

Ян Гоулер

**Вы можете побе-
дить РАК**

Серия
ЖИЗНЬ по ИНТУИЦИИ

Ян Гоулер
Вы можете победить рак

Перевод Ирины Савельевой
Издательство “ИВАНОВА” совместно с ТО “СА-
ЛЮС”.
Москва, 1997,

© Ян Гоулер, “Вы можете победить рак”.

© “Жизнь по интуиции”, название серии, 1997.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вы можете победить рак

Вы можете.....	4
Расслабление	48
Сила мысли	59
Как преодолеть боль	85
Правильное питание	101
Причины рака.....	154
От составителей.....	170

Глава 1

Вы можете...

В январе 1975 года мне ампутировали правую ногу по поводу остеогенной саркомы (рака кости). Перспектива была неутешительной: по статистике, только 5% больных после такой операции имеют шанс прожить дольше 5 лет. Меня предупредили, что если опухоль появится снова, болезнь быстро перейдет в терминальную фазу: большинство пациентов умирают через 3-6 месяцев после появления вторичных раковых образований этой формы.

В ноябре 1975 года произошел рецидив рака, к марту 1976 года состояние настолько ухудшилось, что, по мнению лечащего врача, мне оставалось жить не более двух недель...

Последующее выздоровление стало итогом целого комплекса разнообразных видов лечения. В июне 1978 года я получил официальное подтверждение того, что у меня не осталось следов активного рака.

С тех пор у нас с Гейл родилось четверо детей. Я возобновил ветеринарную практику. Мы купили ферму площадью 15 га, развели огороды и фруктовый сад, построили новый дом. В 1981 году мы с женою основали в Мельбурне Группу помощи онкологическим больным.

Идея Группы помощи возникла из потребности поделиться тем богатым опытом борьбы с болезнью, который мы с Гейл приобрели за время моего лечения. Те проблемы и трудности, с которыми сталкива-

ется онкологический больной, близки мне, потому что я испытал их на себе. К счастью, мы с Гейл лишены предрассудков и поэтому готовы были испробовать любые средства, лишь бы они вели к цели. А цель была одна: создать для моего организма такие условия, в которых он излечился бы сам. Предоставить организму играть главную роль, а не быть пассивным объектом терапии — такой подход к лечению рака для многих звучит непривычно, но он, как я убедился, полон грандиозных возможностей.

Когда у меня возникли вторичные метастазы и ситуация с точки зрения врачей выглядела безнадежной, мы с Гейл не прекращали своих поисков. Тогда нам уже было известно, что рак связан с состоянием иммунного дефицита. Поясню подробнее: наукой доказано, что раковые клетки время от времени появляются в организме любого здорового человека. Это общепризнанный факт. Однако здоровый организм вовремя распознает угрозу и принимает немедленные меры: изолирует и уничтожает раковые клетки. У онкологических больных этого не происходит, и злокачественные образования разрастаются, не встречая сопротивления со стороны организма. Так появляются внешние симптомы рака.

Мы исходили из положения, что естественные защитные механизмы, то есть иммунную систему, можно восстановить. И тогда организм сам уничтожит все злокачественные образования. Если и впоследствии поддерживать иммунную систему в рабочем состоянии, то можно не бояться снова заболеть раком. Заманчивая перспектива!

Это было нашей основной гипотезой, точкой отсчета. Все остальное, что бы мы ни делали, было направлено на достижение этой цели. Исследуя один за другим разнообразные методы лечения, мы никогда не забывали, что каждое новое направление — только

часть главного: поиска тех условий, которые привели бы мой организм в состояние природного равновесия. Оглядываясь назад, мы можем отметить, какие направления были плодотворными и вели нас к успеху. Хотелось бы также высказать мнение обо всех остальных испробованных нами средствах и методах лечения.

При таком подходе рак представляется чем-то вроде опасного, но захватывающего приключения, а процесс лечения создает великолепную возможность для духовного роста и самопознания. Несмотря на то что мы с Гейл прошли через тяжелые испытания, они укрепили и обогатили нас.

Рак — приключение? Источник знаний и внутреннего роста? Как это не вяжется с атмосферой панического страха, которую порождает в нашем обществе слово “рак”. Пожалуй, ни одно другое слово не вызывает у современных людей столько суеверного ужаса. Этот страх основан на четырех распространенных предрассудках. Вот они:

1. Причина рака неизвестна.
2. Рак всегда сопровождается болью и ведет к преждевременной мучительной смерти.
3. Больной бессилён сам себе помочь, ему остается только передать ответственность за свое здоровье и жизнь лечащему врачу.
4. Все виды лечения рака неприятны и в большинстве случаев безрезультатны.

Цель, которую ставит перед собой мельбурнская Группа помощи, — развеять страхи, заменить их позитивной установкой на излечение и показать, каким образом пациент может стать главным действующим лицом в восстановлении собственного здоровья.

Я хочу сообщить вам приятную новость. Диагноз “рак” не означает, что нужно готовиться к смерти.

Он означает, что нужно учиться жить полноценно, используя весь заложенный природой потенциал здоровья.

Для начала следует понять, что рак — не нелепая случайность, а длительный процесс, имеющий свою историю и свои причины. Большинство причин, способствующих появлению раковых заболеваний, известны современной науке, и в каждом конкретном случае их можно выявить. Узнав, какие причины вызвали заболевание, нужно составить план действий по устранению этих причин и преодолению их последствий. Но, чтобы эта задача была для нас выполнимой, необходимо рассмотреть три аспекта человеческой жизни: физический, психический и духовный.

Я убежден, что первоочередную роль в интересующем нас процессе играют именно духовные факторы. Однако я не смешиваю их с вопросами религиозной веры. Взгляды на религию очень индивидуальны, и мне не хотелось бы их затрагивать. Говоря о духовных аспектах, я имею в виду нечто другое. Что касается религиозных предпочтений, то одни люди не придают им большого значения, другие же, напротив, относятся к своей вере очень серьезно. Эти вопросы каждый решает для себя сам. Методики, описанные в этой книге, не имеют религиозной направленности: они не вмешиваются в веру пациента и ничего ему не навязывают.

Большинство мыслящих людей, а тяжелобольные в особенности, задумываются рано или поздно над главными вопросами бытия: “Кто я? Что есть жизнь? Откуда я пришел? Куда я иду?” Для онкологического больного эти фундаментальные духовные проблемы нередко выступают на первый план.

Не менее важны эмоциональный и психологический факторы. Все большее число специалистов при-

знают, что эти аспекты играют большую роль как в появлении рака, так и в его лечении. Именно здесь следует искать ключ к успеху. Методика комплексного лечения рака доступна каждому и предполагает правильное питание, позитивное мышление, умение справляться со стрессом и регулярные занятия медитацией. Все это в сочетании с подходящим для данного случая конкретным видом терапии.

Мы с Гейл испытывали огромное удовольствие от работы с пациентами, которые повторили пройденный нами путь и избавились от болезни, казалось бы, неизлечимой. Но особенную радость нам доставляет то, что пациенты, использующие наши методики, не просто излечиваются — в них пробуждается истинная, глубокая любовь к жизни, и вместе с тем они учатся спокойно и без страха принимать исход этой жизни.

Итак, хотя мы наблюдали и продолжаем наблюдать много случаев полного выздоровления, приходится смириться с тем, что не все пациенты избавятся от недуга и некоторым предстоит умереть. Но вот что важно: больные, которым предлагаемые методики не помогли вылечиться, встретили смерть с таким достоинством и спокойствием, которые удивляли не только родных и близких, но даже их самих. Можно сказать, что и в этом отношении рак был побежден. И хотя мы всегда ставим перед собой цель помочь пациенту выздороветь, наш подход представляет ценность и для тех, кому суждено умереть.

Чем раньше больной начнет пользоваться предлагаемыми методиками, тем большее облегчение он в них найдет и тем лучше будет результат. Но и для тех, кто запоздал с началом лечения, есть реальная перспектива победы над болезнью. Практически здоровыми людьми наш подход может быть с успехом использован для профилактики рака.

В моем выздоровлении сыграли роль два важных фактора: огромная помощь, которую мне оказали многие люди, и мои собственные ресурсы, которые мне удалось мобилизовать.

Среди тех, кто помог выздороветь, на первом месте, несомненно, нужно назвать мою жену Гейл. Если бы у каждого в жизни был спутник, способный на такую беспредельную любовь и заботу, какую подарила мне Гейл, все болезни отошли бы в прошлое. Она делила со мной все труды и испытания, но что важнее всего — она с самого начала твердо знала, что я поправлюсь. Не допуская ни тени сомнения, она просто знала, что исход будет благополучным, и всеми силами помогала мне.

Что касается моих внутренних ресурсов, то главным, по-моему, была способность увидеть болезнь как закономерный, имеющий свои причины процесс. Я с самого начала почувствовал, что рак является результатом моих собственных поступков и действий. Я понял, что болезнь появилась не без моего участия, а значит, и в ее лечении мне предстоит сыграть главную роль. Приняв на себя ответственность за свое состояние, я ощутил себя хозяином положения. Я был уверен, что поправлюсь, если приму все необходимые меры. Оставалось только выяснить, что именно я должен изменить в своей жизни и каким образом это сделать.

Для тех, кто решится вступить в борьбу с болезнью, путь к выздоровлению существует. Исходный пункт — надежда. Вам нужно набраться храбрости и начать — тогда все остальное пойдет само собой. Мне довелось видеть немало людей, которые победили недуг и стали, как говорится, “здоровее здоровых”. Они вышли победителями из грандиозного, смертельного поединка и теперь ощущают радость жизни, как никогда раньше. Это под силу и вам. От вас потребу-

ется много труда и настойчивости; возможно, задача окажется тяжелой. Но не теряйте надежды, ваша цель достижима! Определите, что для вас важнее всего в первую очередь. Если диагноз поставлен недавно, я посоветую вам сначала рассмотреть четыре вопроса:

Вопрос 1. Действительно ли я хочу выздороветь?

Вы, наверное, подумали, что я не в своем уме — как можно задавать подобный вопрос? Тем не менее он не лишен оснований: дело в том, что многие онкологические больные считают свое положение безнадежным, смиряются с ним и не видят для себя возможности выздоровления. Им следует либо изменить свой душевный настрой, либо подготовиться с максимальной пользой употребить тот отрезок жизни, который, как им кажется, остался у них впереди. Для этих больных очень важно облегчение страданий и избавление от страха перед смертью. Как уже упоминалось, излагаемые здесь принципы помогают неизлечимым больным спокойно и с достоинством встретить смерть.

Существуют, однако, все основания верить в излечимость рака, и это, безусловно, то, к чему нужно стремиться. Эффективность описываемых здесь методик не вызывает сомнений. Итак, предположив, что воля к жизни у вас есть, и помня, что эту волю предстоит укреплять, мы задаем следующий вопрос.

Вопрос 2. Готов ли я принять на себя ответственность за свое выздоровление?

Чтобы понять смысл этого вопроса, представьте себе разговор с лечащим врачом. Что вы ему скажете? “Я больной, а вы врач. Скажите, что со мной? Назначьте мне лечение, какое считаете нужным. Я заранее согласен со всем, что вы скажете; вы как врач несете ответственность за мое состояние”.

Или же вы обратитесь к нему иначе: “Я больной, а вы врач. Давайте подумаем, что мы вместе с вами можем предпринять, чтобы я выздоровел?” При таком подходе отношения между врачом и пациентом становятся более равноправными. Вместо того, чтобы перекладывать на кого-то ответственность за свое самочувствие и за свою жизнь, вы вместе отправитесь на поиски здоровья. Это означает, что вас подробно проинформируют — в тех пределах, в каких вы способны понять, не будучи медиком, — каково в действительности ваше состояние. Вам представят все возможные варианты лечения и, естественно, предложат мнения и советы профессионала. Но окончательный выбор останется за вами.

Я хочу пояснить свою точку зрения. Я отнюдь не умаляю роли врача. Безусловно, врач должен быть центральной фигурой в таком важном деле, как лечение рака. Но у меня есть твердое убеждение, что больной должен быть готов и способен принять на себя ответственность за выбранный метод лечения. Недопустимыми в такой ситуации мне представляются как слабость и безволие со стороны пациента, так и чрезмерная скрытность со стороны врача.

Пациенты Группы помощи часто спрашивают совета у меня и у Гейл, как им поступить в той или иной ситуации. Если это в наших силах, мы охотно предлагаем несколько путей решения проблемы — на выбор. Но окончательное слово мы всегда оставляем за самим пациентом. Свой выбор он должен сделать сам, а затем твердо придерживаться избранной линии. Это настолько важно, что далее нами будет специально обсуждаться методика принятия самостоятельных решений.

