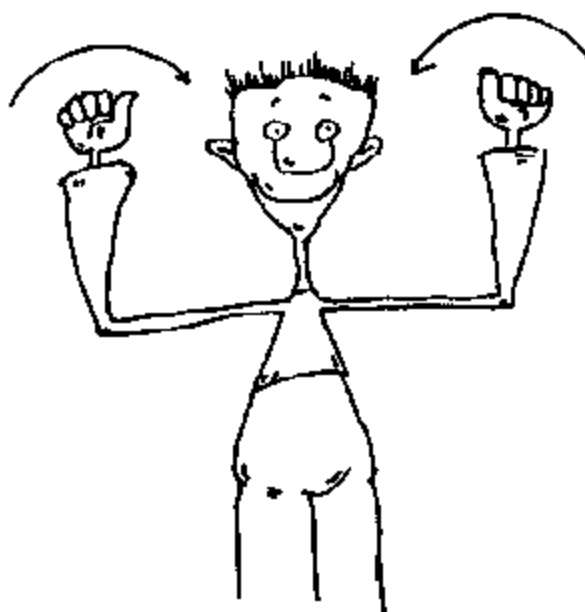
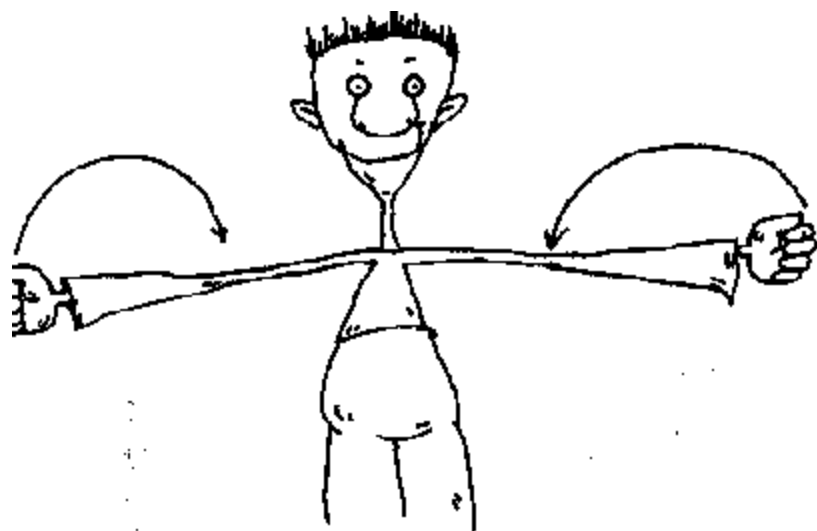


Сега китките, свити в юмруци, въртим в кръгове с максимален диаметър — първо в едната посока, после в другата.

### **Лакътни стави**

#### *Упражнение №7*





Раменният пояс е изправен водоравно, фиксиран. Ръцете са сгънати в лактите, предмишниците свободно висят, китките леко са присвити в юмрук.

Правим въртеливи движения с предмишниците около лакътните стави първо в едната посока няколко пъти, после в другата. Внимавайте раменете ви да не се движат.

Мислено слагаме корона на главата си. Нагласа! Добавете някакво ново усещане и с усилие на волята го засилете. Продължаваме.

## Раменни стави

### Упражнение №8





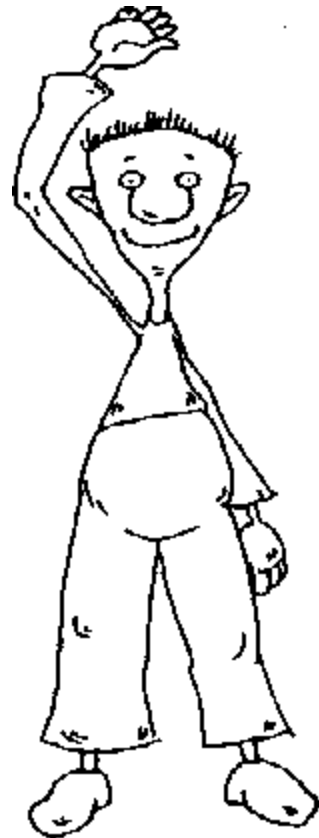
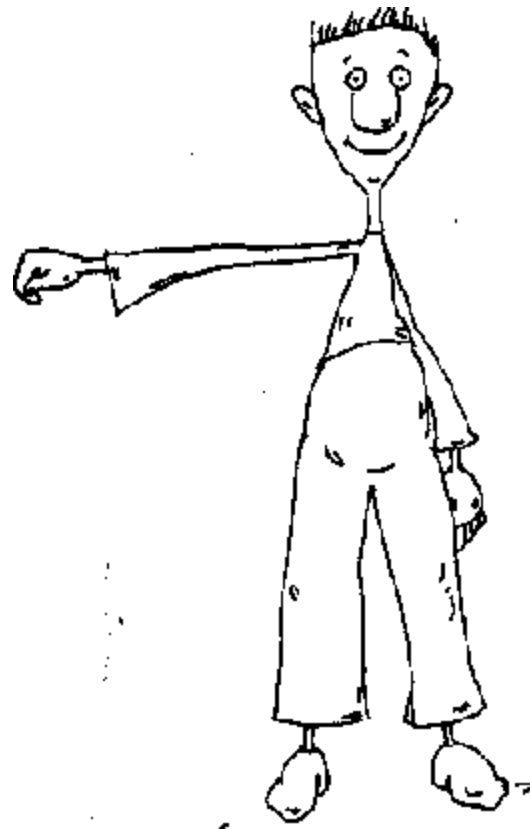
Ръката е изправена, свободно пусната покрай тялото, китката е леко свита в юмрук, правим въртеливо движение във фронталната плоскост пред нас. В китката се появява усещане за тежест и подуване, от нахлулата кръв тя ще се зачерви.

Постепенно увеличаваме скоростта на въртене.

Тренираме една след друга двете раменни стави. Всяка ръка въртим отначало по часовниковата стрелка, после — обратно.

Какво чувство предизвикахте вътре у себе си?

*Упражнение №9*



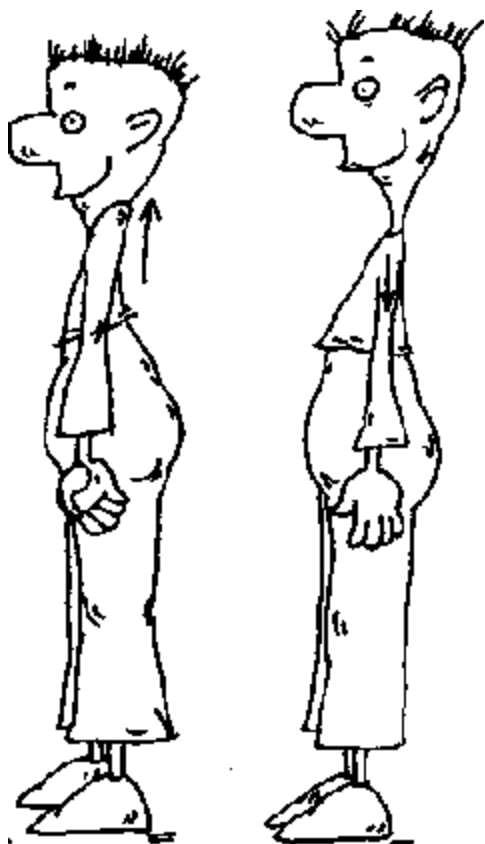
Главата е изправена. Събираме раменете напред едно към друго. Чувстваме приятно напрежение.

Леко отпускаме и с ново усилие предизвикваме допълнително напрежение, после пак отпускаме и т.н.

### *Упражнение №10*

Без да променяме изходното положение, изтегляме раменете назад, плешките се удрят една в друга. Във всяка посока изпълняваме упражнението по няколко пъти.

### *Упражнение №11*



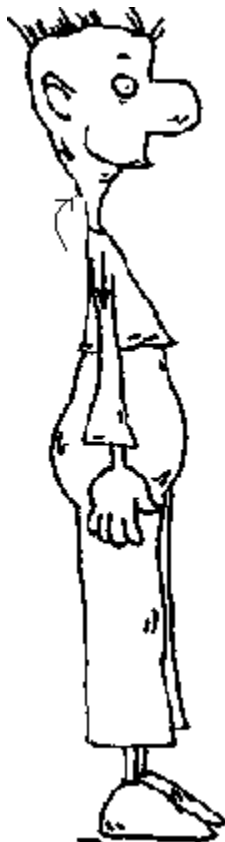
След това изтегляме раменете нагоре, опираме ги до ушите, леко отпускаме напрежението, и отново ги вдигаме към ушите.

Аналогично редуваме нарастващото с всяко повтаряне напрежение и лекото отпускане, като сваляме раменете колкото се

може по-ниско.

Накрая вдигаме рамене и завършваме упражнението.

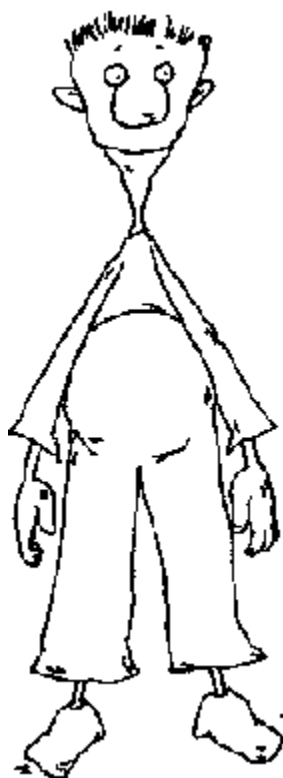
### *Упражнение №12*



Кръгови движения с раменете напред, после назад. Правим ги въз основа на същия принцип. Амплитудата е максимална. Обиграйте ли се технически? А сега добавете емоция, създайте пролет в цялото тяло! Браво на вас!

