

СОДЕРЖАНИЕ

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ	5
ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ	6
ПОКА ВЫ НЕ НАЧАЛИ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ.....	8
ВВЕДЕНИЕ	10
ЧАСТЬ I	23
ЧТО МЫ ПОНИМАЕМ ПОД ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ?.....	24
ЧАСТЬ II	36
ТИМУС (ВИЛОЧКОВАЯ ЖЕЛЕЗА)	36
ЛЮБОВЬ И НЕНАВИСТЬ: ДВЕ ГЛАВНЫЕ ЭМОЦИИ ...	49
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ТИМУСА	56
ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ТИМУСА	64
КАК РЕШАТЬ СВОИ ПРОБЛЕМЫ	84
ДЕЛАЕМ ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЫБОР	84
НАПРАВЛЯЮЩАЯ МЫСЛЬ	102
ПОЛУШАРИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА	116
ЧАСТЬ III	126
МЕРИДИАНЫ АКУПУНКТУРЫ	126
ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ	128
МЕРИДИАНЫ И СВЯЗАННЫЕ С НИМИ ЭМОЦИИ ..	132
«ДВУСТОРОННИЕ» ИЛИ «ПАРНЫЕ» МЕРИДИАНЫ ...	134
«СРЕДИННЫЕ» МЕРИДИАНЫ	177
«ЧУДЕСНЫЕ» МЕРИДИАНЫ (МЕРИДИАН ЗАЧАТИЯ И МЕРИДИАН УПРАВЛЕНИЯ)	232
КРАТКИЙ ОБЗОР ТЕХНИК ТЕСТИРОВАНИЯ	239

МЕРИДИАНЫ, СВЯЗАННЫЕ С НИМИ ОРГАНЫ И НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ ...	242
МЕРИДИАНЫ, СВЯЗАННЫЕ С НИМИ ОРГАНЫ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ	243
ТЕСТОВЫЕ ОБРАЗЫ ДЛЯ КАЖДОГО МЕРИДИАНА	244
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕРИДИАНОВ	246
ГЛУБИННЫЕ СЛОИ	250
ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФАКТОРЫ (ДЕТЕРМИНАНТЫ)	
ПОДСОЗНАНИЯ	256
ДВОЙСТВЕННОСТЬ, ПРОТИВОРЕЧИЕ	262
ПОВСЕДНЕВНАЯ ПРОГРАММА СТИМУЛЯЦИИ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ	268
ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХОВ И ФОБИЙ	272
ТРАНСМУТАЦИЯ	277
ЭПИЛОГ	281
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	284
ОСНОВНЫЕ ЭТИМОЛОГИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ	284
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	286
ПРИМЕЧАНИЯ	286
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	294
ТКАНЕВЫЕ СОЛИ	295

ЧАСТЬ I

ЦЕЛЬ

- **Жизненная энергия**
- **Идеальное здоровье**
- **Гармония**
- **Творчество**
- **Эффективное общение**
- **Интуиция**

Каждый человек с самого рождения имеет право на развитие своего потенциала и стремление к более полному раскрытию. Это цель нашего жизненного пути, и именно к ней мы можем двигаться, если культивируем исключительно положительные эмоциональные установки и обладаем положительным физическим, психическим и духовным здоровьем.

Достигнуть цели можно, сняв стрессы, укрепив жизненную энергию, уравновесив полушария головного мозга, обретя творческие способности, активизировав тимус и сбалансировав меридианы акупунктуры. Если суммировать вышесказанное — для достижения цели надо убрать все отрицательное и развивать все положительное.

В ряду самых важных мер, которые мы можем принять для достижения цели, находится снятие стресса. Это жизненно важный момент. В зависимости от характера стимула, есть три основных эффекта, которые оказывает стресс на организм: уменьшение активности тимуса и общей жизненной энергии; дисбаланс мозга и дисбаланс меридианов. Причинами являются негативные эмоциональные установки, возникающие под воздействием стресса. Со временем стресс вызывает возникновение и закрепление устойчивых отрицательных эмоциональных паттернов. Здесь, в истощении энергии, и кроется корень заболеваний.

