



ГЛАВА 1

◀•▶

Энергия и здоровье

Три ключа к здоровью. Питание, очищение, закаливание

Вопрос жизненной энергии практически не рассматривается в рамках традиционной медицины и, строго говоря, лежит за пределами науки в целом. Тем не менее я считаю его принципиально важным, поскольку процессы, которые мы запускаем в теле через изменение питания, тесно связаны с понятием жизненной энергии. И понимание того, как энергетика человека связана с его здоровьем и физиологическими процессами в его теле, на самом деле очень облегчает нам путь оздоровления и помогает идти по нему.

В то же время отсутствие понимания и, что еще важнее, отсутствие желания понимать законы циркуляции жизненной энергии в организме человека здорово тормозит и снижает эффективность мероприятий, направленных на оздоровление. Игнорируя эту важную составляющую здоровья человека, современные исследователи буквально теряются на своем пути и, увы, не достигают положительного эффекта, даже если действуют в верном направлении. В итоге они, опираясь на свой ограниченный опыт, делают вывод о неэффективности тех или иных мер оздоровления и рассказывают об этом другим людям.

Поскольку мой опыт (и личный, и врачебный) основывается на понимании связи здоровья человека с его энергетикой, я бы хотел сформулировать общую концепцию, которую каждый человек смог бы применить в своей жизни.

Ни для кого не секрет, что в такой области знаний, как медицина, на сегодняшний момент существует два принципиально разных подхода. Один из них

целиком и полностью базируется на научных данных и считается традиционным. Другой же, который вы не встретите в обычной поликлинике или больнице, называется альтернативным. И за этим словом часто кроется целый ряд понятий, в том числе народная медицина, иглоукалывание, натуропатия, различные древние системы оздоровления. Разумеется, между ними нельзя поставить знак равенства, хотя их принципиальное отличие от традиционной медицины заключается именно в том, что они, так или иначе, учитывают понятие жизненной энергии.

Я долгое время работал врачом в системе традиционной медицины, но мне пришлось из нее уйти именно потому, что я больше не мог закрывать глаза на столь существенный вопрос. Без включения понятия жизненной энергии тема полноценного оздоровления человека рассматриваться не может. Без него общая картинка не складывается. Спорить на эту тему с точки зрения науки, на мой взгляд, совершенно бессмысленно, поскольку наука данное понятие не изучает и не использует. И это, очевидно, недостаток самой науки, которая фактически отвергает все знания, накопленные человечеством в течение предыдущих тысячелетий, и считает истиной только то, что можно доказать.

Если какой-то факт доказать и научно обосновать нельзя, современным исследователям проще сделать вид, что его не существует, нежели менять главные устои науки. Как, например, это вышло с праноедами — людьми, которые питаются только праной, то есть чистой жизненной энергией. Такие люди суще-

ствуют, и с ними проводились многочисленные исследования. Было зафиксировано, что они действительно не принимают никакую пищу, но при этом никакого дефицита в витаминах или микроэлементах не испытывают. С точки зрения современной науки такого быть не может. Поэтому дело кончилось тем, что все просто сделали вид, будто праноедения не существует.

Тем не менее на бытовом уровне понятие жизненной энергии знакомо многим, и не только в восточной культуре, где все мировоззрение базируется на энергетических принципах, но и в нашей западной. Любому из нас понятен смысл, например, такого высказывания, как «сил нет». Если человек говорит, что у него нет сил, мы понимаем, что он чувствует себя усталым, разбитым, но ведь он не падает от усталости. А ведь иногда эта фраза бывает к месту и в тех случаях, когда человек физически не работал. Это состояние знакомо многим, чья работа, например, связана с интенсивным общением: вроде бы сидишь на месте, только разговариваешь, а под конец дня — сил нет. Что это означает? Нет сил гантель поднять? Как раз на гантели в таком состоянии силы найти можно, но речь не об этом. Очевидно, что в данном случае речь идет об энергетическом истощении.