### *Упражнение №13*

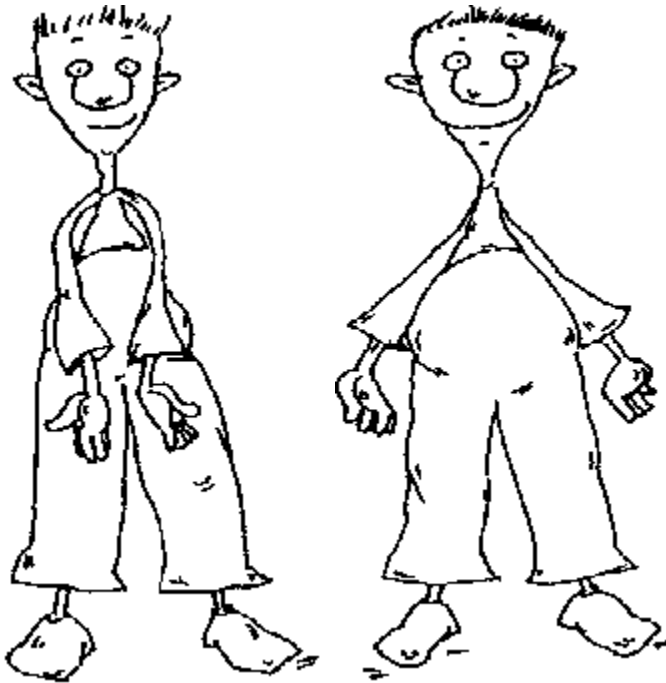




Главата е изправена. Ръцете са опънати надолу. Обръщаме ги с дланите навън, все едно ги завинтваме в пода.

Проверете! Трябва да участват лъчево-китковата, лакътната и раменната става.

Стигнете ли докрай, дайте допълнително напрежение — „затягаме винта“, и леко отпуснете. Още едно допълнително напрежение, малко по-силно — „затягаме още по-здро̀во“, и отпускаме. Правим няколко такива движения, после извъртаме ръцете обратно и по аналогичен начин изпълняваме цялото упражнение.



Внимание!

При всички упражнения редуването на допълнително напрежение и леко отпускане трябва да се изпълнява на принципа „дозатягане на винта“ за мъжете и „ръчно изстискваме прането“ за жените, но безболезнено.

И още едно важно правило: как трябва да дишате? Запомнете правилото.

**На всяко напрежение винаги се пада издишването, а на отпускането — вдишването! Никога не задържайте дъх!**

*Упражнение №14*

Тръскаме ръце, отпускаме мускули.

*Упражнение №15*



Ръцете са вкопчени на „заклуч“ пред гърдите. Тялото е изправено, положението — фиксирано. Движат се само главата и раменете, всичко останало е неподвижно.

Насочваме поглед надясно, после в същата посока завъртаме главата. Дясната ръка леко придърпва лявата.

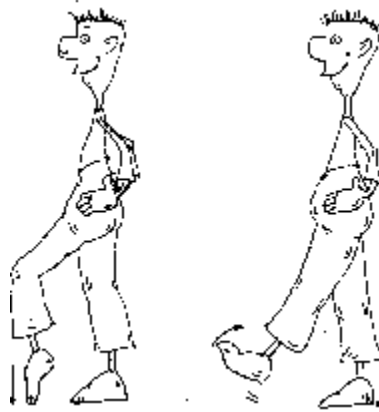
Извъртаме глава максимално и правим още едно усилие, сякаш да продължим движението. Без да сменяме позата, отпусκαме напрежението, и пак полагаме допълнително усилие.

След няколко такива напрежения-отпускания плавно се обръщаме наляво (сега лявата ръка дърпа дясната) и по аналогичен начин изпълняваме упражнението.

Какво създавате в душата си?

## **Стъпалата**

### *Упражнение №16*



Акцентираме вниманието си върху глезенната става. Изпълняваме упражнението първо с едното стъпало, после с другото.

Леко свиваме крака в коляното, стъпалото сочи надолу — това е изходното положение. Изтласкваме пръстите напред и правим леки пружиниращи движения.

Повтаряме ги няколко пъти. После обтягаме петата напред, а пръстите към себе си. Кракът е изправен.

#### *Упражнение №17*

Изходното положение е същото, както в предходното упражнение.



Обърнете стъпалото навътре, така че, ако спуснете крака си надолу, външният ръб на ходилото да докосне пода.

В тази поза възниква напрежение във външната страна на глезенната става.

Правим няколко пружиниращи движения със стъпалото навътре, като се стараем с всяко движение да го обърнем все повече и повече.

Може леко да вдигнем крака встрани и да изпълняваме упражнението, както е показано на рисунката.

Коя черта от характера си тренирате сега? Не я забравяйте.

*Упражнение №18*



Стъпалото е обърнато навън (изходното положение е обратното на предходното).

Упражнението се изпълнява аналогично.

*Упражнение №19*



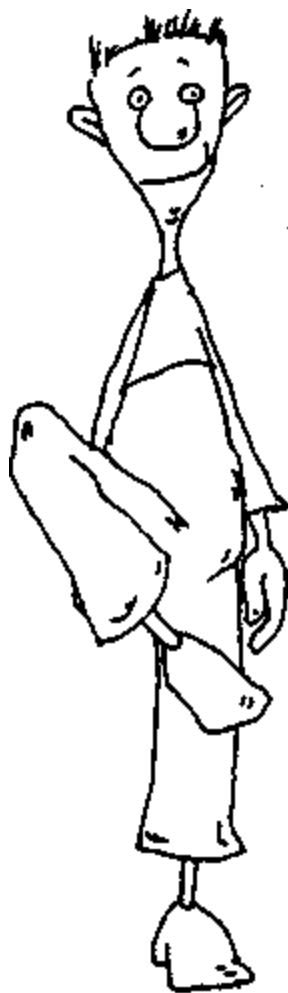
С всяко стъпало поредно правим бавни кръгови движения — по няколко пъти във всяка посока. Движенията са такива, сякаш с големия пръст на крака рисуваме по стената максимално големи кръгове.

Обърнете внимание: кракът е абсолютно неподвижен, работим само със стъпалото.

Механичното изпълнение на упражнението е път към нищото. Нали помните? Е, накъде вървим?

### **Колянна става**

#### *Упражнение №20*



Кракът е свит в коляното, бедрото е успоредно на пода, ръката фиксира бедрото, прасецът е отпуснат. Правим махови въртеливи движения с прасеца по и обратно на часовниковата стрелка по няколко пъти във всяка посока поредно с всеки крак. Стоежът е изправен, раменете — изпънати. Усетете с цялото си тяло, че сте Човек, Личност.

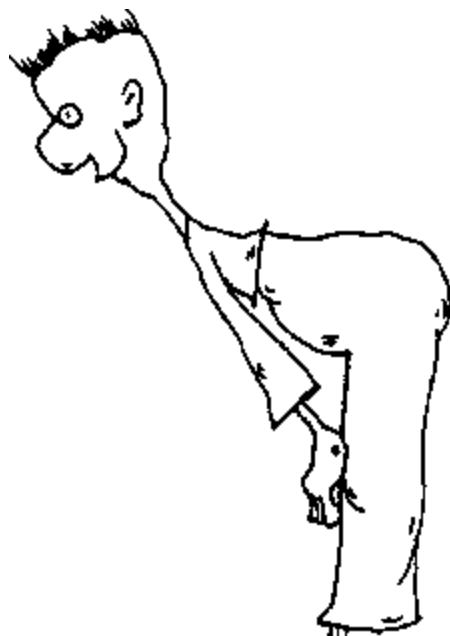
### *Упражнение №21*





Разкрачен стоеж (краката разкрачени малко повече от ширината на раменете), стъпалата са успоредни (пръстите леко са обърнати навътре), дланите — подпрени на коленните капачки. Гърбът е изпънат, гледаме напред, не навеждаме глава. Правим кръгови движения с колената — първо няколко пъти навътре, после навън (ръцете помагат на въртеливите движения). В края на всяко движение коленете се изправят. Майчице, как пукат тия стави!

### *Упражнение №22*



Краката са събрани, дланите — на коленете. Гърбът е изпънат, гледаме напред, не навеждаме глава. Правим кръгови движения с коленете. Въртим ги в едната посока, разгъваме ги след всяко движение. Повтаряме упражнението аналогично в обратната посока.

#### *Упражнение №23*

Краката са събрани, коленете — изправени, гърбът — изпънат. С пружиниращи движения на ръцете натискаме коленните капачки, сякаш да ги изправим още повече.

Изпълняваме упражнението няколко пъти. Гледаме напред.

#### **Тазобедрена става**

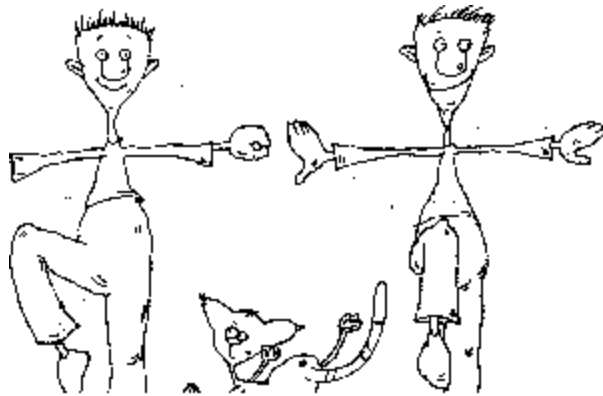
#### *Упражнение №24*

Вдигаме единия крак, сгънат в коляното, бедрото е успоредно на пода. Тялото е неподвижно.

Извъртаме бедрото до възможно най-странично положение, като полагаме допълнително усилие да го преместим още по-встрани. Правим още няколко такива пружиниращи движения. Същото повтаряме с другия крак в обратната посока.