Вопрос 3. Каким видам лечения отдать предпочтение — классическим или альтернативным?

Классические, наносящие травму организму: хирургическая операция — не затрагивает организма в целом; радиотерапия — травмирующее воздействие может быть локализовано; химиотерапия — нередко травмирует многие органы.

Альтернативные, не наносящие травмы организму: медитация; диета; позитивная установка; иммунологические стимуляторы; витаминно-минеральная терапия; целый ряд нетрадиционных видов лечения.

Это очень трудный выбор. Действительно, многие традиционно применяемые клинические методы лечения в той или иной мере наносят травму организму. Радиотерапия, а особенно химиотерапия часто ослабляют иммунную систему, то есть естественный защитный механизм организма. Таким образом, восстановительные функции его резко снижаются. Побочный эффект лечения может проявиться очень ярко: ожоги от радиоизлучения, приступы рвоты, выпадение волос — вот наиболее часто встречающиеся осложнения. Воздействие на внутренние органы менее заметно, но и оно вскоре дает знать о себе. Незначительные инфекции, которые раньше прошли бы бесследно, в ослабленном организме вызывают серьезные заболевания. Но что самое важное — организм теряет способность противостоять раку. На этот существенный недостаток классических методов лечения следует обратить серьезное внимание. С моей точки зрения, это означает, что если вы проходите курс классической, то есть травмирующей, терапии, то для вас тем более важно овладеть методиками, стимулирующими иммунную систему, способствующими процессу восстановления.

В этой ситуации очень важно, чтобы у больного был хороший контакт с лечащим врачом. Вы должны иметь возможность делиться с врачом всеми возникающими у вас тревогами и сомнениями и обсуж-

дать их в спокойной, доверительной атмосфере. Если вам это не удастся, выясните, в чем проблема. Общеизвестно, что некоторые люди не сходятся характерами, и из-за этого им очень трудно понять друг друга. В этом случае не стесняйтесь попросить перевести вас к другому врачу, с которым вам будет легче поладить. Этим вы никого не обидите, а напротив, облегчите жизнь и себе, и другим.

Следует взвесить ожидаемые результаты того или иного вида лечения с точки зрения побочного эффекта, которым это лечение сопровождается. Это разумнее всего сделать путем сравнения статистических данных. Из них можно почерпнуть сведения о сравнительной эффективности того или иного вида лечения для данного заболевания. Например, в моем случае, когда рак дал рецидив, предполагаемый срок жизни составлял, по статистике, от трех до шести месяцев. Классические методы лечения оставляли мало надежд на продление этого срока и сулили тяжелый побочный эффект. Поэтому я обратился к поискам других возможностей. Но если бы у меня была болезнь Ходжкина (лимфогранулематоз), все могло сложиться совсем иначе. Эта форма рака часто излечивается химиотерапией, и в данном случае осложнениями можно было бы пренебречь.

Альтернативное лечение, не дающее нежелательного побочного действия, конечно, заманчиво на первый взгляд, но, к сожалению, еще не пользуется широкой поддержкой в медицинских кругах и не получило признания как самостоятельный способ борьбы с раком. Тем не менее, некоторые врачи уже научились искусно применять его в подходящих случаях.

Признано также, что щадящие формы лечебного воздействия — диета, медитация и положительная установка — могут использоваться как дополнение к более распространенным “травмирующим” видам

терапии. Те пациенты, которых лечат классическими методами в сочетании с альтернативными, меньше подвержены осложнениям; более того, они лучше поддаются лечению, и самое главное — у них выше качество жизни, и болезнь не причиняет им стольких страданий.

Нужно быть смелым человеком, чтобы остановить свой выбор на том, что многие называют в лучшем случае экспериментом, а в худшем — шарлатанством. Но и в этой области постепенно накапливается фактический материал, показывающий, что альтернативные виды терапии имеют право на самостоятельное существование. Есть надежда, что со временем их оценят по достоинству и будут применять чаще.

Выбор труден, но его нужно сделать сознательно, и лучше до того, как будет начато какое бы то ни было лечение. Когда вы окончательно примете решение, вам останется ответить на последний вопрос.

Вопрос 4. Какие конкретно методы будут применяться?

Если найдены ответы на первые три вопроса, ответить на этот вопрос будет нетрудно. Ведь, чтобы ответить на третий вопрос, вам, вероятно, пришлось беседовать с врачами различных специальностей. Осветив для себя все проблемы и поверив в действенность избранного вами вида лечения, вы с доверием отнесетесь и к рекомендациям лечащего врача. Например, если вы остановились на химиотерапии, разумнее всего будет предоставить выбор препаратов специалисту. Если же у вас появится желание получить более подробную информацию, вы вправе ожидать, что вам ответят откровенно и в доступной форме.

А если, к примеру, вы выберете основным методом лечения медитацию, то вы должны будете посвятить себя изучению техники медитативного погружения

и выделить время для регулярных занятий.

Каким бы ни был ваш выбор, на следующем этапе вам предстоит сделать все, что в ваших силах, чтобы помочь лечению.

Проблема рака еще таит в себе немало загадок; исследователям предстоит поставить и решить много сложных вопросов, связанных с онкологическими заболеваниями. До сих пор правильному пониманию этой проблемы мешают слишком эмоциональное отношение к ней и отсутствие понимания между специалистами. Я отлично понимаю, какую глубокую тему затрагиваю на этих страницах. Но, я надеюсь, всем ясно, что я написал эту книгу не в пику официальной медицине. Над ее содержанием я размышлял около семи лет, из них три года было посвящено активной практической работе с раковыми больными. Пришла пора заявить о себе и высказать свою точку зрения. Я осознаю ту ответственность, которую беру на себя, и прошу медиков только об одном: отнеситесь ко всему без предвзятости и постарайтесь оценить предложенные методики только на основании практических результатов, получаемых с их помощью.

Каждому врачу, вероятно, приходилось сталкиваться с такой ситуацией: два пациента, страдающие одним и тем же заболеванием, проходят одинаковый курс лечения. В результате один больной выздоравливает, а другой нет. Почему?

Система ценностей пациента, его мировоззрение, желания и страхи, надежда на выздоровление, общий уровень психического и социального благополучия — от этих факторов зависит эффективность любого вида лечения. Именно отношение больного в конечном счете определяет успех или неудачу врачей.

Моя жена Гейл вместе со мной осваивала все методики, хотя с самого начала была практически здо-

рова. Теперь же уровень ее здоровья, запас жизненных сил, эмоциональная открытость и способность радоваться жизни увеличились во много раз.

Вы считаете себя здоровым человеком. Но что за этим стоит?

У вас просто отсутствуют симптомы болезни? Или же вы полностью реализуете свой природный потенциал?

Из жителей США каждый третий болеет раком. Каждый пятый австралиец, по статистике, умирает от рака. Я не запугиваю вас: это общепризнанный факт. Готовы ли вы учесть это грозное предупреждение и так изменить свой образ жизни, чтобы болезнь была вам не страшна?

Методики, о которых мы будем говорить, спасают жизнь раковым больным. Кроме того, мы убедились, что они эффективны и при многих других заболеваниях. Они превращают обычного человека в идеально здорового. Профессор Р.Долл в своей книге “Причины рака” приводит утверждение ряда авторитетных врачей о том, что 85% всех случаев заболевания раком можно было бы предупредить, своевременно изменив образ жизни больного. За это стоит бороться. От вас потребуются решимость, настойчивость и готовность к переменам.

Могучим средством, которое поможет вам выздороветь и жить полноценной жизнью, является медитация. Прежде всего медитация оказывает непосредственное физическое воздействие, начиная от простого мышечного расслабления и до активизации всей иммунной системы организма. Она помогает достичь эмоционального и душевного равновесия, рождает оптимизм и, что самое главное, автоматически, без каких-либо дополнительных средств, улучшает общее самочувствие человека. Неудивительно, что в наше

время популярность этого метода саморегуляции растет день ото дня. В комплексе с рациональным питанием и положительной жизненной установкой, медитация составляет тот фундамент, на котором можно строить свое здоровье.

Традиционно медитация использовалась и продолжает использоваться многими религиозными школами как часть процесса самосовершенствования, цель которого — достижение высшего уровня сознания, просветленности. Тем не менее, в понятие “медитация” разные люди вкладывают различный смысл. В наше время этот термин употребляют для описания многих, порой совершенно не схожих между собой процессов. Медитацией, в частности, называют метод достижения глубокого расслабления, используемый как средство пассивной терапии и профилактики болезней. Этот метод не имеет религиозной окраски и не связан непосредственно с духовными устремлениями человека, а направлен только на восстановление и сохранение физического здоровья.

Не следует забывать, что исцеляющие возможности древней и бессмертной техники медитации начали использоваться в классической медицине лишь недавно — не более двух-трех десятилетий назад, благодаря деятельности новаторов-медиков, которые нашли способ применить медитацию для решения проблем нашей современной жизни. В числе таких новаторов был Эйнсли Мирс.

Д-р Мирс понял, что благотворное воздействие медитации проистекает из состояния покоя и неподвижности. Спокойный ум, неподвижное тело... В этой неподвижности организм получает возможность вновь обрести заложенное природой, но утраченное внутреннее равновесие. Д-р Мирс также обнаружил, что у больных, регулярно занимающихся медитацией, достигнутый во время занятий положительный эффект

сохраняется в течение всего следующего дня. Это значительно ускоряет лечение — ведь здоровье есть не что иное, как состояние равновесия и гармонии в организме. Подобно тому, как сам собой заживает порезанный палец, излечивается и наш организм, когда его природные регулирующие механизмы приводятся в действие медитацией.

Большая заслуга д-ра Мирса в том, что он не только понял эту взаимосвязь, но и сделал медитацию доступной практически каждому. Простой способ, разработанный доктором Мирсом и его коллегами, позволяет любому из нас научиться приводить себя в состояние неподвижности и внутренней гармонии, не углубляясь при этом в философские основы дзен-буддизма и не посвящая долгие годы самоотверженной религиозной практике.

Будучи психиатром, доктор Мирс впервые применил свой метод при лечении неврозов, вызванных чувством страха и нервно-психическими стрессами. Чем шире использовался метод, тем более универсальным оказывалось его действие. Выяснилось, например, что медитацию можно с успехом применять при таких разнообразных симптомах, как чувство страха, нервное напряжение, повышенная болевая чувствительность, аллергия, высокое артериальное давление.

Такой широкий диапазон действия медитации может на первый взгляд показаться неправдоподобным. Но если мы детально рассмотрим природу стресса и поймем, какую огромную роль он играет в возникновении самых различных заболеваний, то связь между медитацией и выздоровлением станет для нас очевидной. Поняв, каким образом стресс воздействует на вас, вы без особого труда отыщете корни своего теперешнего состояния и сможете наметить свой индивидуальный путь к здоровью. Каков же механизм стресса?

Давайте представим себе такую ситуацию: неподалеку от места, где вы стоите, в землю ударил разряд молнии. Ваше тело реагирует мгновенно: вы ахнете от страха, судорожно захватывая ртом воздух, ваши мышцы резко сократятся. Немедленно изменится биохимический состав вашего организма, поскольку произойдет интенсивное выделение гормонов; повысится уровень адреналина и кортизона в крови, участится ритм сердцебиений, резко подскочит кровяное давление и поток крови устремится к мышцам, обеспечивающим движение. Эти рефлекторные изменения в американской психотерапии называются реакцией “бей или беги”. В нашем примере эта реакция поможет вам быстро нырнуть под какое-либо безопасное укрытие. Постепенно вы поймете, что все в порядке, опасность миновала — и вздохнете с облегчением.

Такая последовательность событий очень важна. Стимул (грозящая опасность) вызвал соответствующую реакцию, и ваш организм моментально приготовился к интенсивной физической нагрузке. За этим последовал период активного движения, который пришел к логической развязке и закончился полным расслаблением мышц. Биохимический состав организма вернулся к своему исходному, нормальному состоянию. В краткой форме эту последовательность можно выразить так: стимул — реакция организма (с изменениями на биохимическом уровне) — соответствующие физические действия — расслабление.

Такая последовательность абсолютно безопасна для здоровья. Этот рефлекторный механизм развился у человека в то время, когда жизнь его была примитивной и максимально приближенной к природе. Реакция “бей или беги” в те времена служила важным инструментом самосохранения. Если житель соседней пещеры выбежал из-за холма с дубиной в руках с

явным намерением увести вашу жену, угроза была очевидной. Она вызывала немедленные изменения в организме, и в следующий момент вы уже были готовы поступить так, как вам подсказывала ситуация: если у вас был шанс победить соперника, вы принимали бой; если же нет — вы убегали. В любом случае ответом на стимул был период активных действий, который приходил к логическому завершению. Вслед за этим можно было расслабиться — либо зализывая раны, либо наслаждаясь своей победой.