Или другой показательный пример: есть люди, про которых можно сказать «сильная личность». Что эта фраза может означать? Речь о том, что человек может выполнять упражнения со штангой весом 200 килограммов? Вовсе нет. Далеко не каждого человека, способного поднимать большие веса, можно назвать сильной личностью. Вместе с тем это можно сказать

даже про худощавого ребенка, если у него волевой характер, он умеет концентрировать внимание и достигать поставленных целей.

Список примеров можно продолжать и продолжать. В любом случае все мы способны уловить главный смысл, когда речь идет о недостатке или избытке энергии в организме, даже несмотря на то, что наука рассмотреть и объяснить это понятие не в состоянии.

Интересно, что в медицине были предприняты две попытки наладить связь с представлением о жизненной энергии. Первая из них связана с подсчетом энергетической ценности разных видов пищи. Сегодня вы на любом продукте можете увидеть информацию о том, сколько калорий в нем содержится. Чтобы оценить, насколько бессмысленна затея вычисления количества энергии в еде, достаточно понять сам механизм подсчета: продукт в буквальном смысле слова сжигают в печке, оценивают, сколько тепла выделилось, и на этом основании делают заключение об энергетической ценности этого продукта.

Однако не нужно быть высококлассным специалистом, чтобы понять, насколько разные процессы происходят при сжигании продукта в печке и при его переваривании в организме человека. Если сжечь опилки, то выделится много тепла, но это не означает, что опилки могут быть для нас едой. Так что единственная ценность попытки связать понятие пищи с понятием энергии заключается в том, что она была предпринята.

Вторая попытка медицины подобраться к понятию жизненной энергии заключается в изучении иммунной

системы. На сегодняшний день слово «иммунитет» знакомо всем. В широком смысле оно означает способность каждого живого организма к сохранению своей информационной целостности, способность восстанавливаться без нарушений в генетическом коде и прочих нарушений на уровне тканей и органов. О том, насколько развита эта способность у того или иного человека, врачи судят по результатам анализов крови, но это уже попытка рассматривать иммунитет в узком смысле. В широком же понимании суть иммунитета практически равнозначна понятию жизненной энергии, то есть способности сохранять информационную, энергетическую целостность.

Когда мы говорим, что у человека хороший иммунитет, то имеем в виду, что у него много жизненных сил. И наоборот, когда речь идет о человеке со слабым иммунитетом, это означает, что энергия буквально утекает из его тела и ему ее не хватает. Иммунология как раздел медицины — наука еще очень молодая, поэтому открытых вопросов на тему иммунитета остается еще очень много.

Так что же такое энергия? В ответе на этот вопрос я предпочитаю опираться на свой собственный опыт. Довольно большая часть моей жизни была посвящена энергетическим практикам, которые стали интересовать меня еще раньше, чем медицина. До определенного момента эти области знаний существовали в моей жизни параллельно, и лишь по мере

накопления опыта в каждой из них мне стало понятно, что эти темы напрямую связаны между собой. Я сразу хочу оговориться, что не ставлю своей целью что-либо доказать в этой книге. Разумеется, в мире существует множество других точек зрения, которые, вероятно, будут идти вразрез с моим видением. И у каждой из них будет своя доказательная база. У меня нет намерения спорить с ними и доказывать свою правоту. Я вижу свою задачу в том, чтобы поделиться с вами накопленными знаниями, которые подтверждаются многолетним опытом, как моим собственным, так и опытом моих пациентов. Поэтому я постараюсь рассказать о жизненной энергии так, как представляю это понятие сам.

С точки зрения материализма, на котором веками основывалась вся западная наука, существует четкое деление всех объектов в мире на твердую материю и все остальное. Однако развитие квантовой физики подтверждает, что такое представление не является правильным. Весь мир, который мы наблюдаем вокруг себя и частью которого являемся сами, целиком и полностью состоит из энергии. Твердая материя есть не что иное, как концентрированная форма энергии, в то время как отсутствие материи — это более разреженная форма энергии.