Създайте си усещане за вътрешна сила!

### *Упражнение №25*



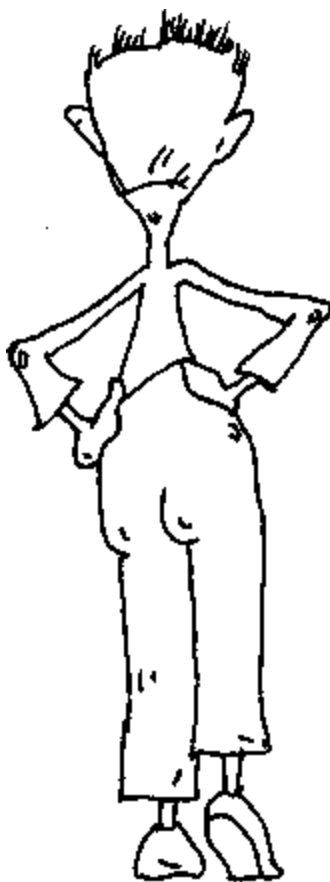
Изходното положение е както в предходното упражнение. Извъртаме бедрото във възможно най-странично положение и го връщаме напред. Правим го с допълнително махово движение на бедрото нагоре-надолу. Повтаряме упражнението с другия крак.

Напомням ви общия принцип: редуваме напрежението и отпускането при минимална амплитуда на движенията.

### *Упражнение №26*

Изходното положение е същото. Извъртаме дясното бедро максимално вдясно. Това е изходното положение. С колянната капачка „рисуваме“ по стената няколко кръгчета по и обратно на часовниковата стрелка. Същото правим с левия крак.

### *Упражнение №27*



Вървим с изправени крака първо на цели стъпала, после на пети, на пръсти, на вътрешните ръбове на ходилата, на външните. Можем дори да ускорим крачка!

Не сгъваме коленете! Не поклащаме раменете, чувстваме напрежение в тазобедрената става и в кръста.

Създайте си усещането, че сте жизнерадостен човек. И нека то не ви напуска, докато изпълнявате упражнението.

Става ли? Браво!

#### УПРАЖНЕНИЯ ЗА ГРЪБНАКА

Работим последователно за всеки сегмент от гръбнака:

шиен  
гръден горен  
гръден долен  
поясен.

Преди да започнем упражненията за гръбнака, вдишваме дълбоко през носа и издишваме през устата. Ако сте яли чесън, лук или снощи добре сте се наквасили, можете да направите дихателните упражнения в присъствието на тъщата си.

Издишването трябва да е поне 2–3 пъти по-продължително от вдишването.

С всяко вдишване се изпълваме с чувство за младост, свежест, красота. Изкуствено си създаваме усещане за сила, сигурност в себе си, увереност, че със собствени усилия можем да изпълним всичките си желания.

Представете си, че очите ви са здрави, ясно виждат и най-незабележимите контури. Създайте си изкуствено вътрешно състояние на победа над болестта. Погледнете я отстрани и спокойно, но категорично и решително я разкарайте от организма си.

Най-важното е не просто да си го внушим като положителна убеденост, а изкуствено да създадем в тялото си вътрешно усещане, съответно на мислите ни. С други думи, да усетим, че организмът откликва физически на мислите и чувствата ни.

Не само мускулите подлежат на тренировки, драги ми читателю! Можем да отработим и черти в характера, необходими за разкриване на потенциала ни, за изпълнение на мечтите ни. Което упражняваме с волеви усилия, то се развива: тренираме мускулите — мускулите заякват, каляваме издръжливостта — издръжливостта расте.

С всяко движение трябва изкуствено да си създавате чувство, усещане, възприемане на някаква положителна черта от вашия списък. С времето те ще се вкоренят и ще станат ваша природа.

И така, започваме. Създайте си радостно вътрешно чувство и в каквото и темпо да работите, вътрешно трябва да ви е спокойно. Какво правим, за да си създадем спокойно чувство? Помните ли? Слагаме „мускулния корсет“.

Раменете изправени! Осанка! Лека усмивка! Отпуснете всичко: клепачите, лицето, шията, гръдния кош, корема, седалището, краката... все пак не и мускулатурата на пикочния мехур.

Вдишване – безметежност,

издишване – покой,  
вдишване – умиротворение,  
издишване – спокойствие,  
вдишване – тишина,  
издишване – уравновесеност...

Продължете самостоятелно!

Настроихте ли се? Прекрасно! Тогава напред!

## **Шиен сегмент**

Упражненията за шийния сегмент на гръбнака нормализират вътрешното черепно налягане, подобряват зрението, слуха, паметта, повишават работоспособността.

След време се възстановява вестибуларният апарат, подобрява се състоянието на щитовидната жлеза, нормализира се сънят, изчезва изтръпването на ръцете и като цяло се подобрява оросяването на мозъка.

### *Упражнение №1*

Тялото е изправено, брадичката е опряна в ямката на ключицата. Плъзгаме брадичката надолу по гръдната кост, опитваме се да стигнем до пъпа. Опрем ли го, можем да се връщаме обратно!

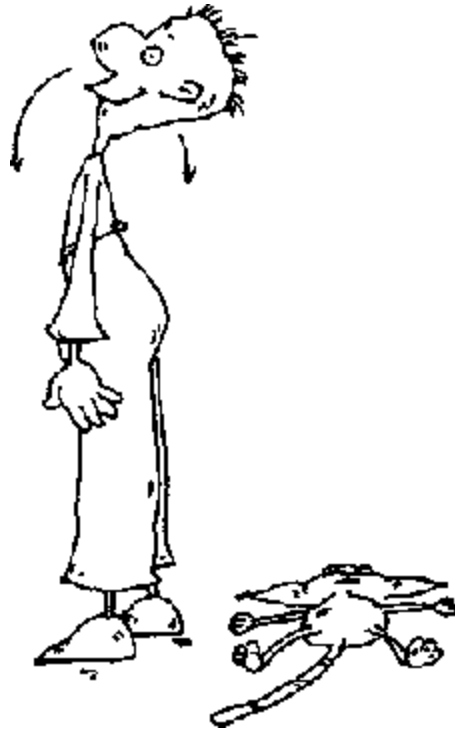
Редуваме напрежение и леко отпускане. С всяко ново напрежение правим усилие да продължим движението, като добавяме още малко усилия. Следва леко отпускане. Изпълняваме няколко такива движения.

Не стигайте до болезнени усещания! Трябва да почувствате приятно напрежение в шийната област. А в тялото изкуствено създайте вълна от увереност в силите си и се помъчете да я задържите колкото се може по-дълго.

### **Внимание!**

**Ако ви е много трудно да изпълните това упражнение или имате проблеми с гръбнака във вратната област, сменете го с изтягане на главата и шията напред.**

## Упражнение №2



Тялото е изправено, главата леко е изтеглена назад, без да е отметната. Движим брадичката нагоре.

После спираме за секунда движението, леко намаляваме напрежението, но не се отпусваме, и пак изтегляме брадичката нагоре.

Правим няколко такива движения, не забравяме техниката за безопасност.

## Упражнение №3

Гръбнакът постоянно е изправен. Раменете са абсолютно неподвижни при изпълнението на това упражнение.

Навеждаме главата вдясно (не я обръщаме!) и се опитваме без особени усилия да докоснем с ухо рамото си.

Не се притеснявайте, ако не го постигнете от раз. И не прекалявайте! След време ще го правите спокойно.

После навеждаме глава вляво.

Върху коя черта от характера си работите? А?

Не пропускайте възможността за едно упражнение да получите няколко възнаграждения.

#### Упражнение №4

Стоещт е изправен. Главата е вдигната, гледаме напред.

Въртим главата около носа като неподвижна ос: брадичката се вдига нагоре вдясно, темето се привежда наляво, очите гледат нагоре.

Повтаряме и на другата страна.

Спомнете си, че така върти глава малкото кученце, когато види нещо интересно или реагира на думите ви.

Изпълняваме упражнението в три варианта: главата е изправена (гледаме напред), главата е наведена (гледаме в пода), главата е леко отнетната назад (гледаме тавана).

Лекичко!







#### *Упражнение №5*

Тялото е изправено. Стоещът е свободен. Главата е на една линия с гръбнака.

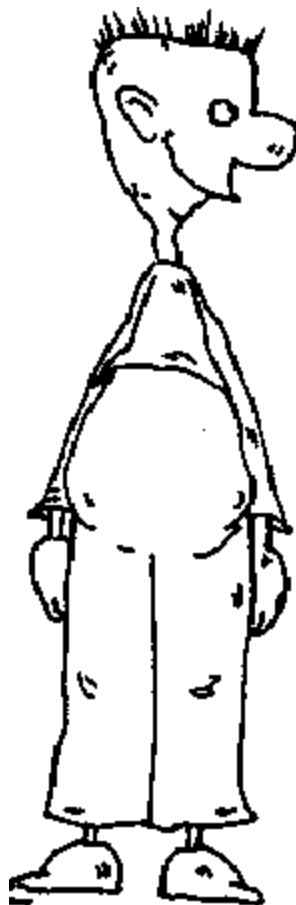
Бавно изместваме поглед вдясно, после максимално завъртаме главата. Това е изходното положение.

Помъчете се да видите какво има зад гърба ви — с допълнителни усилия се опитайте да увеличите ъгъла на завъртане. Главата не се отмята назад. Проверете! Брадичката трябва да е до рамото.

Правим няколко такива движения надясно, после същото упражнение — наляво.

Пренапрежението е недопустимо! Не забравяйте да дишате!

#### *Упражнение №6*



Кръгови движения на главата обединяват в едно всички предишни упражнения за шийния сегмент на гръбнака.

Главата се върти бавно и свободно, без да се пренапрягат мускулите на врата.