Эта цепочка действий соответствовала естественному ритму незамысловатой жизни и не наносила никакого вреда психике нашего предка. Все страхи, которые сохранялись в душах первобытных людей, были совершенно естественными, здоровыми и основанными исключительно на инстинкте самосохранения. Эти страхи практически не влияли на самочувствие человека и не могли вызвать у него никаких болезненных симптомов. Животные, которых мы наблюдаем в природе, являют пример того, как работает реакция “бей или беги” в естественных условиях.

Однако для нас, современных людей, все уже далеко не так просто. Проблемы, с которыми мы сталкиваемся, редко имеют чисто физическую природу и зачастую чрезвычайно сложны. Если не все, то большинство стрессов, угнетающих современного человека, имеют эмоциональное или психическое происхождение.

Когда перед нами встают межличностные или финансовые трудности, мы испытываем то же состояние, что и наш далекий предок при виде противника. Авторитарный и придирчивый начальник, сосед, который ранним воскресным утром будит вас жужжанием своей газонокосилки, пробуждают в нас ту же древнюю физиологическую реакцию: мы делаем судорожный вдох и напрягаемся; резко меняется хи-

мический состав крови, подготавливая нас к решительным действиям... Но стоп! Разве мы можем, например, разбить начальнику нос или надеть газоноко-силку соседу на уши? Конечно, нет — ведь тогда мы наживем себе массу неприятностей: нас выгонят с работы, соседи будут показывать на нас пальцем и обходить наш дом стороной. К сожалению, слишком часто те действия, которые нам хотелось бы совершить, абсолютно неприемлемы для современных условий, и естественная физическая реакция подавляется усилием воли. И всякий раз, когда подобная ситуация повторяется, не находящее выхода напряжение накапливается в организме. Действия не получают логического завершения, расслабления не происходит, биохимия организма не может вернуться в свое исходное состояние. Выхода из ситуации нет, и на физиологическом уровне накапливаются болезненные изменения.

Ненормальный химический состав организма, сохраняющийся длительное время, приводит к тому, что мы называем стрессом. Стресс — это сильный раздражитель, который оказывает неблагоприятное воздействие на человека в течение долгого времени. Стресс появляется тогда, когда у человека нет возможности ответить на раздражитель активными действиями и таким образом разрядить внутреннее напряжение. Итак, стресс — это стимул к действию в условиях, когда действие невозможно или безрезультатно.

Следующий важный момент — тот, что связанные со стрессом биохимические изменения истощают иммунную систему организма. Особенно пагубно сказывается повышенное содержание гормонов в крови: они резко снижают способность тела к саморегуляции и самовосстановлению. Под влиянием времени и ряда других факторов — например, неправильного

питания — стресс открывает дорогу развитию многих заболеваний. По данным Медицинской академии США, из всех обращений к семейным врачам-терапевтам примерно в 2/3 случаев недомогание так или иначе связано со стрессом. Прямо или косвенно, стресс способствует развитию коронарной болезни сердца, легочных заболеваний, цирроза печени и т. д., а также является причиной травм, несчастных случаев и самоубийств. Я убежден, что помимо всего прочего, стресс — решающий фактор в развитии онкозаболеваний.

Практически все онкологические больные, с которыми мне доводилось беседовать, признают, что в предшествовавший заболеванию период стресс стал хроническим явлением в их жизни. Более того — многие узнают себя в так называемом типовом психологическом портрете онкологического больного. Примерно у 95% опрошенных среди прочих стресс-факторов, действовавших на них до начала болезни, выделялась одна особенно тяжелая душевная травма, в результате которой резко ухудшилось их душевное и физическое самочувствие. Само событие, вызвавшее стресс, произошло задолго до появления первых признаков онкологического заболевания, но разрушительное действие стресса, безусловно, дало о себе знать впоследствии.

Каким образом можно своевременно предотвратить пагубное влияние стресса на организм? Часто внешние признаки стресса не очевидны, и тогда индикатором вашего состояния может служить мышечное напряжение. Тело само даст вам подсказку. Если вы свободны от мышечной скованности, если ваши движения плавны, в теле ощущается легкость, значит, никаких проблем со стрессом у вас нет! Если же вы приобрели привычку морщить лоб или стискивать зубы, если у вас постоянная скованность в плечах и

крепко сжаты кулаки, если вы чувствуете в своем теле непроходящее мышечное напряжение — тогда у вас есть все основания для опасений. Это сигнал тревоги.

Вам еще удастся избежать серьезных нарушений здоровья, нужно только правильно взяться за дело. Поняв цикл изменений, вызываемых стрессом, вы сможете найти ключ к решению своей проблемы. Вовсе не обязательно избегать стрессовых ситуаций, просто надо уметь с ними справляться. Все, что вам требуется — это найти простой и эффективный способ снятия стрессового напряжения. Все преуспевающие люди, которые хорошо ориентируются в сложных ситуациях и не позволяют обстоятельствам взять верх над собой, изобрели свой собственный способ расслабиться, разрядиться, “отвести душу”.

Пожалуй, самый простой, самый безопасный со всех точек зрения и самый эффективный метод снятия мышечных зажимов и нейтрализации последствий стресса — это пассивная медитация. Поскольку медитация основана на глубоком расслаблении тела и психики, она позволяет нам освободиться от напряжения — разрядиться.

Состояние легкости и покоя, обретенное вами во время медитаций, вскоре естественно войдет в вашу жизнь. Сохраняя ненапряженное состояние тела, мы возвращаемся к изначально данному, здоровому биохимическому составу. Благодаря этому к организму вернется его природная способность саморегуляции и мы сделаем первый, но самый важный шаг в своей борьбе за здоровье — отныне организм действует на нашей стороне, он наш союзник, он всеми силами помогает нам выздороветь.

Если вы чувствуете некоторый (пусть даже небольшой) уровень стрессового напряжения, которое еще

не успело перейти в болезнь, ежедневные короткие медитации помогут вам сохранить здоровье. Жизнь, совершенно лишенная проблем и сложных ситуаций, была бы скучной и пресной. Жизненные трудности должны восприниматься как возможность проявить себя, самоутвердиться. Не позволяйте проблемам становиться стрессами. Медитация — великолепный способ превращать потенциальный стресс в здоровую возможность самоутверждения!

Если у вас уже началось какое-либо заболевание, то вам тоже рекомендуются регулярные, но уже более длительные медитации. Все, что мы теперь знаем о роли стресса в развитии заболеваний, можно обобщить в форме таблицы.



Хорошо разобравшись в этих взаимосвязях, мы поймем, почему медитация, используемая в лечебных целях, должна быть простым и пассивным процессом, почему она должна основываться только на неподвижности, мышечном расслаблении и успокоении.

Многим людям для улучшения их самочувствия вполне достаточно одних только регулярных медитаций, помогающих высвободиться из-под ярма стресса и в полной мере насладиться жизнью. Попробуйте овладеть этим простым методом самопомощи и выделите ему постоянное место в ряду повседневных дел. Вначале вам потребуется некоторая доля упорства и самодисциплины. Зато потом ваши усилия будут вознаграждены сторицей.

Однако, прежде чем перейти к детальному рассмотрению техники медитации, вам будет бесполезно узнать кое-что о роли и месте медитации в традиционных религиозных учениях. Говоря в общем, эта техника использовалась (и используется поныне) как инструмент для достижения непосредственного восприятия духовной реальности. Попытаемся понять этот процесс, чтобы иметь представление об исторических корнях и первоначальных принципах методики, которую сейчас используют в сферах, далеких от религии.

Традиционно медитация была одной из ступеней в пятиступенчатом процессе духовного совершенствования.

Первой ступенью считалась концентрация. Ученик принимал сидячее положение, физически расслаблялся, после чего старался сосредоточить внимание на каком-либо объекте. При этом важно подчеркнуть, что расслабление и концентрация взаимодополняли друг друга и некоторые методики специально

оговаривали способы достижения расслабленного состояния тела. Чем больше человек расслаблялся, тем легче ему было сосредоточиться. Объект концентрации, как правило, относился к одной из четырех следующих категорий:

а) Движение, действие. Особенно широко использовались концентрации на процессе дыхания, а также ритуальный танец и медитативная гимнастика типа китайской тай-цзи.

б) Предмет. Объектом концентрации служили иконы, символические картины сложного содержания.

в) Звук, многократно повторяемый учеником во время концентрации вслух, как при пении псалмов, или про себя, как при чтении молитв и мантр. Мантра — это звук, слово или группа слов, непрерывное длительное произнесение которых используется в практике трансцендентальной медитации.

г) Абстрактная идея. Чаще всего ученик сосредотачивался на таких нравственных понятиях, как правда, честность, справедливость и тому подобное.

Независимо от того, какой объект концентрации был выбран, цель ставилась одна: сосредоточиться на этом объекте и исключить все посторонние мысли. Как только цель была достигнута, то есть ученик думал только о данном объекте и ни о чем другом, начиналась вторая ступень — медитация — процесс длительного целенаправленного сосредоточения на одном объекте, предполагающий активную работу сознания и требующий определенных усилий. В этом традиционном смысле медитация, в сущности, является ничем не нарушаемой концентрацией. Достаточно длительная медитация приводит в свою очередь к состоянию, которое называется созерцанием (третья ступень). При созерцании концентрация внимания становится автоматической и усилий уже не

требуется. Сознание словно бы работает “на автопилоте”. Когда это происходит, то вместо логической, думающей части сознания в работу включается его интуитивный, творческий аспект.

Очень важно понять, что в нашем сознании присутствуют эти два совершенно различных режима работы: один логический, рациональный, а другой абстрактный, образный. Большинство из нас в своей повседневной жизни знакомы только с конкретной рассудочной работой сознания. В течение всего дня, пока мы бодрствуем, наш мозг думает, анализирует, сравнивает. С момента пробуждения утром до вечернего отхода ко сну нас не оставляет непрерывный поток мыслей. Эту рациональную психическую деятельность обыкновенно связывают с левым полушарем мозга.

Как правило, мы ассоциируем периоды отсутствия мыслей со сном или бессознательным состоянием. Однако это не совсем так. Многие, наверное, испытывали то мимолетное состояние мечтательной дремоты, которое иногда приходит к нам перед сном: сознание ясно, но мысли отсутствуют. Этот внутренний покой подобен тому, что спускается на нас, когда мы любуемся величественным закатом солнца или замираем, до глубины души тронутые произведением искусства. Такие моменты образного восприятия действительности связаны с работой правого полушария мозга.

О многих людях можно в шутку сказать, что их мозг задействован только наполовину: будучи сугубо рациональными, они практически не используют весь потенциал своего мозга целиком. Созерцание — это способ вызвать к жизни образное мышление, обрести свежее восприятие привычных явлений, выйти на новый уровень понимания происходящих вокруг событий. Сознание при этом не бездействует: напро-

тив, оно продолжает активно работать, но уже в другом, непривычном для большинства людей режиме.

Длительные периоды созерцания вводят нас в состояние, которое называется единение (четвертая ступень). Оно связано с еще большей степенью абстракции, когда сам созерцающий, объект созерцания и даже сам акт созерцания сливаются в единое целое, так что не ощущается отдельности существования, только бесконечное единство мира.

Это именно то состояние, достичь которого страстно желали мистики всех времен и народов, а когда наконец обретали его, то не могли выразить своих ощущений иначе как стихами. На последнем этапе, пройдя все предварительные ступени, человек достигал совершенно особого уровня сознания, называемого просветление (пятая, высшая ступень). Его можно определить как “знание, которое выше простого понимания”. В этом состоянии человек спонтанно получает совершенно новую информацию. Ее можно назвать откровением.

Чтобы лучше понять, как происходит этот пятиступенчатый процесс, рассмотрим упражнение в концентрации на пламени свечи. Вначале вам придется сделать над собой усилие, чтобы сидеть неподвижно и удерживать свечу в фокусе своего внимания. Мозг при этом стремится отвлечься на посторонние мысли: “Что сегодня на обед?”, или “Какие у меня планы на завтра?”, или “Что-то нос чешется...” и т. д..