Но мы-то стремимся к здоровью, наша цель — повысить жизненную энергию и не давать ей истощаться. Поэтому наши исследования включают в себя изучение и очерчивание эмоциональных установок, стресса и других факторов, которые приводят к истощению жизненной энергии. А далее мы уже можем разрабатывать методы борьбы с такими факторами и повышения жизненной энергии.

ЧТО МЫ ПОНИМАЕМ ПОД ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ?

Это — жизненная энергия, которая предоставляет нам возможность роста. Это — жизненная энергия, которая помогает нам лечить других, и выздоравливать самим. Гиппократ называл ее *vis medicatrix naturae* — целительной силой природы. Парацельс называл ее Археем. Это — Прана, Ци, Дух. Она приносит истинное и единственное излечение, которое совершается внутри нас. Лекарство может ослабить или снять симптомы болезни, но оно не лечит. Истинное лечение всегда подразумевает крупные изменения в отношении человека к себе самому и к жизни.

Жизненная энергия входит в наше тело через дыхание. Это та жизненная энергия, которая течет по меридианам акупунктуры и оживляет органы и ткани. Нарушение циркуляции жизненной энергии приводит, в конечном итоге, к болезни. Как вы узнаете позже, такой дисбаланс возникает в результате воздействия как физических, так и психологических факторов. Вы способны при помощи своих ментальных сил уравнивать поток жизненной энергии в теле и тем самым бороться с болезнью и поддерживать свое здоровье в хорошем состоянии. Жизненная энергия — это дыхание¹. Жизненная энергия — это дух².

В соответствии с определением «*Оксфордского словаря английского языка*», дух — это первопричина, вдыхающая жизнь в человека и животных; то, что дает жизнь органам; дыхание жизни. Так, Милтон в «*Потерянном Рае*» писал: «Дыханье Жизни чистое, Дух Человеческий». Эта дающая жизнь

сущность, это активизирующий фактор, лежащий в основе нашего созревания и жизнеспособности, само бытие наше, упоминается еще в Книге Бытия: «И тогда Господь наш создал человека из пыли земной и вдохнул в ноздри его дыхание жизни. Так человек стал созданием живущим». Жизненная энергия, дух — это основа основ нашей жизни.

Во многих местах Библии мы обнаруживаем ссылки на взаимосвязанность дыхания и духа. Еврейский термин *ruah* происходит от семитского корня *ryh*, означающего «дышать», «дуть». Основное значение *ruah* — «воздух в движении», такой, как ветер или дыхание, а общая идея, объединяющая почти все варианты его использования, «сила в своем проявлении, или энергия»³. В Книге пророка Иезекииля, 37:5 мы читаем следующее: «Так говорит Господь Бог костям сим: вот, Я введу дух в вас, и оживете». Смотрим Первое Послание к Коринфянам, 6:10: «Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас?»*

Если мы здоровы, мы наполнены жизненной энергией, духом, любовью. Как писал Шекспир: «О, дух любви, тот дух, что лечит». Этот дух пропитывает наш разум и тело и именно он является содержащейся в нас целительной силой. Когда мы заболеваем, причиной этого является возникший дисбаланс Ци, жизненной энергии, духа, воздействующий на конкретный меридиан, приводящий к определенным психологическим и физическим проблемам и в конечном счете к собственно болезни. Книга научит вас, как бороться с такими нарушениями энергетического баланса и вновь активировать жизненную энергию.