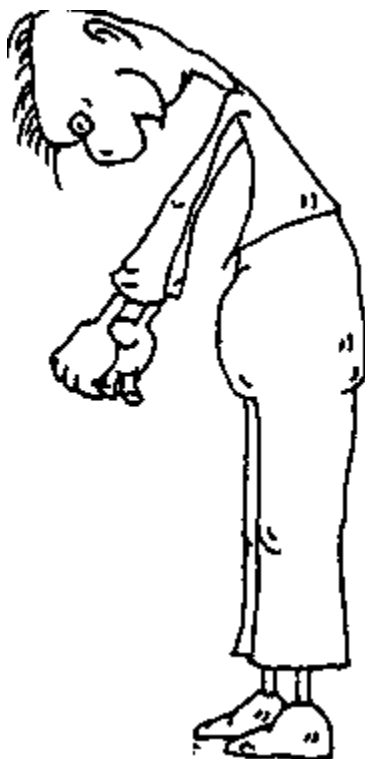
Сваляме брадичката към гръдната кост, после ухото тръгва към рамото, после темето — към гърба, другото ухо към рамото, брадичката към гръдната кост. Няколко пъти — в едната посока, след това в другата. Изпълнявайте много леко и внимателно. Съсредоточете се върху усещанията си. Ако шийният сегмент на гръбнака ви е проблемен, изпълняваме движението по следния начин. Ухото се накланя към дясното рамо, брадичката сочи надолу, после главата плавно се извърта към лявото рамо, и обратно. Тоест правим непълен кръг с главата, без да я отмятаме назад.

Работата с горните и долните гръдни сегменти на гръбнака подобрява състоянието на сърдечно-съдовата и на дихателната система, премахва болките при междуребрената невралгия, подобрява

дейността на органите в коремната област, на бъбреците, на подстомашната жлеза, премахва изтръпването на краката.

## Горен гръден сегмент

### Упражнение №1



Стоещт е изправен. Гърбът — изпънат. Никакви наклони. Кръстът е неподвижен.

Раменете са напред, ръцете — изопнати надолу и вкопчени една в друга, брадичката е притисната до гръдната кост.

С ръцете се устремяваме надолу, а със задната част на врата нагоре. Раменете са едно срещу друго. Без да отлепяме брадичката от гръдната кост, се опитваме да я плъзнем до пъпа. Не задържаме дъх!

Горната част на гръбнака се извива в дъга. Представете си, че сте като таралеж, понесъл хранителни запаси на гърба си. Повтаряме движението няколко пъти с малка амплитуда.

### *Упражнение №2*

Изпълняваме същото упражнение в обратната посока. Ръцете са изпънати и хванати отзад, дърпат надолу, мъчим се да съберем плешките. Не вдигаме раменете! Главата е изправена, без да се накланя назад.

В това положение огъваме горната част на гръбнака, гърдната кост дърпа нагоре.

Изпълнявайте леко. Не се пресилвайте!

### *Упражнение №3*

Гръбнакът е изправен. Кръстът — неподвижен. Ръцете са сгънати в лактите. Вдигаме едното рамо, сваляме другото (като везна), главата се накланя в посока на спускащото се рамо, очите гледат нагоре. Усещаме приятно напрежение и разпъване в горната част на гръбнака.

Без да сменяме стоежа, редуваме напрежението с леко отпускане и се опитваме с всяко движение още повече да огънем гръбнака. Обърнете специално внимание — никакви наклони напред!

Изпълняваме същото упражнение в противоположната посока. Дишате ли? Добре!

Не спирайте дъх!

Коя черта от характера формирате с това упражнение?

Продължаваме.

### *Упражнение №4*

#### **Внимание! Техника за безопасност!**

Ако имате дискова херния, не правете упражнението за свиване на гръбнака.

Изпълнете само втората част на упражнението — за разпъване.

Гръбнакът е изправен, изнасяме таза напред и го фиксираме в това положение.

Главата е неподвижна, ръцете са по шевовете.

Отпускаме рамене и опъваме ръце към пода. Усещаме напрежение в горната част на гърдния сегмент на гръбнака и с всяко повторение след леко отпускане добавяме още малко усилие.

Представете си, че ви слагат тежък чувал на раменете. От тежестта му гръбнакът се свива като пружина. Държим чувала, добавяме усилие! Помогнете си с движение на раменете надолу.

Прегледайте мислено целия си гръбнак от горе до долу и равномерно разпределете натоварването.

Внимавайте натоварването да не е прекомерно.

Сега хвърляме чувала. Усещане за лекота, за полет!

Вдигаме раменете максимално нагоре, темето ни се изтегля към тавана, гръбнакът се разтяга.

Няколко пъти редуваме движението на раменете нагоре с леко отпускане.

Представяме си как всички прешлени се разпъват и добре се наместват. Какви мисли ви се въртят в главата? Да не забравите! Коемо упражняваме, то се развива.

Не само в тялото, а и в душата.

#### *Упражнение №5*

Правим кръгови движения с рамене, като при това обединяваме предходните упражнения. Въртим раменните стави първо напред, после повтаряме същото в обратната посока.

Активно работи горната част на гръбнака.

#### *Упражнение №6*



Разкراчен стоеж, стъпалата са „залепени“ за пода успоредно, пръстите леко са навътре, китките — върху ямките на раменете, лактите — встрани, гледаме право пред себе си. Последователно завъртаме очи, глава, рамене, гърди. Коремната област, бедрата, стъпалата са неподвижни.

Десният лакът отива надясно и дърпа лявата ръка. Ако коремът и бедрата последват движението им — правите грешка. Помъчете се да ги върнете в изходното положение, без да промените позата.

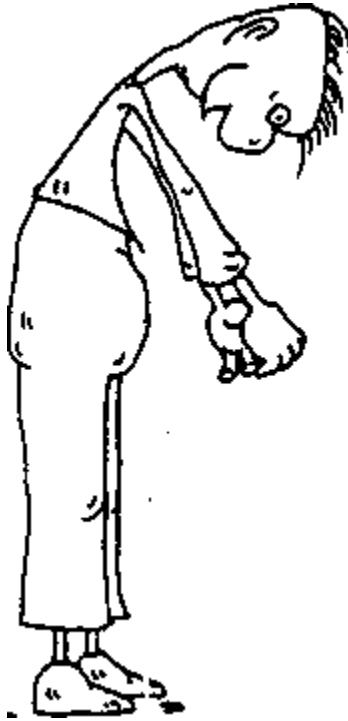
В раменния пояс и в горния гръден сегмент на гръбнака се усеща напрежение. Завъртаме максимално раменете и се опитваме да се обърнем още малко.

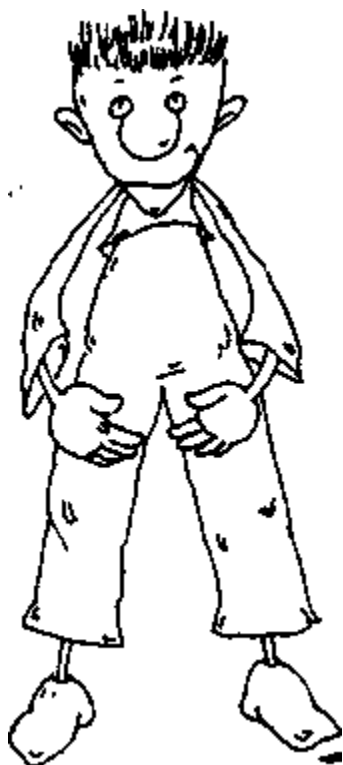
Правим няколко пружиниращи движения с минимална амплитуда, тоест всеки път създаваме допълнително напрежение, отпускане. С новото усилие се мъчим да увеличим ъгъла на обръщането.

По същия начин изпълняваме упражнението наляво. Усвоихте ли техническата част? А сега вложете същина. Чудесно!

**Долен гръден сегмент на гръбнака**

*Упражнение №1*





Работим както в упражнение № 1 за горния гръден сегмент, но раздвижваме гръбнака от врата до кръста.

Изнасяме таза напред и го фиксираме в това положение, тоест остава неподвижен.

С ръце все едно обхващаме нещо голямо и кръгло. Свеждаме глава надолу. Огъваме гръбнака в дъга от врата до кръста. Добавете напрежение. Леко отпуснете главата и усилете напрежението.

Проверете: никакво навеждане!

Внимавайте.

В това положение размърдайте ръцете, усетете как мърдат мускулите на гърба.

*Упражнение №2*





Движението е обратно на предходното.

Вдигаме темето нагоре и леко назад, но без да отмятаме главата. Ръцете са изтеглени назад и са обърнати с дланите нагоре. Събираме плешките. Не се огъваме в кръста.

*Упражнение №3*

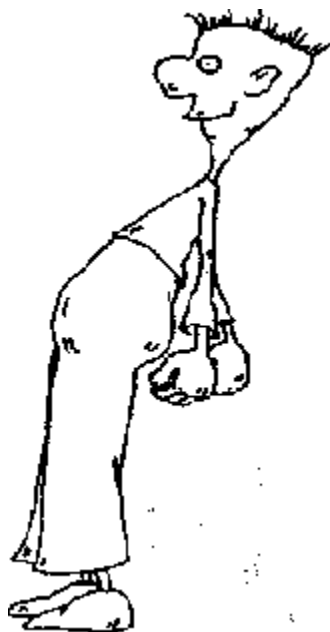


Стъпалата са събрани. Дясната ръка сгъваме зад главата, лакътят е насочен към тавана, погледът също. Лявото рамо се смъква надолу.

Разтягаме десния хълбок, опъваме подмишницата нагоре, редуваме напрежението със съвсем леко отпускане. Амплитудата е минимална. Гръбнакът се огъва в дъга. Не се навеждаме!