Постепенно, проявив немало терпения и настойчивости, вам наконец удастся сосредоточиться на объекте, полностью вытеснив из своего сознания все остальное. Это — медитация. Вскоре вслед за ней начнется мыслительный процесс иного качества и в сознании всплывут абстрактные, образные представления о свече. Вероятно, ваш разум остановится на символике

свечи — ее формы, ее огня. Природа предстанет перед вами в новом свете, на новом уровне понимания. Это начинается созерцание. У вас может появиться чувство, что огонь свечи — это символ Искры Божьей, божественного огня, озаряющего вашу душу, как и душу каждого человека. Вы почувствуете как обогатила вас эта пережитая вами мысль. Постепенно все образы и мысли исчезают, и вместе с ними пропадает всякое ощущение времени и реальности. Только потом, анализируя свои впечатления, вы поймете, что были единым целым со свечой. Это — единение. Оно может охватывать только объект концентрации и ваше ближайшее окружение, а может распространяться и гораздо дальше, и тогда вы почувствуете реальное, неразрывное единство со всем миром. У людей, испытавших это мистическое ощущение, на губах появляется особая улыбка — отражение глубинного покоя и радости.

Наконец, к вам может со всей силой и ясностью прийти совершенно новое знание. Это — просветление. Раньше, при созерцании свечи, вы ощутили значение Искры Божьей; теперь, в просветлении, вы внезапно осознаете ее присутствие в себе и в любом из окружающих вас людей. Это знание неопровержимо. Эта информация совсем иного рода, нежели та, которую вы получаете при чтении книг или с чьих-то слов. Это знание вами непосредственно пережито, вы ощутили его в себе. Вероятно, вам даже не придет в голову никаких словесных аргументов, чтобы обосновать свое утверждение; вы просто знаете, что это так.

Не следует забывать, что процесс, который мы только что рассмотрели, предполагает активную работу сознания и коренным образом отличается от той медитации, которую я предлагаю вам освоить в лечебных целях. Чтобы помочь выздоровлению, медитация должна быть не активной, а пассивной.

Мне очень повезло, что мое заболевание по времени совпало с тем периодом, когда доктор Эйнсли Мирс изучал возможность использования медитации при лечении онкологических больных. Я сам в то время испытывал все возрастающий интерес к традиционным формам медитации: мне казалось, что лежащие в их основе принципы помогут мне вернуть утраченную внутреннюю гармонию. Я интуитивно понимал, что если мне удастся восстановить гармоничное состояние души, то результаты не замедлят сказаться на внешнем, физиологическом уровне. Доктор Мирс так обосновал свою гипотезу: медитация приносит облегчение при тревожных состояниях и снимает стресс. Это, в свою очередь, приводит к снижению уровня кортизона в организме больного и, таким образом, позволяет нормально функционировать его иммунной системе. Организм сам начинает избавляться от злокачественных опухолей — он стремится вернуться к своему нормальному, здоровому состоянию. Эти доводы показались мне убедительными.

По мере того как я овладевал техникой медитации, я обнаруживал все новые и новые области, доступные ее влиянию. Все многосторонние воздействия медитации можно обобщенно представить так: медитация улучшает качество жизни и увеличивает ее количество. Другими словами, люди, регулярно занимающиеся медитацией, живут дольше и получают больше удовольствия от жизни.

Рассматривая качественный аспект жизни, мы увидим, каким образом регулярные медитации воздействуют на физиологическую, эмоциональную, психическую и духовную сферы человеческого существования.

Воздействие на физиологическом уровне. Повышенное физическое напряжение, которое, как мы знаем, является одним из симптомов стресса, мешает

организму нормально функционировать. Медитация снимает физическое напряжение. Многие люди бывают буквально поражены тем, насколько хорошо они чувствуют себя, избавившись от мышечных напряжений. Впервые они понимают, каким скованным было их тело раньше, до того, как они начали учиться медитации. Мы настолько свыклись со своим мышечным напряжением, что считаем его чем-то естественным, и, только по-настоящему расслабившись, понимаем, как нездорова и неприятна физическая скованность. По мере освоения медитации люди замечают, что справляются со своими повседневными обязанностями гораздо лучше, чем раньше; у спортсменов, например, ощутимо улучшаются результаты. Вследствие регулярных медитаций снижаются частота сердечных сокращений и повышенное артериальное давление. Могу привести такой пример: к группе наших пациентов, осваивавших лечебную медитацию, присоединился доктор Колин, но не как онкологический больной, а как заинтересованный наблюдатель. Через два месяца регулярных медитаций и диеты он обнаружил, что его ранее сильно повышенное артериальное давление снизилось до нормы.

Воздействие на эмоциональную сферу. Медитация дает нам ощущение свободы, помогает избавиться от скованности и недовольства собой. Благодаря медитации мы учимся адекватно оценивать сильные и слабые стороны своей личности и в своих взаимоотношениях с окружающими ведем себя более искренне, честно и осмысленно.

Не секрет, что онкологическое заболевание в корне меняет весь ход жизни человека. Если до постановки диагноза больной был врачом, плотником, домохозяйкой или кем угодно еще, то теперь для своих родных и друзей он только онкологический больной, а все остальные стороны его жизни как бы отступают

на второй план и кажутся несущественными. Такая ситуация сама по себе создает трудности и неловкость в отношениях. Удивительное действие медитации проявляется и здесь: больной учится спокойно воспринимать свое положение, проявляет в общении такую открытость и искренность, которые заражают всех окружающих и устраняют всякую неловкость.

Медитация помогает некоторым людям справиться с глубоко укоренившимся в них комплексом вины и чувством обиды на судьбу. В результате человек открывает в себе огромную способность к любви и состраданию. Ему легче входить в контакт с окружающими, предлагать и принимать помощь. Одним из проявлений эмоциональной открытости, в частности, является то, что у многих людей сексуальная жизнь становится качественнее и богаче.

Воздействие на психическую сферу. Тревожное состояние психики, невротический страх способны омрачить все стороны нашей жизни. Причины таких состояний столь многообразны и могут быть такими незначительными для постороннего взгляда, что порой их даже невозможно выявить. Нередко психиатры проводят бесчисленные часы в поисках ускользающей причины страха пациента, они копаются в прошлом человека, пытаются отыскать ниточку, ведущую в настоящее, но все поиски безрезультатны. В любом возрасте, начиная с момента рождения и даже до рождения, в утробе матери, в детстве, когда личность только начинает формироваться, в подростковом возрасте и позднее самые различные по характеру события могут быть названы как потенциальные причины возникновения тревожных состояний и психического стресса. И даже в том случае, когда причина бывает установлена, лечение все равно идет с большим трудом.

Приведу один характерный пример. В годы вто-

рой мировой войны бомбардировщики “ланкастер” имели специально оборудованный хвостовой отсек, в котором находился стрелок-радист. Стрелок поднимался по лестнице в хвостовой отсек, ложился в тесный фюзеляж, и над ним захлопывался стеклянный фонарь. С остальным экипажем самолета он мог общаться только по радио, оставаясь в трудном и опасном полете один на один со своим пулеметом и со своим страхом. Немногим удавалось пережить более двух боевых вылетов из-за тяжелого психического стресса. Уже через много лет после окончания войны стрелки-радисты испытывали сильный страх, оказываясь в небольшом закрытом пространстве. У некоторых нервное напряжение доходило до того, что, закрывшись в туалете — тесном, замкнутом со всех сторон помещении, они были не в состоянии расслабиться и сделать то, зачем пришли туда. Они знали причину своего страха; известна она была и психиатрам, пытавшимся лечить их от невроза. Чего же они добились в результате лечения? Практически ничего: пациенты по-прежнему вынуждены были оставлять дверь туалета открытой.

Что показывает этот пример? Первое: знать причину заболевания еще не означает найти лекарство от нее. Второе: если бы бывшие стрелки-радисты не поняли взаимосвязи своего теперешнего страха с событиями военных лет, их страдания были бы намного тяжелее, а страх — сильнее.

Итак, если мы хотим выздороветь, то нам необходимо, во-первых, как можно лучше понять причины своей болезни, а во-вторых, найти подходящий способ лечения.

Человек, который живет под гнетом неослабевающей внутренней тревоги, вынужден постоянно переусиливать себя. Это все равно что пытаться удержать крышку на бурлящей скороварке. Бесконечное на-

пряжение утомляет нас физически, эмоционально и психически. Но стоит устранить тревожность, как мы чувствуем всестороннее облегчение, которое отражается на состоянии нашего здоровья.

Одной из величайших заслуг доктора Мирса было то, что он доказал: с помощью медитации можно устранить тревожность независимо от породившей ее причины и даже если причина неизвестна. Медитация как бы замыкает цикл стресса. С ее помощью мы быстро переходим со ступени стрессовых биохимических изменений на ступень расслабления и отдыха, вслед за которыми к нам возвращается здоровье. Зная этот механизм, мы поймем, почему методика начинается с мышечного расслабления, почему глубокий отдых тела и психики помогает нам вернуть утраченное здоровье: ведь стоит сбросить напряжение, как биохимический состав нашего организма начнет возвращаться к нормальному, здоровому состоянию. И что самое удивительное, здоровье вернется к нам независимо от причины стресса — нужно лишь разрядить стресс, нейтрализовать его вредное воздействие. Именно на это и направлена лечебная медитация. От нас даже не требуется, чтобы мы углублялись в свое прошлое и детально анализировали все события, которые могли бы привести к болезни — одна лишь медитация, практически без усилий с нашей стороны, позволит нам снова насладиться здоровьем. От нас требуется одно: овладеть этой простой, общедоступной методикой и придерживаться ее, ничего не усложняя.

Влияние на духовную сферу. Многие пациенты обнаруживают, что медитация вселяет в них такой глубокий душевный покой, о котором они раньше и не мечтали. Одна участница нашей группы, Гленис, недавно сказала мне, что хотя физически она еще очень больна, тем не менее у нее никогда раньше не было

так хорошо на душе. И это действительно так: ее лицо сияет, она полна энтузиазма и убеждена, что только сейчас начала жить полноценной жизнью.

Этот душевный покой проникает в самые основы человеческого существа. Многие верующие пациенты вначале беспокоятся, не войдет ли практика медитации в конфликт с их религиозными убеждениями. Но очень скоро их сомнения рассеиваются, потому что происходит как раз обратное: они начинают глубже понимать смысл исповедуемой ими религии, и все их существование наполняется особой радостью.

Но еще более очевидно это духовное воздействие на примере людей, не придерживающихся каких-либо определенных религиозных взглядов. Каждому из нас просто необходимо убедиться в том, что наша жизнь — не просто виток земной спирали, кончающийся физической смертью, а нечто большее. В прошлом большинство людей принимали на веру это утверждение, не требуя доказательств. Но сейчас все иначе: многие наши современники разочаровались в официальных религиях и стремятся ощутить духовную реальность непосредственно. Детально изучив материальное пространство вокруг себя, человек обнаружил, что в этом мире, как бы он ни был прекрасен и удивителен, словно чего-то нехватает. Мы смутно догадываемся, что, кроме материального мира, должно быть что-то еще, нечто большее. Медитация подводит нас к непосредственному восприятию этого большего. Чтобы убедиться, что я говорю правду, достаточно увидеть улыбки счастья на лицах некоторых наших онкологических пациентов.

Качественный аспект жизни очень важен. Жизнь должна быть полноценной, а иначе стоит ли жить? Медитация регулирует все сферы нашего существования, наполняет смыслом наши поступки, приносит радость и душевный покой.

Теперь о количественной стороне жизни. “Как долго я проживу?” — этот вопрос постоянно теплится в глубине нашего сознания, и порой от него у нас тоскливо сжимается сердце. Для больного раком мысли о смерти — источник постоянного страха, от которого не избавишься, пока не придешь к пониманию и принятию, пока не обретишь уверенности и душевного спокойствия. А это в наших силах.

В работах доктора Мирса и других специалистов из разных стран, использующих эту методику лечения рака, доказано, что она действительно продлевает жизнь онкологического больного. Пример тому — мой случай, а также истории болезни многих работающих со мной участников Группы помощи.

Пассивная медитация — это так просто, а мы в нашей современной жизни так привыкли к сложностям! Как же нам снова научиться простоте? Как обрести тишину и покой? Как расслабиться?

Чтобы легче было перейти к практике, попробуем понять суть процессов. Для медитации нам нужно, чтобы думающая часть мозга успокоилась, затихла. Мы знаем о рациональных, аналитических функциях левого полушария и творческом, интуитивном аспекте правого полушария. Когда мы слушаем объяснения или объясняем кому-то, что такое медитация, мы пытаемся с помощью левого полушария истолковать иррациональную по своей природе, хотя и вполне реальную деятельность правого полушария. Вполне естественно и даже необходимо искать логические объяснения, осмысливать и анализировать все, что мы делаем, когда учимся медитации, но в то же время нужно понимать всю ограниченность такого знания.

Словами мы можем многое рассказать о природе медитации, о том, каков ее физиологический механизм и каким образом она воздействует на челове-

ка. Но истинную сущность этого процесса невозможно понять, не испытав на себе.