Само слово «дух» (английское *spirit*) происходит от латинского глагола *spirare* (дышать). Латинское слово *spiritus* означает дыхание, дух божий, вдохновение, дуновение жизни, душа. В этом слове можно выделить корневую основу *sp*, от которой пошла масса английских слов, относящихся к понятию «дух»: *spread* (простор), *spray* (мелкая водяная пыль, аэрозоль), *spatter* (брызгаться), *spittle* (слюна), *spume* (пена), *spit* (плевок), *spurt*

* Автор немного путает. Это действительно Первое Послание к Коринфянам, только 3:16. В 6:10 — совершенно иной текст (*прим. ред.*).

(прилив энергии), sparse (редкий), sprinkle (кропить, опрыскивать), spring (источник), spry (живой, расторопный), disperse (рассеивать), esprit (честь), spur (побуждение), sputter (шум, гам), sperm (семя), speech (речь, слово), inspiration (вдох, вдохновение), aspiration (стремление), respiration (дыхание) и многие другие. Мы ясно видим в таких словах, как слюна (spit), искра (spark), сперма (sperm), и слово (speech) превалирующую и лежащую в основе идею: движение живой органической материи осуществляется подобным дыханию действием, перемещающим ее на новое место, где она может расти и развиваться. Вода бьет ключом из-под земли и порождает новую жизнь. Искра высекается и порождает огонь там, куда попадет. Семя дает побег. Сперма выбрасывается и порождает новую жизнь, как, кстати, и слово. Дух является важнейшим принципом самой жизни; если вдохнуть его в нас, мы будем жить, расти и любить.

Процедура исследования включает в себя аккуратное тестирование силы мышцы-индикатора с целью оценки практически всех стимулов — физических или психологических, внешних или внутренних — воздействующих на организм человека. По сути, это тест жизненной энергии, который можно использовать для «калибровки» относительного функционирования меридианов. Каждый меридиан связан с определенными мимическими мышцами, придающими лицу то или иное выражение, с жестикуляцией, а также с выражением голоса⁴. Что более важно для наших текущих задач, каждый меридиан связан со специфическим негативным и специфическим позитивным эмоциональным состоянием. Таким образом, при использовании тестовых техник, можно определить, какие эмоциональные состояния сильнее всего воздействуют на нас как ментально, так и физически, в любой конкретный момент времени. Мы обнаружили, что, доведя это до внимания человека и используя методы обработки изображений, полученные изменения могут быть мгновенными и очевидными.

Пять основных принципов нашего подхода к позитивному тесту на здоровье:

1. *Предельная важность снятия стресса* и сопутствующих эмоциональных установок. Болезнь возникает из стресса, который вызывает общее истощение жизненной энергии и специфические энергетические дисбалансы во всем теле.

Меридиан щитовидной железы*

Меридиан надежды.

Легкость, жизнерадостность, оптимизм	ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА
Тяжесть, депрессия	

Отрицательные эмоции:

- Депрессия.
- Отчаяние.
- Горе, печаль.
- Безднадежность.
- Уныние.
- Одиночество.
- Изоляция.

Положительные утверждения:

- Я легок, жизнерадостен и оптимистичен.
- Надежда поддерживает меня.

Тестовый образ:

Вы сидите дома, энергия полностью истощена, вам нечем заняться. Вы чувствуете, как тяжесть просто пригибает вас к полу. На вас свалилось слишком много.

Депрессия

Депрессия является основной отрицательной эмоцией, связанной с меридианом щитовидной железы. Относительно того, что же все-таки такое депрессия, имеется масса спорных и противоречивых мнений. На эту тему написаны тома специальной психиатрической литературы. Что касается меня — все предельно просто.

* Классическое китайское название — меридиан Трех Обогревателей.

В течение многих лет я составлял список симптомов, в которых рассказывали мне пациенты, чувствовавшие себя в состоянии депрессии. Представляется, что все они ощущали примерно одно и то же — что-то буквально вдавливало их в землю, давило сверху, они находились под прессом. Например, они могли чувствовать себя сплюснутыми или вообще плоскими, как будто что-то неподъемное давит на спину. Иногда они жаловались, что им тяжело двигаться, что им не хватает энергии подняться со стула. Именно это мы и подразумеваем под депрессией. Естественно, протекать она может в очень легкой форме. Мы часто чувствуем себя «в депрессии» в дни, когда на нас сваливается всего много и сразу — бывает, что многовато для того, чтобы просто подняться с кровати и начать день. Нам слишком тяжело тащить такую ношу.