Сменяме ръката. Правим същото няколко пъти с лявата ръка.

*Упражнение №4*



С раменете правим бавни кръгови движения с максимална амплитуда. В движението участват не само раменете, но и главата, и целият гръбнак до опашната кост. Да разучим упражнението.

Разкрячен стоеж, коленете са леко свити.

Главата е изправена, гледаме напред, вдигаме рамене към ушите.

Навеждаме главата, събираме раменете едно към друго. Внимавайте, тук нямаме наклон!

Раменете постепенно слизат надолу, главата се изправя.

Раменете отиват назад, главата леко се отмята, гръбнакът се изнася напред.

А сега да обединим всички движения в едно цяло и да разпределим натоварването по целия гръбнак до опашната кост.

Припомнете си мислено как се въртят колелата на локомотива.

Изпълняваме упражнението няколко пъти напред, после в противоположната страна (назад) правим същото.

*Упражнение №5*



Тялото е изправено, краката са събрани. Брадичката е притисната до гръдната кост. Юмруците — подпреди над кръста, в зоната на бъбреците.

Мъчим се максимално да приближим лактите. За целта изпълняваме няколко пружиниращи движения с лактите в посока един към друг.

Гръбнакът се огъва напред, все едно опъваме тетива на лък от врата до опашната кост (лактите са стрелите).

По същия начин правим упражнението напред, но сега краката са на ширината на раменете, коленете са леко свити, огъваме гръбнака да стигнем с нос до коленете.

Гръбнакът се огъва като лък. Внимавайте да не се навеждате от кръста!

### *Упражнение №6*

Разкراчен стоеж, стъпалата са „залепени“ на пода успоредно, пръстите са леко навътре, китките — върху ямките на раменете, лактите — отворени встрани, тазът и бедрата са неподвижни, гледаме право пред себе си.

Изместваме поглед вдясно, след това бавно и последователно обръщаме главата, раменния пояс, гърдите и корема. Усукваме горната част на гръбнака от раменете до мястото, където теоретично би трябвало да е талията.

В това положение изпълняваме няколко пружиниращи движения, така че всяко следващо усилие да доведе до леко увеличаване ъгъла на обръщане.

Проверете: тазът, бедрата, стъпалата остават неподвижни!

Аналогично — в обратната посока.

Напомням ви: гръбнакът е оста на въртене.

### **Поясен сегмент на гръбнака**

При работа върху този дял на гръбнака се подобрява състоянието на полово — пикочопроводната система, намалява застоят на кръвта в малкия таз, премахват се болките от радикулитни, ишиасни и други заболявания и се възстановява сексуалността.

Внимание! Ако имате дискова херния в по-яския участък на гръбнака, правете всички упражнения много внимателно, с минимална амплитуда!

Разпределете натоварването равномерно по целия гръбнак.

#### *Упражнение №1*



Краката са на ширина на раменете, полусвити в коленете, тазът — напред, горната част на тялото е неподвижна.

Вдигаме таза нагоре, опитваме се да го допрем до челото (не обратно!), редуваме лекото напрежение с леко отпускане.

Правим го няколко пъти. Следим да няма навеждане. Гръбнакът се огъва като дъга.

### *Упражнение №2*



Опашната кост и тазът са назад, краката — на ширината на раменете, леко са свити в коленете, пръстите леко са събрани навътре, горната част на тялото е неподвижна, главата — изправена.

Надигаме опашната кост към темето. Правим няколко пружиниращи движения, редуваме напрежение и отпускане. Усещаме усилието в областта на кръста.

С упражнение № 1 компенсирате напрежението.

### Упражнение №3



Краката са на ширината на раменете, коленете може леко да се свият. Тялото е изпънато, наклонено напред под 45 градуса.

Опитваме с опасната кост да стигнем до темето (не обратното!), правим чупка в кръста.

Не отмятаме глава. Правим 8–10 такива движения. После в същото положение няколко пъти местим тежестта от крак на крак.

С упражнение №1 компенсираме напрежението в опасната кост.

### Упражнение №4

Коленете леко са свити, тялото е изпънато, леко отметнато назад. Главата е изправена!

Надигаме опасната кост към тила — дупето отива назад, коремът — напред.

С вътрешен поглед проверяваме целия гръбнак. Ако открием участък, в който напрежението е твърде силно, прехвърляме силата

оттам и я разпределяме равномерно по целия гръбначен стълб.

В това положение все повече се снишаваме, местим тежестта от крак на крак. Повтаряме упражнението няколко пъти. Компенсираме напрежението в кръста.

#### *Упражнение №5*

Кръгови движения на бедрата първо 8–10 пъти в едната посока, после още толкова в другата. Горната част на тялото остава неподвижна, краката са свити в коленете.

#### *Упражнение №6*



Тялото е изправено, преместваме бедрото вдясно и напред, тоест преместваме тежестта вдясно. Това е изходното положение.

Правим няколко пружиниращи движения с бедрото встрани, все едно го поместваме още вдясно.

Фиксираме изходното положение и разтягаме лявата страна: лявата длан е на тила, погледът е насочен надолу и встрани, накланяме



тялото вдясно. След това, без да променяме наклона, преместваме тежестта върху левия крак и още повече разпъваме левия хълбок.

По същия начин изпълняваме упражнението с лявото бедро и разтягаме дясната страна: протягаме длан към тавана и правим лек наклон вляво.

### *Упражнение №7*



Краката са на ширината на раменете (пръстите — леко навътре), дясната ръка е вдигната вертикално нагоре, лявата е отпусната надолу. Мъчим се с длан да докоснем тавана. Все повече разтягаме и леко прекършваме назад гръбнака.

Същите движения повтаряме с лявата ръка.

### *Упражнение №8*

Отпускаме цялото тяло, правим масаж на капиллярите. Вдигаме пети от пода и разтръсваме мускулите на прасците, на бедрата, на седалището, на корема, на гърдите, на ръцете, на шията.

Внимание! Главата не участва в упражнението, то е противоположно за хора с глаукома, отлепване на ретината, високо кръвно налягане и с проблемни бъбреци.

Повтаряме в обратен ред. Представете си как се отръсква мокро кученце. А сега можем да си починем и да подишаме, както направихме, преди да започнем комплекса упражнения за гръбнака.

### **Усукване на целия гръбнак**

Напомням ви: гръбнакът е оста на всички движения. Главата е на една линия с гръбнака. Разпределяйте равномерно натоварването по целия гръбначен стълб. Движенията са плавни, не допускайте болезнени усещания! Не спирайте дъха!

#### *Упражнение №1*



Разкрячен стоеж, стъпалата „залепени“ за пода успоредно, пръстите са леко навътре. Ръцете — на раменните ямки.

Започваме плавно, бавно, последователно извъртане на тялото вдясно. Очите, главата, раменете, гърдите, коремът, тазът, бедрата, краката — всичко освен стъпалата. Това е изходното положение.

После добавяме усилие, създаваме напрежение, продължаваме обръщането. Леко отпускане, и пак напрежение. Така на няколко пъти. При всяко напрежение правим бавно издишване. После се връщаме в изходното положение.

Внимание!

При поява на болка намалете, ако обичате, напрежението!

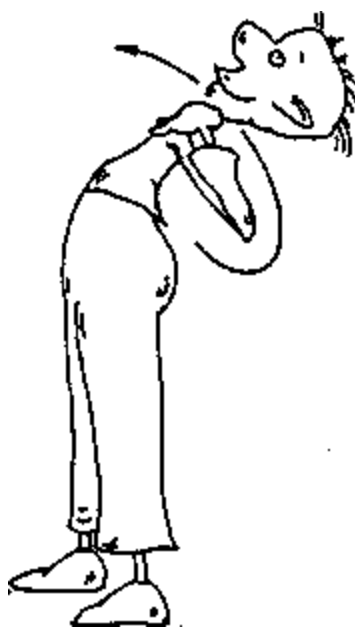
### *Упражнение №2*

Разкрячен строеж, стъпалата — „залепени“ за пода успоредно, пръстите — леко навътре, тялото е наведено напред под ъгъл 45 градуса, гърбът е изпънат, ръцете са на раменете.

Започваме завъртане на тялото по оста на гръбнака вдясно: очите, главата, шията, раменете, гърдите се завъртат към тавана, лакътят на дясната ръка „гледа“ нагоре. Редуването на напрежение и леко отпускане дава възможност постепенно да се увеличи ъгълът на завъртане. Редуваме няколко пъти и бавно, плавно се връщаме в изходното положение.

Едва тогава можем да изправим тялото! Правим същото упражнение вляво.

### *Упражнение №3*



Разкрачен стоеж, стъпалата — „залепени“ за пода успоредно, пръстите — леко навътре. Гърбът е изпънат, главата е на една линия с гръбнака, брадичката сочи гърдите, ръцете са на раменните ямки.

Упражнението се изпълнява аналогично на предходното, но при завъртане на тялото надясно десният лакът сочи надолу, а очите гледат през рамо лявата пета.

Когато изпълняваме усукването с ляво огъване назад, гледаме през рамо дясната пета.

Упражнение №4





Разкрячен стоеж, стъпалата — „залепени“ за пода успоредно и с леко прибрани навътре пръсти, главата е на една линия с гръбнака. Тялото е наклонено точно вдясно (в никакъв случай напред-назад!), гърбът е изпънат, лактите са изнесени встрани.

Десният лакът е водещ и се движи назад и нагоре.

Обръщаме поглед надясно, главата, раменете и гръдният кош следват погледа и по оста на гръбнака се обръщат към тавана, без да се вирва брадичката.

Спазвайте наклона на тялото вдясно.

Продължаваме!

Без да сменяме позата, се извъртаме наляво в обратна последователност. Сега левият лакът е водещ, той „върви“ нагоре, назад и надолу, а десният съответно нагоре.