Доктор Мирс как-то попросил почтенного непальского йога описать свои ощущения при медитации. Йог ответил вопросом на вопрос: “А как бы вы описали вкус банана?” Можно приводить любые аналогии и давать исчерпывающие определения, но узнать, каков же на самом деле вкус банана, можно только одним способом: очистить банан и съесть его! Не попробуешь — не узнаешь.

Я надеюсь, что теперь у вас появилось желание самим проверить, что же такое медитация. Надеюсь, что вы войдете в этот новый для вас мир глубоко личных, удивительных ощущений с открытой душой, с непредвзятым отношением и с готовностью познавать.

Мне довелось увидеть, как под действием медитации изменилась к лучшему моя жизнь, а также многих знакомых мне людей. Этот процесс естественно сочетает в себе огромное удовольствие и огромную пользу. Медитация достойна занять место в жизни любого человека.

Итак, прежде всего мы ставим перед собой цель достичь полного спокойствия тела и души, чтобы состояние расслабленности и покоя проникло в глубины нашего существа.

Методика, которой мы будем для этого пользоваться, основана в первую очередь на расслаблении мышц. Затем это чувство покоя естественно распространится и на наше сознание.

Объясню подробнее. Сначала мы с помощью ряда простых упражнений поможем расслабиться своему телу. Первое время мы будем выполнять эти упражнения тщательно и в строго установленной последо-

вательности, но по мере освоения методики выполнение доводится до автоматизма и свертывается во времени. При этом мы стремимся постоянно совершенствовать технику физического расслабления.

Очень важен общий настрой. С детства в нас укоренилось убеждение: чтобы чего-то достичь, нужно приложить усилия. Стремясь добиться желаемого, мы готовы бороться, трудиться, стараться изо всех сил. А вот в медитации как раз наоборот. С самого начала занятий нам нужно полностью отказаться от излишнего рвения и старательности. Если мы приступим к медитации с серьезным намерением заставить себя расслабиться любой ценой, то мы заранее обречены на неудачу. Усилие воли уместно здесь только в одном — отвести определенное время для занятий и твердо сказать себе: “Этот час только для медитации, все остальное подождет”. Такое решение потребует от вас немалой силы воли. Но как только начинается самое занятие, всякое усилие, всякое принуждение нужно отбросить и забыть о них. Медитация — совершенно свободный, расслабленный, пассивный процесс.

Чтобы установка на излечение была более четкой, полезно начинать занятия с установочного утверждения. Помните: никаких категорических приказов, просто мягкая формулировка ваших намерений. Обычно это звучит так:

“Пусть глаза закроются сами собой.”

“Обрати мысли внутрь себя.”

“Помни, настал момент для исцеления.”

Некоторые верующие люди читают молитву, и это тоже помогает им настроиться на медитацию. Настроившись на излечение, мы ищем одного — покоя и тишины.

Особое значение имеют условия, в которых проводятся занятия, по крайней мере на первом этапе обучения. Обстановка, окружающая вас во время медитации, должна максимально способствовать сосредоточенности и покою. Идеально, если вы будете чувствовать себя в полной безопасности, когда исключена сама возможность того, что вас кто-то прервет или отвлечет. Найдите тихое и удобное помещение для занятий. Многим легче осваивать медитацию в группе единомышленников, но ничто не мешает владеть этой техникой и в одиночку.

Выберите место вдали от шума и суеты, где бы вы чувствовали себя уютно и спокойно. Если нужно, попросите близких на время оставить вас. Примите твердое решение не отвечать на телефонные звонки и не открывать двери. Вначале желательно заниматься все время в одном и том же помещении в одно и то же время.

Теперь о положении тела во время медитации. Оно должно удовлетворять двум требованиям: быть симметричным и содержать в себе элемент неудобства, физического дискомфорта.

Остановимся подробнее на этих двух условиях. Симметрия важна, поскольку она усиливает чувство уравновешенности, гармонии. Кроме того, симметричная поза придает занятию оттенок ритуала и создает нужный настрой. Итак, если вы выбрали положение лежа на спине, то положите руки свободно вдоль тела, ладонями вверх, пальцы слегка согните без напряжения. Ноги прямые, слегка разведены в стороны для удобства, носки свободно развернуты наружу. Если вы предпочитаете заниматься сидя, то нужно поставить ступни на пол, выпрямить спину, не напрягая ее, голову держать прямо или опереться затылком о спинку стула. Руки покоятся на подлокотниках, кисти свисают. Если подлокотников нет, то сложите руки

на коленях.

Приобретя некоторый навык, можно медитировать сидя на корточках на полу без опоры. У йогов существует множество поз для медитации. Классической считается поза лотоса. Но я еще раз хочу подчеркнуть: в той методике, которой мы пользуемся, ни одна поза не может быть рекомендована как самая лучшая или обязательная для всех. Подойдет любая, лишь бы она была симметричной и немного неудобной.

Кстати, о неудобстве — почему для приятного и полезного занятия мы должны принимать неудобную позу? Дело в том, что по мере расслабления вы вскоре перестанете замечать то легкое неудобство, которое ощущали в первый момент. Но в самом начале неудобство должно присутствовать, поскольку заставляет нас сосредоточиться и благодаря этому достичь более глубокого расслабления. Чем больший дискомфорт мы ощущаем в начале медитации, тем глубже и основательнее нам придется расслабляться, прежде чем появится чувство легкости и покоя. Попробуйте, и вы вскоре убедитесь, что некоторое неудобство позы — важный элемент процесса медитации.

Теперь мы готовы к тому, чтобы войти в медитацию, используя свое тело как инструмент. Мы научим свои мышцы расслабляться, запомним это ощущение расслабления и покоя и перенесем его дальше — на наши мысли и психику. Вначале, чтобы уловить ощущение расслабления, мы выполним ряд простых вспомогательных упражнений. Как только нам удастся запомнить и воспроизвести нужное ощущение — потребность в упражнениях отпадет. Запомните, основной упор в предлагаемой технике расслабления делается именно на это ощущение, связанное с работой правого, абстрактного полушария мозга.

Закрыв глаза, мы стараемся почувствовать свое тело

в нормальном состоянии. Затем мы напрягаем мышцы и улавливаем разницу в ощущениях между нормальным и напряженным состояниями. После этого мы расслабляем напряженные мышцы и получаем третье ощущение — мышечной релаксации. Следом за ней к нам придет еще одно ощущение, отличное от предыдущих. Назовем его медитативным покоем. Объясню подробнее.

Чтобы понять, как это происходит, необходимо попробовать. Не сомневайтесь в успехе, техника предельно проста. Сосредоточившись на отдельном участке тела, мы учимся ощущать его. Затем напрягаем мышцы этого участка, чувствуем напряжение и улавливаем разницу в ощущениях, затем расслабляем мышцы. Прodelывая это простое упражнение на различных мышечных группах, вы довольно быстро научитесь произвольно вызывать у себя состояние глубокой релаксации.

Итак, для начала научимся ощущать тело, напрягать и расслаблять его. Начнем с ног. Примите выбранную вами позу, закройте без напряжения глаза и направьте все свое внимание на ступни ног.

Когда нам удастся полностью сосредоточиться на ногах, мы фактически смещаем центр своего восприятия. Обычно этот центр расположен у нас в голове, где-то между глазами. Здесь как бы сфокусирована вся информация, которую мы получаем из окружающего мира. Теперь же, сконцентрировав внимание на ступнях ног, вы перемещаете центр туда. Вы обнаружите, что, став центром, ступни ощущаются вами как-то по-особому. Если поначалу вам не удастся это уловить, на следующем этапе упражнения ощущения станут более очевидными. Напрягите мышцы стоп как можно сильнее. От напряжения стопы станут жесткими, словно закаменевшими, и вы будете воспринимать их по-другому, нежели вначале. Заметьте и

запомните эту разницу в ощущениях.

Теперь дайте мышцам ног расслабиться. Вы почувствуете, как они станут мягкими и тяжелыми — чем больше вы расслабляетесь, тем тяжелее. У вас появится иллюзия, что ступни вот-вот начнут таять, словно мороженое на солнце, и растекутся по полу. При глубокой мышечной релаксации это ощущение тяжести часто сопровождается ощущением тепла.

Вот и вся методика. Она очень проста. Сосредоточьтесь на участке тела, почувствуйте его, затем напрягите и хорошенько расслабьте мышцы.

На первых занятиях полезно тщательно прорабатывать каждую часть тела, чтобы выработать навык произвольного сокращения мышц. Помните, однако, что это всего лишь “вводный курс” для начинающих, и если вы в совершенстве овладеете им, то вскоре сможете непосредственно переходить к медитации, а упражнения на сокращение и расслабление мышц утратят свое значение. Вам не потребуется никаких вспомогательных приемов — вы сможете сразу погружаться в медитацию.

А пока познакомьтесь со своим телом и научитесь по желанию сокращать разные мышцы. Сядьте симметрично, закройте глаза и напрягите мышцы стоп. Если они не слушаются вас, попробуйте поджать пальцы ног, не меняя положения стоп. При этом образуется мышечный зажим и вы можете ясно ощутить эту часть тела в напряженном состоянии. Затем расслабьте мышцы стоп.

Голени. Вообразите себе, что кто-то тянет вас за лодыжки, а вы сопротивляетесь. При этом мышцы голени напрягаются, что нам как раз и нужно. Попутно вы заметите, что сокращаются и некоторые мышцы бедер. Постарайтесь не обращать на них внимания, сосредоточьтесь исключительно на работе

мышц голени.

Бедро. Это самая большая мышечная группа человеческого тела, и в ней довольно легко вызвать и ощутить напряжение. При необходимости используйте простой прием: попытайтесь поднять ноги, одновременно надавливая сверху на бедра ладонями. Работа мышц станет явственней.

Чтобы почувствовать мышцы таза, напрягаем большие ягодичные мышцы так, чтобы слегка приподняться на стуле. При этом охватите вниманием всю тазовую область как в напряженном состоянии, так и после расслабления.

Живот. Это обширная область тела, и вы должны ощутить ее всю. Кроме мышц живота, которые довольно легко сокращаются по нашему желанию, напряжение необходимо ощутить также в области поясницы. Попробуйте себе представить, что вы лежите на спине и кто-то вот-вот уронит вам на живот мячик. В инстинктивном защитном движении будут задействованы нужные нам мышцы. Расслабляясь, почувствуйте не только мышцы, но и брюшную полость со всеми внутренними органами. Вовсе не обязательно проследить каждый орган в отдельности, не старайтесь, например, представить себе, как расслабляются печень или селезенка, — достаточно ощутить общую релаксацию внутри брюшной полости и в мышцах живота.

Грудная клетка. Действует тот же самый принцип. Напрягите спину и грудь, чтобы ощутить их как единый жесткий цилиндр. Затем расслабьтесь и проследите это ощущение снаружи и внутри — как в мышцах, так и в полости груди.

Обе руки напрягаем вместе, одним заходом. Сделайте их жесткими и неподвижными. Нужно нам ощущение напряжения в мышцах рук воспроизво-

дится без труда. Затем расслабьте руки и запомните это ощущение.

Плечи и область шеи. Здесь напряжение мышц достигается тем, что мы поднимаем плечи и одновременно с усилием нагибаем голову вперед. Затем ощутите расслабление в плечах, шейных мышцах и внутри горла.

Область рта. Плотно стисните зубы и почувствуйте, как напряглись большие жевательные мышцы. Ощутите расслабление жевательных мышц, щек, губ и всей полости рта.

Область глаз. Прищурившись, мы явственно ощущаем напряжение окологлазных мышц. Расслабляем всю область глаз и переносицу.

Лоб. Некоторым людям нахмуриться не составляет труда — ведь они это делают постоянно! Напрягите лоб, почувствуйте напряжение, расслабьтесь. Проследите, чтобы разгладились все складки на лбу.

Особенно важно расслабить лоб и кисти рук, поскольку на этих участках расположено более 60% всех нервных окончаний. Чем больше нервных окончаний охвачено релаксацией, тем более расслаблен и спокоен мозг; чем лучше мы научились ощущать расслабление, тем глубже степень релаксации, которой мы можем достичь в действительности.

Познакомившись с работой мышц своего тела, научившись произвольно напрягать и расслаблять различные мышечные группы, вы вполне подготовились к собственно лечебной медитации. Надо только довериться своему телу, оно послужит вам хорошим проводником. По мере того, как расслабляется тело, мы чувствуем, как сам собой успокаивается мозг, замедляется привычная суeta мыслей. Когда вслед за мышечной релаксацией тело входит в состояние меди-

тативного покоя, этот покой, естественно, распространяется и на нашу психику.