Стокс говорит о «хандре» как о «страховке депрессией от неудач». На самом деле, многие депрессивные пациенты говорят, что они «в замешательстве» или «прибедняются» или что они «меланхолии».

Автор Псалма 69:20, когда писал его, явно имел в виду депрессию.

Укорами разбито мое сердце,
И тяжесть переполнила меня.

Положительное утверждение для такого чувства — ощущение легкости, жизнерадостности и энергии, бьющей через край. С точки зрения психиатрии, состоянием, противоположным депрессии, будет «неземная легкость». Мы обнаруживаем, что если при тестировании меридиана щитовидной железы он показывает слабость, а потом человек говорит: «Я легкий и жизнерадостен», — и представляет себя именно таким, тест покажет обратное.

Меридиан щитовидной железы является континуумом массы — он связан с нашей концепцией собственной массы и веса. В клинической практике легкие случаи недостаточной активности щитовидной железы весьма и весьма часты. Я сказал бы, что процентов 70 из всех моих пациентов показывали те или иные признаки ее недостаточности. Один из самых легких тестов, который вы сами можете провести, — измерение температуры каждое утро перед подъемом. Термометр следует держать под мышкой около десяти минут. Нормальная температура — 36,5°C — 36,7°C.



Глядя на это изображение, большинство людей при тестировании покажут слабость меридиана щитовидной железы. Произнесение положительных утверждений для меридиана щитовидной железы помогает преодолеть слабость.

Если температура постоянно оказывается ниже, то обычно это — показатель недостаточной активности щитовидной железы. Вы обнаружите также, что если активность железы увеличилась, повышается и утренняя температура. Неудивительно, что страдающие гипотиреозом люди говорят, что самое сильное утомление и тяжесть они чувствуют утром, потому что именно в эти часы температура их тела ниже всего. В определенной степени щитовидную железу можно рассматривать как термостат тела. Если температура понижена, налицо недостаточная активность.

Часто можно заметить, что люди со слабостью меридиана щитовидной железы имеют привычку склонять голову набок. Классический пример — «Венера» Боттичелли. Поэтому мы обнаруживаем, что стоит человеку выправить положение головы и шеи, как тест меридиана показывает силу. Можно вспомнить, кстати, что такое положение головы, как у Венеры, часто используется художниками, если они пишут женский портрет и хотят передать в нем, что изображенная на нем девушка — зависимый, беспризорный ребенок, насущно требующий нашей заботы. Если женщина склоняет голову набок, это часто пробуждает в нас материнские или отцовские чувства. Очень хочется стать ее защитником.

Слабость меридиана щитовидной железы часто наблюдается, если человек оказывается в сложном положении или пребывает в состоянии растерянности³⁴. Когда вы обнаруживаете, что у вас самих или у кого-то из друзей наблюдается недостаточная активность меридиана, подумайте: «В данный момент у меня нет единого мнения относительно самого важного человека или самой важной вещи в моей жизни. В целом ситуация мне нравится, но я еще не решил, как к ней относиться». Здесь вы на шаг отступаете от положительной установки для тимуса.

Ситуация растерянности может быть связана и с тем, что люди со слабым меридианом щитовидной железы часто носят очки. Это может быть связано с тем, что плохое зрение и проблемы с ЦНС при чтении, которые, кстати говоря, являются более фундаментальными, чем нарушение зрения (я имею в виду дислексию, имеющуюся у очень многих), имеют одно и то же происхождение. Когда такие люди читают, они не уверены в том, что читают именно то, что написано. У них возникает