Гледаме през ляво рамо дясна пета.

За да се върнем в изходно положение, правим обратен завой на тялото вдясно.

Завързахте ли се на възел? Не? Браво!

*Упражнение №5*

За да изпълните правилно това упражнение, е необходимо в описаното по-горе усукване да смените навсякъде „дясно“ с „ляво“, и обратно. Моля ви да сте много внимателни и предпазливи.

Ако не сте сигурни, че правилно изпълнявате упражнението, вземете някакъв чуплив и скъп предмет и направете усукването до стената, притискайки и задържайки въпросния предмет с глава.

Успяхте ли? Нищо счупено?

Чудесно! Значи правите всичко както трябва.

Ако не успеете от първия път, опитвайте, докато не се научите.

И още нещо... Можете да правите тези упражнения дори и с кила, но не насила!

### *Упражнение №6*

Направете няколко дълбоки и спокойни вдишвания и издишвания, както правихме, преди да започнем гръбначните упражнения.

Вдишваме през носа и едновременно странично вдигаме ръце. Задържаме дъх — и странично отпусчаме ръце. Докато не дишаме!

После издишваме, вдигаме ръцете напред и над главата. Задържаме дъх и спускаме ръцете странично. Доиздишваме.

### *И настройващо дишане.*

Изправяме гръб, изтегляме нагоре темето, затваряме очички, „слагаме“ длани върху въображаема хладна водна повърхност и се настройваме. Бавно вдигаме ръце до лицето, заедно с тях се вдигат прохладата, свежестта, бодростта. После бавно отпусчаме ръце и си представяме как с това движение пречистваме цялото си тяло.

Не напасваме вдишването и издишването с движението на ръцете. Спокойно отваряме очи и запазваме това състояние за целия ден.

Приключихме със загрявката.

Доволни ли сте от себе си? Как сте с вътрешната нагласа? Добре? Браво! Сега цял ден запазете тази нагласа и се самонаблюдавайте.

О, как сте се променили, колко сте се разхубавили!

# ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ

НАПОМНЯМ ВИ, ЧЕ ВСИЧКИ УПРАЖНЕНИЯ СЕ ИЗПЪЛНЯВАТ БЕЗ ОЧИЛА!

КАК ДА СТАНЕТЕ ОПУЛЕН ВЛЮБЕН МАРСИАНЕЦ?

Това упражнение можете да изпълните и седнали, и прави до прозореца. Първо си изберете начина.

Залепете на стъклото — малко под нивото на очите, картинка 3 на 3 или 4 на 4 сантиметра. Рисунката трябва да е весела и отчетлива.

Изберете най-близкото нещо, което не виждате ясно през прозореца.

Внимание!

Щом успеете да го видите ясно, изберете друго, което е на такова разстояние, че да не го виждате ясно. Обаче не променяте разстоянието между картинката, залепена на прозореца, и очите (20–25 сантиметра).

И започвате да тренирате акомодацията на очите. Продължителността на упражнението е 10 минути. Не мислете за времетраенето!

Най-добре си пуснете спокойна, лека, приятна музика.

Около 3–5 секунди разглеждаме залепената картинка, после местим очи върху избрания обект отвън и го гледаме над залепената рисунка. Разглеждаме въпросния обект 3–5 секунди, и пак плавно местим очи върху картинката.

Това упражнение се прави 2 пъти дневно в светлите часове, но поне с двучасов интервал.

Как е нагласата? Браво! Задръжте я колкото можете повече! Гледайте само да не ви изтекат очите! Ако усетите напрежение, леко премигайте, за да отпуснете мускулите, припърхайте с мигли по бузите!

Това упражнение започва и приключва с упражнението „Ни ми пука, ни ми дреме“.

МОЖЕТЕ ЛИ ДА ГЛЕДАТЕ СЛЪНЦЕТО? НИКАКВИ ШЕГИ! ВЪПРОСЪТ Е МНО-О-О-ГО СЕРИОЗЕН!



Още в древни времена на Изток са лекували всяко очно заболяване с помощта на слънцето. Но как?

Полезно е слънцето да се гледа с две очи, без да се мига, докато ви потекат сълзи, но трябва строго да спазвате определени правила.

Запомнете! Можете да гледате слънцето с двете очи единствено при изгрев и залез, когато на линията на хоризонта се вижда САМО ПОЛОВИНАТА СЛЪНЧЕВ ДИСК — това е особено важно!

Ако вече е над хоризонта или още не е залязло наполовина зад хоризонта, е много опасно да го гледате!

В никакъв случай не бива да гледате неподвижно слънцето, вперили очи в една точка.

Птиците живеят и умират със стопроцентно зрение, защото първи посрещат изгрева, а през деня не гледат слънцето. В природата всичко е хармонично.

1. Застанете на шарена сянка, така че половината ви лице да е засенчено, а другата половина — на слънчева светлина. Очите са затворени. За по-добра устойчивост заемете разкрячен стоеж. Дишането е спокойно, равномерно. Обръщате глава наляво и мислено казвате:

„Слънцето идва!“ Обръщате глава надясно и мислено казвате: „Слънцето си отива!“ Това е много важно — да не поглеждате слънцето, защото дори със затворени очи не бива „да се гледа“ яркото слънце.

Увеличавайте продължителността на упражнението постепенно от една до пет минути.

След това непременно правим „Ни ми пука, ни ми дреме“. Отпускането трябва да продължи поне два пъти повече, отколкото е самото упражнение.

Задължително редуваме усилията с продължителна почивка (колкото по-дълга, толкова по-добре).

2. Сега да изпълзим от сянката и да излезем на слънце. Упражнението може да се изпълнява до 11 часа сутрин и след 15 часа следобед. Застанете удобно и започнете намясто леко да въртите тялото спрямо оста му.

Да не сте забравили да свалите очилата? Очите са затворени. Главата е леко повдигната, така че слънцето да не ви свети право в клепачите.

Правим широки завъртания на тялото: вдясно, при това леко отлепяме от земята лявата пета, главата следва посоката на тялото. Съответно при извивката вляво отлепяме дясната пета. Не се засилвайте много. Това упражнение трябва да предизвика отпускане в цялото тяло.

При завъртанията мислено си казвайте: „Слънцето минава от лявата ми страна, после от дясната, и пак така, и пак, но винаги в посоката, която е обратна на завъртането ми.“

Помните ли, че в края на миналото упражнение се разбрахме защо трябва да мислим така по време на упражненията.

И пак отпускане „Ни ми пука, ни ми дреме“.

3. Специална забележка! Когато слънцето е в зенит, упражнението не се прави!

Продължаваме да стоим на слънце. Краката са в устойчива поза. Закрийте едното око с длан (то остава отворено).

Сега обърнете лице към слънцето и по същия начин направете въртенето, като мигате често и с двете очи. С окото под дланта също мигате. Обърнали сте лице към слънцето, правите широки завъртания и често мигате, поглеждате към небето.

После — с другото око. Затваряме двете очи и правим същото упражнение.

То приключва с продължителното отпускане „Ни ми пука, ни ми дреме“.

Е? Направих ли реклама на „Ни ми пука, ни ми дреме“

Прочетете всичко още веднъж.

МОЖЕТЕ ЛИ ДА ДИШАТЕ С ОЧИ?

Преди да пристъпите към упражнението, много внимателно прочетете описанието му!

Сложете си „Образа на младостта“!

Седнете на стол, настанете се удобно. Ръцете — на бедрата, гърбът е изправен.

Цялото тяло и мускулите на лицето са отпуснати. В тялото, в душата — усещане за спокойствие. Дишайте само през носа. Започваме.

Понаблюдавайте се как дишате през носа. На вдишване усещате хлад в носа и трахеята, на издишване — топлина.

Защото вдишваният въздух обикновено е по-прохладен от този, който издишваме.

Тъкмо тази малка разлика в температурите трябва да се научим да долавяме с очи.

Сега си представете, че вдишвате и издишвате през носа, но вниманието ви е изместено към очите. Помъчете се с поглед да доловите раздвижването на въздуха, температурните промени. Можете да изпълнявате упражнението и с отворени, и със затворени очи, както ви е по-лесно.

Това дишане дава отлични резултати, и най-вече като си представяте, че очите ви са здрави.

На вдишване очите виждат по-ясно, а с всяко издишване мъглата си отива, изчезват „мушиците“, пада напрежението, умората, тоест всичко онова, което причинява дискомфорт на очите ви.

И така, запомнете: усещането за прохлада (на вдишване) дава на очите ви всичко възможно най-добро, а усещането за топлина (на издишване) отнася всичко, което им пречи. Можете да „дишате“ с очи, където и както си пожелаете. Така че „дишайте“ със здраве!

#### ФАКИРСКО МЕСТЕНЕ НА УСЕЩАНИЯТА

### **Бъдете внимателни, когато с мисъл местите усещанията!**

Помните ли как държахме петте пръста пред лицето си и не откъсвахме очи от единия от тях. Този пръст започна моментално „да откликва“, чувствителността му нарасна. Той стана по-топъл, появи се усещане за тежест, за боцкане.

Защо?

Защото от вниманието ни кръвоносните съдове се разширяват или свиват. С други думи, установили сте с този пръст връзка от по-висш тип, нещо като:

— Сокол, Сокол! Тук Орел. Чуваш ли ме?

Ако не последва отговор, повторете по-високо:

— Сокол, Сокол... мамка ти! Чуваш ли ме?

И рано или късно Соколът ще ви отговори:

— Орел, Орел, аз съм Сокол, чувам те добре!

Няма никакво значение къде пренасяте вниманието си, механизмът за установяване на връзка е един и същ. Да го приложим към очите.

Искам само да подчертая, че фокусираното внимание има ограничен радиус на действие. Ето ви малък експеримент.