Вначале при достижении нами мышечной релаксации тело ощущается как очень тяжелое и мягкое, словно оно готово растаять. Затем по мере развития этого процесса тело входит в следующую фазу, которую мы назвали медитативным покоем. Внезапно мы ощущаем необычайную легкость. Возможно, вы почувствуете легкое покалывание, приятное тепло — и обязательно удовольствие и удобство. Если полностью отдаться этим ощущениям, позволить психике свободно следовать за ними, то вскоре мы перестанем осознавать свое тело и все, что его окружает. Посторонние звуки удалятся и утратят всякое значение, останется только ощущение простора и покачивания на волнах.

Первую стадию медитативного покоя можно сравнить с погружением в приятную теплую воду. Затем вы словно начинаете растворяться в этой воде. Если обычно вы ощущаете, что ваше тело имеет определенные очертания, то теперь в вашем сознании границы тела становятся как бы размытыми. Вы привыкли, что ваши пальцы, например, имеют вполне четкую форму. Во время медитации эта четкость пропадает. Вам может показаться, что вы занимаете больше места, чем в действительности занимает ваше тело.

Вернемся к практическим рекомендациям. В дополнение к расслаблению мышц можно на каждом этапе давать себе простую словесную установку. При работе с группой я обычно произношу эти слова вслух для всех. Дома, во время индивидуальных занятий, вы можете повторять фразы про себя или записать их на магнитофон. Слова следует произносить медленно и в удобном для вас ритме. Некоторые пациенты предпочитают проговаривать очередную фразу на каждом втором выдохе. Это выглядит так: вдох,

на выдохе произносится соответствующая формула; следующий вдох, снова выдох с произнесением следующей формулы и т. д..

Вы обнаружите, что по мере расслабления ваше дыхание автоматически замедляется. Нет никакой необходимости сосредоточиваться на процессе дыхания или пытаться регулировать его. Оно само собой придет к естественному медленному ритму.

Сокращая мышцы, старайтесь сохранить мышечное напряжение достаточно долго, чтобы как следует почувствовать его, а затем расслабляйтесь.

Итак, снова примите симметричную позу и постарайтесь расслабиться, помогая себе следующими словами (я обычно использую их на занятии):

“Закрой глаза.”

“Обрати свои мысли внутрь себя.”

“Помни, настало время для исцеления.”

“Перенеси внимание на стопы... сосредоточься на них... слегка подвигай ими... ощути, какие они сейчас... теперь напряги мышцы стоп... почувствуй напряжение... запомни разницу в ощущениях... теперь сбрось напряжение... ощути, как расслабляются мышцы... расслабление все глубже... полный покой... это хорошее чувство... естественное чувство... ощущаю полный глубокий покой...”

Используя аналогичные формулы, проходим остальные группы мышц, и через некоторое время выходим из релаксации со словами: “Хорошо... теперь открой глаза...”.

Что же при этом происходит? Большинство занимающихся после первой же попытки бывают поражены тем глубоким ощущением физического расслабления, которого они достигают. Они открывают

для себя новое удивительное состояние, к которому им хочется возвращаться снова и снова. Помню, как один 58-летний онкологический больной по имени Дэвид сказал мне, что всю жизнь он добросовестно трудился и труд доставлял ему радость, но никогда раньше он не подозревал, как это приятно и вместе с тем просто по-настоящему глубоко расслабиться.

По мере тренировок вызвать медитативное состояние психики становится все легче. Не сомневайтесь, это в конечном счете удастся всем. У некоторых людей мозг успокаивается почти мгновенно, стоит им начать расслабляться; другим необходимо проявить терпение и настойчивость. Самое яркое описание релаксации и медитативного покоя дано пациентом по имени Джефф. После первого занятия он с восторгом рассказывал: “Я так расслабился, что почувствовал, словно все напряжение, которое меня сковывало, вытекает через ступни ног, а от меня остается одна пустая оболочка. Затем будто бы подошел кто-то с огромным кувшином сияющей жидкости, которая вся искрилась и переливалась. Эту жидкость внутрь меня влили через голову, и все мое тело наполнилось светом и жизненной силой. Никогда раньше я не переживал ничего подобного! Я чувствую себя восхитительно!”

Другая пациентка, по имени Мэдж, никак не могла во время релаксации остановить поток навязчивых мыслей, но она не теряла надежды, потому что верила в методику. Через 12 недель она подошла ко мне и, улыбаясь, сказала: “Наконец-то у меня получилось. Я чувствую это. Теперь у меня бывают моменты, когда сознание абсолютно спокойно. Хорошо, что у меня хватило терпения дожидаться этого.”

Эти два примера показывают, что переживания бывают самыми различными и двух одинаково реагирующих людей практически не встречается.

Расслабление

Естественная способность организма к самоисцелению феноменальна. Мы настолько привыкли к ней, что воспринимаем ее как нечто само собой разумеющееся, а ведь эта способность граничит с чудом.

Давайте рассмотрим для примера, как срастается кость после перелома. Вначале был несчастный случай, травма: прочная кость раскололась надвое и ее обломки сместились относительно друг друга. Это сопровождалось разрывом мышц, внутренним кровотечением — организму был нанесен тяжелый ущерб. Но как только создали все необходимые условия, кость начала автоматически срастаться, мышцы восстановились, конечности начали нормально функционировать. Удивительный процесс, не правда ли?

Давайте посмотрим, каким образом это произошло. Вначале были созданы необходимые условия, а затем организм исцелился. Для создания нужных условий потребовалось медицинское вмешательство. Но врачи, по сути дела, ничего не лечили. Они только фиксировали обломки в правильном положении. Затем пациент долгое время носил гипс, не наступал на больную ногу и т. д. — в общем, делал все, чтобы кость срасталась. Пациенту не нужно было думать о сложном процессе восстановления костной ткани. Сработала природная способность организма к самоисцелению — она вернула кость в нормальное состояние. Тело исцелилось само.

Что же происходит при возникновении рака? Почему организм не справляется с недугом? Невероятно, но и здесь действует тот же принцип, что и при переломе ноги: тело само исцелится, только надо со-

здать ему необходимые условия.

Прежде всего нас, конечно, интересует, какова же должна быть роль самого больного в восстановлении собственного здоровья. Какие условия требуются организму для исцеления вообще и излечения от рака в частности? Требуется равновесие, гармония, состояние нормы. Нормой для организма является здоровье, а здоровое тело не может заболеть раком.

Снова повторяю: в здоровом теле не может развиваться рак. Известен случай, ярко иллюстрирующий это положение. В США одному больному была пересажена донорская почка. Эта почка еще до трансплантации была поражена раком, о чем, естественно, никто не знал. Как обычно, после операции больному давали иммунодепрессанты, препятствующие отторжению донорской почки организмом-реципиентом. Это означает, что нормальные защитные функции организма были на время как бы отключены. Вскоре обнаружилось, что раковые опухоли не только поразили вновь пересаженную почку, но распространились и на легкие больного. Жизнь пациента была под угрозой. Врачи немедленно прекратили вводить иммунодепрессанты, удалили пересаженную почку и снова подключили больному аппарат искусственной почки. Что же произошло после этого? Нормальные функции организма быстро восстановились, и раковые образования в груди больного пропали сами собой без всякого дополнительного вмешательства исключительно за счет нормальной способности организма к самоисцелению. Как только иммунная система включилась в работу, она обнаружила раковые опухоли и уничтожила их.

Наша цель — позволить своему организму сделать то же самое. Мы должны реактивировать иммунную систему и обеспечить себе такие условия, в которых может начаться исцеление. Это в наших силах.

Существует тесная связь между состоянием тела и состоянием психики. Это означает, что, когда мы испытываем психический и эмоциональный комфорт, наше тело расслаблено. Если же, напротив, мы охвачены тревогой или находимся под действием стресса, в нашем теле происходят поначалу незаметные, но опасные изменения на биохимическом уровне, а в мышцах возникает напряжение. Эта рефлекторная взаимосвязь очень важна для нас, потому что мы можем ее использовать для оздоровления своего организма.

Стресс, тревожность и мышечное напряжение равносильны подавлению иммунной системы. Следовательно, расслабление равносильно оздоровлению.

Начать лучше с того, чему легче научиться и что дает немедленный результат: глубокое расслабление мышц всего тела. Физически расслабиться проще, чем разрядить эмоциональный или психический стресс: ведь причины душевного беспокойства порой очень трудно распознать и зачастую невозможно устранить известными и доступными нам средствами. Но если мы расслабим мышцы, мы благодаря рефлекторной связи успокоим также эмоции и психику.

Когда мы расслаблены, мы адекватно реагируем на все превратности жизни: не суетимся, не кидаемся в крайности, не выходим из себя — и в то же время мы не вялы, не проявляем нерешительности, не боимся активных действий. Мы просто поступаем так, как нужно.

В чем человек может найти расслабление? Стандартные и всем известные способы расслабиться — это сон, физкультура, хобби и праздники. Каждый из них занимает определенное место в жизни любого человека. Сон, например, является великолепным средством справиться с сильным, но кратковременным

стрессом: в такой ситуации может даже помочь искусственный сон, вызванный с помощью снотворных.

Ложась вечером спать, не пожалейте минут пятьдесят на релаксацию: это очень важно. Если перед сном вы не избавитесь от накопившегося в мышцах напряжения, ваше тело, подобно закрученной пружине, будет полночи “раскручиваться”. Исследователи, наблюдая за спящими, отмечали, что у напряженных людей во время сна мышцы лихорадочно стремятся расслабиться: все тело вздрагивает и дергается. У некоторых эти судорожные движения, эта борьба организма с накопившимся за день напряжением продолжаются всю ночь, и человек просыпается невыспавшимся, поскольку его тело и психика не получили нормального отдыха в расслабленном состоянии. Итак, советую вам потратить несколько минут перед сном и постараться хорошенько расслабиться. Вызвав во всем теле приятное состояние релаксации, вы обнаружите, что вам гораздо легче заснуть. Возможно, вам потребуется меньше времени, чтобы хорошо выспаться, и утром вы будете чувствовать себя бодрее, чем обычно.

Однако в ситуации хронического стресса обычный сон не приносит полного облегчения, поскольку ничего не меняет в самой ситуации. Мы просыпаемся с теми же самыми проблемами, с которыми легли спать. В этом случае следует пойти дальше и попробовать другие способы.

Хорошую службу может сослужить физкультура, активный отдых. Физическая нагрузка помогает снять стрессовое напряжение, поскольку утомляет мышцы и создает естественные условия для релаксации. Кроме того, физкультура, несомненно, улучшает самочувствие и увеличивает запас жизненных сил, а поэтому должна стать составной частью нашей программы здоровья. Но, к сожалению, физкультура сама по себе

не вылечит вас. То же самое можно сказать о любимых занятиях и развлечениях. Что же остается?

Очевидно, медитация. Одна из причин эффективности медитации — то, что она начинается глубоким физическим расслаблением. Затем этот эффект усиливается благодаря расслаблению психики.

Осваивая технику медитации, вы заметите, что достигнутое во время занятия ощущение покоя сохраняется и после его окончания. Если вы медитируете несколько раз в день, то эффект, полученный на одном занятии, сохраняется вплоть до следующей медитации. Вот почему полезнее всего заниматься несколько раз в течение дня. Вначале у вас будут более или менее удачные медитации, но со временем произойдет эффект накопления, который позволит вам получать максимальную пользу от каждого занятия.

Еще лучших результатов можно достичь, если в течение дня периодически обращать внимание на уровень своего расслабления и работать над качеством медитации во время занятий.

Релаксационные упражнения, которые помогают нам достичь медитативного покоя, не самоцель, а лишь средство достижения цели. На первых порах мы пользуемся физическим эффектом сокращения мышц и их последующего расслабления: этот способ позволяет нам достичь глубокой релаксации и запомнить связанные с ней ощущения. Мы учимся произвольно расслаблять тело. Но приобретя некоторый опыт, мы сможем так же глубоко расслабляться, добиваться такого же чувства легкости и покоя без предварительных физических упражнений.

Поэтому на следующем этапе занятий мы будем сосредоточивать внимание на основных мышечных группах и вызывать в них расслабление без первоначального физического напряжения. Нашей целью

будет такое же глубокое состояние релаксации, которое мы достигали с помощью упражнений, но теперь мы гораздо меньше отвлекаемся от этой цели: нам не нужно тратить время на работу мышц, и простота всего процесса становится еще более очевидной. Мы на пути к тому конечному этапу обучения, когда нам не придется даже сосредоточиваться по отдельности на каждой мышечной группе и на каждом участке тела. Достаточно будет просто сесть и ощутить протекающую по всему телу волну расслабления, которая несет чувство полного глубокого покоя.

Но не следует торопиться достичь этого конечного этапа тренировок. Прежде чем продвигаться вперед, нужно уверенно себя почувствовать на каждой предыдущей стадии. В первую очередь стремитесь к простоте, легкости, ненапряженности. Не надо делать усилия над собой, откажитесь от чрезмерных стараний — только естественное продвижение к более быстрому и легкому способу. Снова подчеркну, что тело должно быть глубоко расслаблено и психика тоже.