Таким образом, с точки зрения энергетики принципиальной разницы между материей и энергией не суще-

ствует, поскольку весь материальный мир фактически является проекцией энергоинформационного плана. Более того, непрекращающийся поток энергии постоянно взаимодействует с объектами мира, которые мы воспринимаем как материю.

Безусловно, эта тема очень сложная и многогранная, и, чтобы более детально вникнуть в суть такого мировоззрения, можно посмотреть научно-популярные фильмы наподобие «Секрет» или «Вниз по кроличьей норе». Самое главное, что стоит понимать на данном этапе: материя как таковая не существует, она является лишь проекцией энергии, сосредоточенной в данном пространстве.

И, с энергетической точки зрения, тело человека — это своеобразный канал, через который навстречу друг другу идут два потока энергии, нисходящий и восходящий. В результате взаимодействия этих двух потоков формируется энергетический кокон, который еще называют аурой, биополем и другими терминами. То есть это не мешок, не пузырь, в котором постоянно происходят те или иные процессы, в том числе энергетические. Тело человека фактически и есть постоянно циркулирующая энергия.

Когда мы говорим, что у человека много сил, это не означает, что он набрал в себя, как в мешок, много энергии. Речь даже не о размере мешка. Это означает, что интенсивность энергетических потоков достаточно высокая — через него проходит большое количество энергии. В отношении энергии нужно понимать, что она всегда течет через пространство, через наше

энергетическое тело и, соответственно, через наше физическое тело, поскольку все это связано друг с другом на тонком плане.

Кроме того, энергия всегда несет в себе определенную информацию. Часто понятия энергии и информации перемешиваются, и многие не до конца понимают, как они соотносятся между собой. На самом деле энергия и информация — это не одно и то же.

В геометрии есть такое понятие, как вектор. Если взять отрезок, то сам по себе он будет существовать в двумерном представлении — определенная длина от точки А до точки Б. Но если мы зададим ему вектор, то этот отрезок уже будет направленным отрезком, то есть не просто неким расстоянием от А до Б, а расстоянием, имеющим определенное направление в пространстве. Эту аналогию можно применить и к энергии. Чем ее больше, тем отрезок длиннее, а информация, которая в ней содержится, задает ей определенное направление.

Важно понимать, что любая энергия несет в себе определенную информацию. Не бывает пустой энергии, по крайней мере в естественном мире, в живой природе. А теперь давайте зададимся вопросом: как мы можем применить эти знания в отношении своего питания?

Очевидно, что жизнь в наших телах поддерживается за счет той жизненной энергии, которую мы получаем с питанием. Но откуда она появляется в пище? Дело в том, что энергия содержится в продуктах, поскольку они тоже живые. Либо это растения, либо животные, пока их не убили. Каждый из этих продуктов тоже был

Три ключа к здоровью. Питание, очищение, закаливание

живым существом, то есть потоком энергии, который за время своей жизни накопил в себе определенную информацию. Когда мы поглощаем эту энергию, мы усваиваем при этом и ее информацию, и из этой энергии уже формируется наша материя, наши тела.

Но является ли пища единственным источником энергии для человека? С сожалением приходится признать, что для большинства современных людей это именно так. Хотя на самом деле существует возможность получать энергию и из других источников. Они, безусловно, бывают очень разными, но все они фактически находятся просто в пространстве, в котором мы живем. С одной стороны, мы получаем энергию из пищи, а с другой — из пространства. Интересно то, в каком соотношении находятся эти источники энергии для каждого из нас.

У детей и подростков способность к усвоению энергии из пространства очень высока, но с возрастом она в силу некоторых причин уменьшается. И это приводит к тому, что единственным источником энергии для человека становится именно пища. Более того, у него возникает зависимость от еды, что, в общем, тоже вполне объяснимо, поскольку она дает ему энергию для жизни.

Вопрос о том, почему с возрастом у человека уменьшается поток энергии, на самом деле является философским, поскольку связан не с биохимическими особенностями функционирования организма на разных этапах жизни. На мой взгляд, основная причина заключается в том, что в определенный момент люди просто прекращают развиваться, и именно тогда начинается замедление потока, а значит, включается механизм умирания.