Застанете пред огледалото и погледнете гърдите си. А сега, без да местите очи, с периферното зрение се опитайте да разгледате лицето си. Въпрос: лицето като гърдите си ясно ли виждате? Не!

Полезрението и фокусираното внимание имат ограничен радиус. Затова, ако насочите вниманието си към някоя зона, точно там стават промени, усилва се приливът на кръв, разширяват се малките съдове и се появява усещане за топлина или пулсиране.

Съдовете са се разширили, рецепторите са се събудили.

Когато чувствате прохлада, това показва, че съдовете са се стеснили. Необходимо е да предизвикаме това чувство, както и за затопляне. То фиксира резултатността.

Мислено ще насочваме усещанията за топлина, боцкане, хладина от тила към очните ябълки, и обратно. Това упражнение не е сложно, но има някои задължителни тънкости. Разучете го добре, преди да започнете да го изпълнявате.

Седнете удобно, сложете „мускулния корсет“, затворете очи. Започваме от усещането за топлина.

Представете си, че седите с гръб към слънцето и лъчите му докосват меко тила ви.

Той приятно се затопля. Продължаваме да събираме топлината.

**Внимание!**

**В никакъв случай не стигаме до усещане за горещина. Освен това не бива да допускате топлината „да се разлее“ навътре.**

Събираме топлината на топчица в областта на тила. После я „пускаме“, разсейваме я, губим я.

Пак събираме, и пак разсейваме усещането за топлина. Достатъчно е да го направим два-три пъти.

След това събираме топлината на топчица и мислено бавно започваме да я движим по права линия от тила към очните ябълки, и обратно към тила.

**Внимание! Техника за безопасност! Топчицата топлина да не докосва очните ябълки!**

Правим няколко такива прехода от едната до другата страна. При това все едно виждаме мислено движението на топчицата топлина откъм тила.

След като направите упражнението със затворени очи, отворете очи и го направете по същия начин няколко пъти със същата топчица топлина. Какво става? Успяхте ли?

Ако отговорът ви е положителен, САМО В ТОЗИ СЛУЧАЙ можете да пристъпите към изучаване на упражнението с усещане за студ.

Как да постигнем усещане за студ? Съсредоточаваме вниманието си в областта на тила и просто се опитваме да доловим въздушно движение, леко течение, а допълнително предизвикваме чувство за лекота.

Какво става? Получи ли се?

Целувки! Значи всичко зависи от вниманието ви.

Сега, след като сте се научили да долавяте прохладата, в областта на тила събираме топчица прохлада и правим същото упражнение като предходното.

Малко, но задължително допълнение! Опитайте се да добавите към усещанията за топлина, съответно за прохлада, и леко пробождане. Как да го предизвикаме?

Спомнете си как влизате от студ в топло помещение и започвате „да се размразявате“. Какви са усещанията ви? Спомнете си ги, после мислено ги пренесете в тила и продължете да се упражнявате по вече описания начин.

Сега продължаваме с втората част на това упражнение. Малко ще усложним задачата. Топчиците топлина с пробождания (студ с пробождания) ще преместваме спираловидно от тила до очните ябълки, и обратно.

Посоката по или обратно на часовниковата стрелка е по избор.

Напомням ви: всички топчици, които местим откъм тила, не докосват очните ябълки!

Контролен въпрос: успяхте ли да направите упражнението?

Ако „да“ — браво, това да се чува!

Ако се съмнявате или казвате, че положението е средна хубост или изобщо нищо не става, ще ви кажа още нещо. При изпълнение на упражнението премахнете недоволството от себе си, в каквато и форма да се проявява!

Тези „несполуки“ са отражение на характера ви!

Продължавайте тренировката, резултатът ще се трупа постепенно. Учете се да чувствате признателност към себе си за всяко нещо, което правите. Сега се почешете по ухото. И веднага си създайте дори за това вътрешна благодарност към себе си!

Щастието се създава от дребни постижения, от мънички незначителни радости.

Грамадното щастие не пада като тухла от небето, а се създава с къртовско търпение.

## ПРЕПОРЪКИ ЗА САМОСТОЯТЕЛНА РАБОТА

Скъпи читателю! Вече сте въоръжен със знания. Остана само да тренирате до пълна адаптация на организма ви към нормалното зрение. Не забравяйте, че е необходимо да спазвате всички правила по техниката за безопасност и да правите упражненията с вътрешна нагласа за успех.

Спомнете си как в детските години чакахте любимия си празник, брояхте дните и часовете до настъпването му. В душата си усещахте трепетно нетърпение, сладко чувство в предвкушване на нещо хубаво и радостно! Представяхте си в ярки краски как ще протече всичко, дъхът ви секваше! И много пъти изживявахте тържествения миг преди настъпването му.

А после от всеки спомен за него ви ставаше радостно и топло на душата! Помните ли?

Създайте си вътрешно такъв празник по ваше собствено желание!

Избягвайте да изпълнявате упражненията с нежелание, все едно ги правите насила.

Така няма да постигнете никаква полза и дори може да си навредите. Защото мислите са материални!

Каквито си ги надробите, такива ще ги дъвчете!

Утро! Усещате радост и наслада, че е дошъл новият ден, че се разкриват нови възможности да направите много добри дела за себе си и за околните!

Отначало ще ви се наложи да положите колосални усилия, за да играете ролята на щастлив и здрав човек. Създайте си навика да сте щастлив и здрав. С всеки изминал ден все по-малко ще ви се налага да се самопринуждавате, защото постепенно тази роля ще стане ваша вътрешна природа.

Кое то се упражнява, то се развива.

Правете всичките си тренировки по „Октава“ в „Образа на младостта“. Слейте се с този образ.

Всяка сутрин на гладно изпивайте чаша преварена гореща, но не вряла вода.

Представяйте си как тази вода минава през клетките и съдовете на целия организъм, пречиства ги, прави ги гъвкави и еластични.

Два пъти дневно — сутрин и вечер, си взимайте душ, отмивайте токсините и шлаките, за да предотвратите повторното им влизане през кожата.

За усилване на ефекта след душа е добре да разтривате цялото си тяло с гореща мокра хавлиена кърпа.

След утринните процедури хапнете, не правете упражненията на гладно. Но с мярка, без да преяждате, иначе ще ви е трудно да ги изпълнявате.

#### 1. Ставна гимнастика с пълнеж.

Първата седмица ще ви трябват по около 35 минути за изпълнението ѝ. Щом свикнете с упражненията, ще са ви достатъчни 15–20 минути. Най-важното е да помните, че 90 процента от усилията си трябва да насочите към изкуствено създаване на качествата, които искате да придобиете. Механичното изпълнение на упражненията е усилие на вятъра.

2. Упражнението „Как да станете опулен влюбен марсианец?“ — 2 пъти дневно по 10 минути.

3. Упражнения за очите. Може да се изпълняват няколко пъти на ден, много е полезно. Но веднъж дневно 10 минути — задължително! Най-добре е, преди да започнете работа върху таблицата (вж. Приложения 2 и 3).

4. Упражнения за отпускане: „Насочване на енергия към очите“, „Ни ми пука, ни ми дреме“. Колкото по-често, толкова по-добре, но минимум 10 минути дневно.

Отпускането спомага за по-бързо възстановяване на зрението и е много полезно за цялата нервна система.

5. Работа с таблицата — корекция на зрението. Два пъти дневно: сутрин и следобед. Планирайте нещата така, че да имате възможност преди корекцията на зрението по таблицата да изпълните



упражненията за очите и за отпускане („Насочване на енергия към очите“ и „Ни ми пука, ни ми дреме“). Не забравяйте да си измиете ръцете. Най-сериозно!

Правите наведнъж по три опита по 30 секунди.

Слагаме „мускулния корсет“. Повишаваме си настроението, изкуствено си създаваме радостно очакване на резултата.

Правим първия опит — това са първите 1.5 минути, разделени на по 30 секунди.

Работим с двете очи. После изпълняваме упражненията за отпускане „Ни ми пука, ни ми дреме“.

Усилваме емоциите, докато не забележим първите „проблясъци“ на подобро зрение при работа с таблицата. Задържаме нагласата на това ниво!

Вторият опит се изпълнява последователно с двете очи по 30 секунди (работният ред за всяко се избира поотделно според схемата).

След това непременно пак — „Ни ми пука, ни ми дреме“

В последните 30 секунди отново работим с двете очи.

Пак даваме почивка и право за отпускане на очите и на цялата нервна система („Ни ми пука, ни ми дреме“).

Трети опит. Обръщаме се така, че светлината да пада под друг ъгъл върху таблицата, и продължаваме да работим с двете очи, както в първия етап.

В края на комплексната тренировка правим упражнения за отпускане и изразяваме в душата си благодарност към себе си.

6. Слънчеви упражнения — всяка сутрин преди 11 часа максимум по 10 минути.

7. Дишане през очите. Изпълнявайте го колкото можете по-често.

8. Местенето на усещанията за топлина, иглички, студ от тила до очните ябълки се изпълнява само 2 пъти седмично не повече от 10 минути.

Работата по възстановяване на зрението може да се разпредели през целия ден, като се подбере удобно време за упражненията, но се спазват правилата за безопасност, специалните условия и другите забележки. Така че, преди да направите индивидуалния си план за тренировки, прочетете още веднъж внимателно всички упражнения.

И още един малък съвет.

Когато започнете да планирате тренировките си, много често се появяват незначителни откъде разни пречки и спънки.

Вече знаете, че това са номерата на мързела. Излъжете го. Не се обвързвайте твърдо с време и с място за упражненията.

Какво значи това?

Много от упражненията лесно се изпълняват между другото — докато се занимавате с домакинска работа или пътувате. Така можете да оползотворите успешно принудителното чакане или дългия път.