Как только вы почувствуете, что процесс погружения в медитацию не составляет для вас труда, пора сделать еще один шаг вперед. Теперь вам предстоит расслабляться из более неудобного положения.

Как? Еще более неудобного? Да, поскольку этот добавочный дискомфорт сделает процесс расслабления чуть-чуть более трудным для вас. Неудобство заставит внимательнее сосредоточиться на том, что вы делаете, и за счет этого улучшит качество медитации. Попробуйте и убедитесь, что это действительно так.

Если вначале мы медитировали сидя в кресле, то, научившись хорошо расслабляться, сядьте на стул. Разница незначительная, но я уверен, что вы отметите совершенно другой эффект медитации. Как только новая поза станет для вас удобной и не потребует

большой сосредоточенности при расслаблении, пересядьте на табуретку. Расслабиться будет чуть-чуть труднее, и эффект медитации снова улучшится. Затем можно попробовать сидеть на корточках на полу или медитировать на открытом воздухе. Когда вы медитируете вне дома, окружающие вас звуки и запахи создают естественные помехи процессу погружения и значительно повышают качество медитации.

Я обычно провожу свои утренние и дневные медитации сидя на полу или на стуле. К вечеру у меня устаёт спина, и, чтобы лучше расслабиться, я медитирую лежа на твердой поверхности. Так мне легче отдохнуть, но лучшего эффекта я достигаю все же при медитации сидя.

Еще один способ достижения глубокого расслабления сочетает медитацию с визуализацией. Следует помнить, что это упражнение не заменяет обычную пассивную медитацию, поскольку принципиально отличается от нее и выполняется отдельно. Это, если хотите, необязательное дополнение к занятиям, которое можно применять по желанию.

Но сначала следует хорошо освоить пассивную медитацию. Только после этого, если у вас есть возможность и желание расширить свои занятия, можно познакомиться с дополнительными методиками.

Чрезвычайно важно понять: для восстановления и сохранения здоровья покой и неподвижность более важны, чем психическая гимнастика. Если не забывать этого, то можно получить немалую пользу от визуализации. В сочетании с расслаблением тела она позволит вам достичь еще большей глубины релаксации и повысит ваши жизненные силы.

Я называю это упражнение “лучи света”. Для начала выделите на его выполнение не менее 30 минут. Визуализацию можно выполнять в любом положе-

нии, но, по-моему, лучше всего лежать на какой-нибудь твердой поверхности, например на полу. Под спину можно подстелить коврик или одеяло. Лежа на спине, вытяните руки вдоль тела. Также вытяните ноги, слегка разведите носки в стороны, чтобы было удобно. Затем сосредоточьте все внимание на большом пальце ноги. Создайте в своем сознании образ пальца и пройдите его внутренним взором, исследуя всю поверхность кожи, участок под ногтем, суставы, сухожилия, связки и мышцы. По мере перемещения внимания расслабляйте каждую часть пальца и старайтесь зафиксировать это расслабление. Вскоре вы обнаружите, что можете мысленно “увидеть” палец вполне отчетливо и вызвать в нем глубокое ощущение релаксации. Возможно, вам покажется, что палец слегка нагрелся и в нем появилось слабое покалывание. Расслабив палец, постарайтесь представить, как он наполняется лучистым светом. Вообразите, что палец — это светильник, яркость которого можно регулировать. Вы включаете его и постепенно увеличиваете силу освещения, пока весь он не наполнится вибрирующими белыми лучами света. Уверяю вас, это очень приятно. Научившись хорошо выполнять упражнение, вы сможете полностью отключиться от посторонних мыслей и погружаться в это восхитительное состояние.

Фактически упражнение “лучи света” представляет собой уже известный нам пятиступенчатый процесс активной медитации, причем в качестве объекта концентрации выступает ваше собственное тело. Вы сосредоточиваетесь на большом пальце ноги, активно медитируете, представляя себе его расслабление, созерцаете его, наполняя вибрирующим белым светом, и, наконец, переживаете единение с ним. Да, именно так (как бы странно это ни звучало для вас) вы будете ощущать единение с собственным пальцем, а по мере развития упражнения — и со всем телом. В этом

состоянии истинной целостности и истинного равновесия заложены гармония и здоровье. Если вам удастся достичь этого ощущения и удержать его, вы получите огромную пользу.

Итак, начните с большого пальца ноги. Затем перейдите к следующему пальцу и так далее, пока вся нога не “засветится”. Скорее всего на первом занятии все время у вас уйдет на выполнение упражнения с одной ногой. Это совершенно нормально. В следующий раз дело пойдет быстрее, и вы сможете пойти дальше. На каждом последующем занятии прорабатывайте все новые участки тела, пока, наконец, не сможете вызвать нужное ощущение во всем теле. Главное, к чему мы стремимся, чувство полного расслабления, легкость и бодрость. Когда вы хорошо овладеете этим методом, получите возможность быстро и хорошо отдыхать, полностью восстанавливая силы за короткое время. Если выполнять упражнение регулярно по разу в день в течение нескольких недель, вы совершенно по-новому будете ощущать свое тело.

Не так уж важно, насколько отчетливо вы представляете себе строение различных частей своего тела. Естественно, что человек с хорошим знанием анатомии сможет составить более детальный и правильный, с научной точки зрения, образ своего тела. Но это не главное, гораздо важнее другое: почувствовать каждую часть своего тела, войти в мысленный контакт с ней. На больших и сложных участках, как, например, брюшная полость, не старайтесь выявить каждый орган в отдельности. Просто “пройдите” мысленным взором всю эту область, вызывая в ней вначале расслабление, а затем “свечение”.

Точно так же выполняется это упражнение и с теми органами, которые поражены раком или другим заболеванием. Не надо никакого усилия, излишнего старания — просто “пройдите” внимательно весь боль-

ной орган, помогая телу расслабиться, и доведите воображаемое свечение до того же уровня яркости, что и во всем остальном теле. Благодаря этому у вас появится ощущение однородности, целостности всего организма — естественное здоровое состояние, которое само по себе уже целебно.

Пытаясь расслабить органы, пораженные болезнью, вы можете поначалу столкнуться с неприятными ощущениями. Это защитный механизм: вы непроизвольно напрягаете мышцы вокруг больного места. Упражнения, способствующие снятию этого напряжения, иногда сопровождаются дискомфортом: может появиться покалывание в мышцах, даже судороги и спазмы. Не пугайтесь: эти неприятные ощущения скоро исчезнут, и вместо них появится чувство тепла и легкости. Кроме того, упражнение “лучи света” очень эффективно снимает боль. Оно приводит нас в состояние глубокой релаксации, которое сопровождается чувством целостности и жизненной силы. По сути дела, это еще один путь к тому внутреннему покою, которого мы ищем при пассивной медитации. Именно этот конечный результат и есть самое важное.

По мере знакомства со своим телом вы обнаружите, что некоторые его участки особенно часто бывают скованы напряжением. Обычно более других частей тела напряжены лоб, нижняя челюсть, плечи, кисти рук и поясница. Всякий раз, когда вы попадаете в стрессовую ситуацию, эти области напрягаются первыми. Понаблюдайте за своим телом, находящимся под воздействием стресса: какие мышцы реагируют в первую очередь? Эти “зоны стресса”, индивидуальные для каждого человека, очень полезно знать.

Обнаружив специфические для вас “зоны стресса”, обратите особое внимание на расслабление этих участков. Если вы научитесь быстро и эффективно снимать мышечное напряжение в “зонах стресса”, вы сде-

лаете огромный шаг на пути к полной релаксации. Этим удобно пользоваться в напряженной ситуации. Почувствовав нервное возбуждение, постарайтесь сознательно расслабить свои “зоны стресса”. Сохраняя мышцы ненапряженными, вы тем самым “разряжаете” стресс, и он перестает быть опасным для вас. Познакомившись со специфическим состоянием релаксации во время занятий, вы сможете по желанию вызывать его у себя в любое время дня. Вскоре оно станет вашим естественным состоянием. Освободившись от напряжения, вы будете адекватно реагировать на все жизненные события и станете неуязвимы для стресса.

Старайтесь как можно чаще при каждом удобном случае вызывать в своем теле чувство расслабления. Через некоторое время это чудесное состояние просто не будет вас покидать, и вы увидите, насколько изменится к лучшему вся ваша жизнь.

Сила мысли

Пассивная медитация оказывает свое воздействие постепенно. Приносимая ею польза естественно и почти незаметно входит в нашу жизнь. Нам не нужно думать о том, каким образом это происходит, — даже напротив, излишняя рассудочная деятельность только мешает медитации. Чтобы получить максимальную пользу, достаточно только регулярно заниматься и проявить терпение.

Однако наше активное сознание тоже имеет обширные возможности. Сила мышления — в его способности делать реальным то, о чем мы только думаем. Сознание превосходно справляется с этой задачей, но, к сожалению, оно воплощает в жизнь все без разбора — и хорошее, и плохое. Оно в равной степени способствует и нашему успеху, и неудаче, в зависимости от того, какое направление мы придадим своим мыслям.

Исследования, проведенные в Великобритании, показали: онкологические больные с внутренней установкой на выздоровление и волей к жизни надолго переживают своих пессимистично настроенных товарищей по несчастью. И что еще более важно — не только продолжительность их жизни увеличивается, но и сама жизнь становится более полноценной и приносит радость. Оказывается, лучшие в мире лекарства и самые искусные врачи не в силах помочь больному, который не верит в выздоровление. Направление мыслей больного — главный фактор выздоровления, который определяет успех лечения.

Я вспоминаю свою давнюю хорошую знакомую, тоже онкологическую больную, с которой мы вместе

начинали занятия медитацией у доктора Мирса. Вначале и она и я были полны радужных надежд, но затем приблизительно в одно время подошли к кризисному этапу. Я отправился на поиски других методов лечения, а она осталась и объяснила свое решение так: “Все остальное я уже пробовала. В методах доктора Мирса что-то есть. Если он не сможет спасти меня, то уже ничто не спасет”. Наконец, кризис у нее прошел, опухоль уменьшилась, и врачи зарегистрировали полную ремиссию. Ее чудесное выздоровление стало настоящей сенсацией, о ней писали газеты. Однако избыток внимания подействовал на пациентку отрицательно: ее внутреннее равновесие пошатнулось и состояние здоровья опять стало ухудшаться. Она срочно удалилась из поля зрения прессы и принялась наверстывать упущенное под руководством доктора Мирса. Интенсивные длительные медитации снова помогли ей одержать верх над болезнью. Но несколько месяцев спустя поддавшись настойчивым советам подружки, пациентка решила попробовать другой метод лечения. Хотя в тот момент она чувствовала себя хорошо и ее опухоли пропали, ее душевный покой снова был нарушен. Ее решимость следовать избранному методу пошатнулась, и она быстро утратила отвоеванные было позиции. Состояние больной быстро ухудшалось, и вскоре она умерла. Эта удивительная, почти невероятная история ярко демонстрирует, как с помощью пассивной медитации человек может добиться успеха в лечении и как активное сознание может свести на нет достигнутый результат.

Еще более фантастической может показаться следующая история, происшедшая в США. У малограмотного деревенского парня обнаружили рак горла. Диагноз поставил местный врач, и направляя больного в одну из крупнейших онкологических клиник, сказал, что там ему пропишут новый, особо эффективный курс лучевой терапии, и он сразу поправится.

Когда пациент в благоговейном страхе переступил порог клиники, его первым делом повели на общий осмотр. Там ему стали мерить температуру (а в Америке, как известно, градусник ставят не под мышку, а в рот). И в этот момент по выражению лица своего пациента врач догадался: парень убежден, что градусник — это и есть новое чудесное средство от рака горла. После нескольких сеансов такого “лечения” рак у пациента полностью прошел.

Можно сколько угодно потешаться, представляя себе незадачливого больного с термометром во рту, но в то же время не будем забывать тот важный принцип, который продемонстрирован на этом примере. Позитивное мышление, вера в благополучный исход имеют огромную силу — вот о чем нам говорит этот курьезный случай. Но только для нас, критически мыслящих современных людей, необходимы такие обстоятельства, которые действительно заставили бы поверить в возможность излечения.

Я никогда не терял надежды, несмотря ни на что. Я был убежден в том, что вылечусь. Вдобавок меня поддерживала Гейл с ее несгибаемым оптимизмом. Даже когда я две недели был буквально при смерти и ни один врач не верил, что я выживу, мы с Гейл чувствовали, что еще не все потеряно. И мы, как вы сами можете убедиться, оказались правы. Впоследствии, встречаясь с людьми, которые, подобно мне, вылечились от рака, я всегда отмечал у них одну черту характера — оптимизм. При этом некоторым он был свойственен с самого начала, а другие его воспитали в себе.