Например упражненията за очите („Пеперуда“, „Осморка“, „Циферблат“ и др.) или някои упражнения за отпускане можете да направите и на спирка, и в транспортно средство, и в приемната на началника (дишането през очите и особено „Ни ми пука, ни ми дреме“).

Когато влизате под душа, си представяйте, че сте под водопада от „Образа на младостта“.

Нямате нужда от специално време и условия, за да носите „мускулния корсет“, още повече че с него трябва и да спите! Шега, разбира се, но в нея има и частица истина!

Общо взето, идеята ви е ясна, нали? Действайте!

Нали искате добре да виждате без „патерици“, „пенджери“, „цайси“ и каквото се сетите не само във вторник и събота от 10 до 18 часа, а винаги. Прав ли съм?

Затова работете върху себе си постоянно, променяйте се самите вие — и светът около вас също ще се промени!

С вас от все сърце — авторът<sup>[1]</sup>

---

[1] В настоящото издание са използвани някои упражнения, защитени с патенти в съавторство с Л. А. Фотина и описани в книгата „Път към младостта и здравето“, М. Норбеков, Л. Фотина, 1995 г. ↑

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Скъпи събеседнико! Книгата свърши, но пътят ви към самопознанието тепърва започва. Вече знаете, а може и да сте овладели първата степен, изкачили сте първото стъпало по стълбата, която води към света на неограничените възможности.

Решили сте въпросите, свързани с „хемороидите“ между ушите, тоест проблемите на тялото. Ако успешно сте преминали тази граница, сега сте на прага на ново откриване на себе си като Личност. Привлича ли ви това, стремите ли се?

Чудесно! Всички пътища са пред вас. Но само едно предупреждение.

Ние живеем в Огледалния свят. В свят, в който фалшът, измамата, кражбата, подлостта, лицемерието, предателството са издигнати до ранг на добродетели. В свят, в който фалшива ценностна система управлява хората. А честността, почтеността, благородството предизвикват присмех и почти упрек. Но изборът си остава за всеки от нас!

Тези, които от тщеславие, желание за облаги, жажда за власт са готови на всичко, вече са направили избора си.

Винаги ми е смешно, но и малко тъжно, когато някоя Мария Ивановна преподава йога, Иван Иванович се самообявява за специалист по източна философия и чете сказки, а Пьотр Петрович учи желаещите на източни бойни изкуства.

Такива хора възприемат само външната форма на всичко, до което се докосват, само онова, което е достъпно, което е на повърхността, а същността...

Същността може би също ги интересува, но същността както те я разбират. Няма търпение или духовна опитност задълбочено да вникнат (може би и двете заедно), нито стремеж да я открият. По-лесно е да обереш каймака и размахал знаме, да търчиш да обучаваш масите на това, което си постигнал с ума, но не и с душата си.

Да не осъждаме такива хора. Това е проява на слабостта им. Само слабият човек не е способен нищо да създаде, а сдъвква и „подобрява“ вече съществуващото.

Не позволявайте повече да ви мамят и да ви залъгват с Огледалния свят.

Как мислите, защо Омар Хайям и фирдоуси са обявени за световни класици?

Седнеш ли да четеш Омар Хайям, може да си помислиш, че е само „пияница“ и „женкар“. Така ли е?

Всъщност това е само повърхностното, а много хора не виждат в дълбочина.

Омар Хайям е блестящ астроном, виден математик, известен лечител, забележителен автор, велик философ. Както сам казва, той е скрил истината и я е заключил с девет ключа, та човешкото лошо стадо да не я използва в името на злото.

Разшифроването на едно негово четиристишие заема 300 машинописни страници.

Представяте ли си какъв обем информация е вложен в четири реда?

Не всекиму е дадена дарбата да разбира тези неща! Външната форма скрива истината от случайните хора, които не са готови да я приемат, без да я изкривят, от тези, които имат примитивно мислене, тоест мисловна дейност на нивото на стомашно-чревния тракт!

Чудесно знам, мой събеседнико, че това не се отнася за вас!

Вие прочетохте книгата за учебно-оздравителната система. Въз основа на нея е запланувано издаване на поредица от книги, които се отнасят за заболявания на други органи и системи в човешкия организъм.

Потопили сте се в мощен бързей от информация, така че сте извършили сериозна работа върху себе си. Вече сте друг човек! Очакват ни много пътища, но вие знаете: за да постигнем каквото и да било, най-важното е да действваме! Тогава на добър час!

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

А ето и готов списък на положителните и отрицателните качества на характера.

Подарък от моите курсисти! Той, разбира се, е твърде приблизителен и съвсем непълен.

акуратност  
активност  
алтруизъм  
артистичност  
безкористност  
безстрашие  
благородство  
вежливост  
великодушие  
вяра  
вярност  
внимателност  
воля  
галантност  
гостоприемство  
грижовност  
далновидност  
добрина  
добросъвестност  
дружелюбие  
елегантност  
емоционалност  
еманципираност  
ентузиязъм  
естественост

женственост  
жизнелюбие  
жизнерадост  
издръжливост  
изпълнителност  
изтънченост  
интелигентност  
искреност  
романтичност  
самостоятелност  
свободомислие  
сдържаност  
сериозност  
смелост  
спокойствие  
сръчност  
стабилност  
схватливост  
съзидателност  
сърдечност  
състрадателност  
тактичност  
творчески дух  
точност  
трудолюбие  
търпимост  
увлеченост  
умение да изслушвам  
умение да мълча  
умение да обичам  
умение да прощавам  
умение да  
фантазирам  
умереност  
упоритост  
уравновесеност  
усърдие

учтивост  
хуманност  
целеустременост  
чар  
егоизъм  
егоцентризъм  
изостаналост  
избухливост  
истеричност  
комплексираност  
кръвожадност  
лакомия  
лицемерие  
любопитство  
лъжливост  
мнителност  
мрачност  
мързел  
наглост  
нахалство  
небрежност  
невнимание  
недоброжелателство  
недоволство  
нелюбезност  
немарливост  
ненавист  
необщителност  
непоследователност  
непостоянство  
нервност  
нерешителност  
нетолерантност  
неувереност  
обидчивост  
ограниченост  
озлобеност

комуникативност  
любезност  
любознателност  
мъдрост  
мъжество  
наблюдателност  
настойчивост  
находчивост  
нежност  
независимост  
общителност  
оптимизъм  
остроумие  
отзивчивост  
откритост  
отстъпчивост  
постоянство  
правдивост  
прецизност  
принципност  
работоспособност  
рационалност  
решителност  
честност  
чистоплътност  
чувственост  
чувствителност  
чувство за дълг  
чувство за собствено  
достойнство  
чувство за хумор  
щедрост  
алчност  
апатия  
безволие  
безотговорност  
безразличие



досадност  
дребнавост  
завистливост  
задръстеност  
затворен характер  
злобност  
пасивност  
песимизъм  
подозрителност  
придирчивост  
приказливост  
прикритост  
равнодушие  
раздразнителност  
разпасаност  
разсеяност  
разточителност  
ревност  
сантименталност  
свадливост  
скъперничество  
слабохарактерност  
сприхавост  
страхливост  
суетност  
туткавост  
тщеславие  
тъпота

Какво ще кажете! Имате ли желание да се възползвате от този списък?

Честито! За кой ли път се хванахте! Продължава тестването за „кърлежов характер“.

Пак ли мързелът победи?

Не разбирате ли? В никакъв случай не бива да използвате готов списък, ако ще да е най-прекрасният! Той е мъртъв за вас.

Ако вие самите не сте поработили вътрешно, не сте надникнали в потайните кътчета на душата си, значи не сте си поставили цел какъв човек искате да станете. И всички предприети стъпки ще стигат до автоматизъм.

А вече знаете, че всяко действие може да бъде полезно, безсмислено или вредно.

Какво предпочитате за себе си?

Изберете!

И запомнете! Мързеливият човек винаги пропуска нещо много важно в живота и винаги губи!

## ПРИЛОЖЕНИЯ 2 И 3

Скъпи читателю. Описанието за корекция на зрението е дадено за работа с таблицата от Приложение 2. Приложение 3 предлага същата таблица в обърнат вид.

Начинът за работа с нея съответства на описания в книгата. Ще ви е по-лесно да добивате нужната нагласа, докато работите по нея, защото ще се движите ред по ред нагоре, чак до върха.

Желая ви успешно да го покорите!

**ВИЖДАМ**  
**много добре!**  
**опознавам себе си**  
**всичко мога, успявам във всичко!**  
**в прекрасно настроение съм!**  
**виждам знаци, букви, думи!**  
**ясно виждам всичко, което погледна!**  
**работя над себе си и**  
**опознавам възможностите си!**  
**каквото и да захвана, върша го прекрасно!**  
**Благодаря си и се хваля!**  
**Справям се без очила!**  
**Всичко се получи идеално!**  
**Да му се не види! Чета този текст без очила! Гениално!**

Да му се не види! Чета този текст без очила! Гениално!  
Благодаря си и се хваля! Справям се без очила! Всичко се получи идеално!  
каквото и да захвана, върша го прекрасно!

работя над себе си и

опознавам възможностите си!

ясно виждам всичко, което погледна!

виждам знаци, букви, думи!

в прекрасно настроение съм!

успявам във всичко! всичко мога,

опознавам себе си

много добре!

**ВИЖДАМ**

## СЪДЪРЖАНИЕ

Приличате ми на слаб ученик, който бърза да провери отзад отговора на задачата.

Какво искате — да научите съдържанието на книгата? Тогава я прочетете изцяло. И да са изброени главите, все едно, нищо няма да разберете. Затова помолих редактора да не правим съдържание. Не искам помежду ни веднага да се възцари неразбирателство.

Четете книгата, работете над себе си, трупайте успехи! Вашите постижения ще са и мои победи.

Желая ви успех!

# ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

**МОЯТА БИБЛИОТЕКА**



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.