Вот что самое замечательное — оптимизму, оказывается, можно научиться! Вы убедитесь в том, насколько это важно, когда увидите, как действует на окружающих ваш положительный настрой. Больной естественным образом оказывается в центре внимания,

и его настроение заражает всех вокруг. Лечащий врач, видя ваш оптимизм и веру в успех, всеми силами постарается помочь вам, а вы сами получите максимальную пользу от лечения, поверив в его эффективность.

Настоящим мастером по части оптимизма был и остается мой друг Джаззер. Страдая тяжелым онкологическим заболеванием — у него был лимфогранулематоз, — Джаззер пережил шесть лет тяжелого изнурительного лечения. И тем не менее всякий раз, когда ему приходилось ложиться в больницу, он в силу своего веселого характера не только не унывал сам, но старался поднять настроение всем врачам и медсестрам, и вообще, стремился как можно приятнее и с пользой провести время в больнице. Он отличается поразительным остроумием и, где бы ни появлялся, собирает вокруг себя целое море улыбающихся лиц. Весь медперсонал был без ума от Джаззера и делал все возможное для него. Когда он перестал поддаваться всем известным видам лечения, у него хватило энергии отправиться на поиски здоровья своим путем. При поддержке друзей и благодаря главным образом альтернативным методам лечения Джаззер добился полной ремиссии — и сейчас улыбается еще больше, чем прежде!

Итак, если вы уже приняли первое и основное решение — выздороветь, то вам теперь требуется вера в успех, оптимизм. Если он есть, считайте, что вам повезло, и старайтесь не терять его. Если оптимизма недостаточно, примите решение стать оптимистом, а затем шаг за шагом вырабатывайте и укрепляйте в себе это качество.

Не отмахивайтесь от моих слов, что стать оптимистом можно по собственному желанию, и не считайте их упрощением. Это так и есть. Это одна из тех ситуаций жизненного выбора, в которой человек может и

должен принимать решение сам. Твердая установка — верить в успех — должна отчетливо запечатлеться в вашем сознании.

Воспитать в себе эту черту характера вам поможет еще одна техника активной медитации, очень отличающаяся от освоенной вами пассивной медитации. Вы будете активно медитировать на заданную тему: оптимизм, положительная жизненная установка.

Примите избранную вами позу для медитации и глубоко расслабьтесь физически. А затем вместо того, чтобы успокоить и “отключить” сознание, активно сосредоточьтесь на мыслях о положительной установке, о ее важности лично для вас. Медитируйте над самым понятием оптимизма. Активно созерцайте это явление, рассматривайте его со всех возможных точек зрения. Подумайте, как бы вы определили оптимизм и положительную установку, сравните их с пессимизмом и негативным отношением к жизни, вспомните оптимистично настроенных людей, жизнеутверждающие стороны своего собственного характера. Подумайте, почему вам хочется смотреть на мир более оптимистично.

По мере того как вы медитируете над понятием оптимизма, у вас появляется глубокое и многостороннее восприятие этого явления и его влияния на вашу жизнь. Вам на это потребуется одно-два занятия. Регулярно повторяйте медитацию на данную тему, пока не почувствуете, что охватываете все явление целиком. Тогда вы начнете созерцать идею оптимизма и увидите ее в новом свете.

Итак, проснувшись утром, первым делом скажите про себя: “Я верю в успех!” — и повторяйте это в течение двух минут. Выделите время, чтобы проделать это упражнение еще дважды в течение дня. За-

бавляйтесь с вашим утверждением, повторяйте его на разные лады, не жалеете театральных эффектов, произносите снова и снова. И тогда в момент принятия важного решения, где-то в глубине вашего сознания послышится тихий, но явственный внутренний голос, говорящий: “Я верю в успех!” И — бац! Вы неожиданно для себя примете конструктивное решение.

Вскоре вы заметите, что в вас зарождается чувство ответственности за свою жизнь. Вы будете предпринимать те или иные действия осознанно, потому что считаете их правильными. Вы почувствуете себя хозяином положения и убедитесь, что такая позиция укрепляет и развивает ваши внутренние возможности.

Вы поймете, что раньше, когда вам не хватало решительности и оптимизма, вы страдали от так называемого комплекса жертвы, который иначе можно определить как синдром “почему я?”. Вы чувствовали себя бессильной пешкой в руках судьбы, обрекающей вас на мучения и смерть. Это самый пессимистичный и самоубийственный образ мыслей, на какой только способен человек. Если вы с высоты своего нового и более выгодного положения узнаете в себе прежнем этот комплекс, то будьте с собой помягче. Не упрекайте себя за прошлое малодушие, а спокойно напомните себе, что так было раньше, а теперь все изменилось. Подумайте, каким образом можно исключить из своей жизни пессимизм и чувство бессилия, чтобы они никогда больше не овладели вами.

Когда вы в очередной раз замечаете, что поступаете конструктивно, поздравьте себя — тихонько, конечно. Но радостно. Старайтесь упрочить свое новое отношение к жизни и почаще проявлять его на практике. Естественно, что в одних случаях вам будет сопутствовать успех, в других вы столкнетесь в не-

удачей, так что запасайтесь терпением и настойчивостью. Этим в конечном счете и определяется главный результат. Укрепив в себе положительный настрой и научившись всегда верить в лучшее, можно перейти к формированию других важных черт характера.

Очень ценное качество — умение принимать решения. Во всем, что бы вы ни делали, нужно действовать уверенно и решительно. Существует вполне доступная методика, которая вырабатывает способность принимать конструктивные решения. Вначале формулируют, какое именно решение предстоит принять. Не пропускайте этот шаг, который на первый взгляд кажется естественным, не требующим особого внимания. Правильно определить, что нужно сделать в том или ином случае, — уже само по себе искусство.

Итак, возьмем конкретный пример: организация правильного питания. Вам нужно решить, какая пища более всего подходит вашему организму. Проблема сформулирована. Следующим шагом будет сбор информации. О правильном питании написано столько, что сбором информации можно заниматься всю жизнь. Поэтому нужно установить для себя временные рамки — период, в течение которого решение должно быть принято. В примере с питанием вы можете выделить неделю на сбор информации и ее анализ; для принятия решения по более простому вопросу на подготовку потребуется день-два, не больше. Затем постарайтесь собрать как можно больше сведений по интересующей вас проблеме. После этого нужно оценить и взвесить всю собранную информацию. При этом полезно написать на листе бумаги все “за” и “против”. Логическое мышление играет большую роль в процессе принятия решения, но не забывайте и о правом полушарии мозга — не пренебрегайте интуицией. Я очень рекомендую в ситуациях

важного выбора применять, кроме логического анализа, медитацию и созерцание.

Это делается вот как. Сначала расслабьтесь, затем сконцентрируйте внимание на всех аспектах интересующей вас проблемы, медитируйте над ней и созерцайте ее. При этом вы сможете проникнуть в суть вопроса и увидеть его в новом свете. Глубокое интуитивное понимание поможет вам обрести еще большую уверенность в правильности принятого решения. Но помните: каким бы методом вы не пользовались, ваша цель — сделать окончательный выбор. Некоторым людям это удастся легко, другим труднее. На худой конец, если ничто не помогает преодолеть нерешительность, бросьте монету: орел или решка? Но обязательно примите твердое и однозначное решение.

Сделав свой выбор, каким бы путем вы к нему ни пришли, остановитесь на нем и скажите себе, что это самое разумное решение, которое только можно принять в данной ситуации. Готовьтесь сами нести ответственность за последствия своего шага, а не перекладывать на других. Ваш выбор может иметь как сильные, так и слабые стороны — и в этом случае с отрицательными моментами вам придется смириться, поскольку их уравновешивает благоприятная перспектива на будущее.

Утверждения — отличное средство изменить привычный способ поведения. Если вам хочется что-то исправить в себе, научиться вести себя несколько иначе, реагировать на события по-другому, попробуйте метод утверждения. Ясно и точно сформулируйте то, чего вам хотелось бы добиться, и повторяйте это про себя. Вскоре вы автоматически начнете совершать правильные поступки, ведущие вас к поставленной цели. Не относитесь к этому методу скептически. Это не самообман — утверждения имеют реальную силу. От вас требуется только одно: захотеть чего-то на-

столько сильно, чтобы в вашем сознании сформировалась отчетливая картина желаемого. Затем вы должны попросить об этом ясно и четко. Если все условия выполнены верно, просить придется не более одного раза. Я знаю по себе: если перед поездкой в город за покупками я попрошу о том, чтобы у любого самого оживленного магазина мне было где припарковать машину — место для парковки всегда найдется. Я этим пользуюсь уже не первый год. И, наоборот, если я случайно забуду мысленно попросить о месте для парковки, его не будет, и это тоже многократно проверено. Я убежден, что этот прием пригоден в любой ситуации, лишь бы то, о чем вы просите, было действительно важно для вас.

Визуализация действует по сходному принципу. Но только вместо того, чтобы формулировать свое намерение словами, вы создаете зрительный образ желаемого в своем сознании. Представьте себя совершающим правильные поступки, вообразите, как вы находите и занимаете удобное место для парковки, едите полезную для вас пищу, выздоравливаете, радуетесь жизни. Свои ежедневные занятия пассивной медитацией можно заканчивать визуализацией: представить себя совершенно здоровым, бегущим по песчаному морскому пляжу. Очень полезно как можно чаще вызывать в своем сознании образы здоровья и счастья.

Американский врач-радиолог Саймонтон и его жена-психолог соединили релаксацию с визуализацией, чтобы особым образом направить самоисцеляющий потенциал пациента. Этот метод они используют как вспомогательное средство в сочетании с лучевой терапией, но его можно применять и при химиотерапии.

Вначале физическое расслабление. Затем пациент, не открывая глаза, создает мысленную картину того,

как раковые клетки ослабевают и отступают в замешательстве. Процесс лечения представляется как мощный поток, уничтожающий раковую опухоль. Здоровые ткани, окружающие пораженную область, в образном представлении пациента восстанавливаются после лечения и не испытывают никакого ущерба. Собственные защитные силы организма в виде белых кровяных телец толпой набрасываются на оставшиеся раковые клетки и уничтожают их. Таким образом, организм полностью освобождается от рака. В конце визуализации пациент видит себя в полном здравии, благополучно осуществляющим свои жизненные планы.

Саймонтоны рекомендуют пациентам вызывать у себя эти представления в форме соответствующих символов. Так, раковые клетки можно представить в виде куска мяса, на который набрасываются собаки — белые кровяные тельца — и пожирают его без остатка. Такой прием позволяет вообразить процесс лечения не буквально, а отвлеченно, что для большинства людей гораздо легче.

Я тоже проходил курс химиотерапии и во время лечения пользовался этой методикой, точнее, ее подобием, поскольку в то время я еще ничего не знал о работе Саймонтонов. Когда я ощущал воздействие лекарств, то старался расслабиться так глубоко, как только мог. С закрытыми глазами я мысленно приветствовал лекарство и представлял себе, как оно приближается к месту моей опухоли и убивает находящиеся там раковые клетки. Мои познания в области медицины позволяли мне с достаточной точностью “увидеть” как выглядит данная разновидность раковых клеток, и я старался достоверно и буквально вообразить, как злокачественные образования разрушаются под воздействием лечения. Затем я представлял себе другие, особые клетки, пожирающие избы-

точную костную ткань, которая образовалась в результате рака. Эти клетки, которые называются остеокластами, активно участвуют в процессе образования костей. Я уверен, что визуализация помогла мне вернуть грудную клетку в нормальное состояние. Создание всех образов не составляло для меня особой трудности, упражнение доставляло мне удовольствие. Я выполнял его довольно часто.

Однако этот метод имеет свои недостатки. У пациентов, которым удается создать мощный положительный образ, результаты могут быть самыми благоприятными. Но если больной сомневается в действенности лечения или, что еще хуже, в глубине души вообще не верит в успех, визуализация только усилит внутренние страхи, способствуя таким образом дальнейшему развитию рака и делая его неподдающимся лечению. Мне довелось наблюдать такой случай своими глазами, и с тех пор я рекомендую быть осторожнее с визуализацией. В нашей группе была женщина, которой удалось добиться стабилизации своего состояния исключительно при помощи диеты и пассивной медитации. Рост опухоли приостановился на 18 месяцев. Но пациентка проявляла нетерпение: ей хотелось, чтобы опухоль пропала совсем. Она все еще боялась, что рак может возобновиться в активной форме. Женщина по собственной инициативе занялась визуализацией и, как оказалось впоследствии, ее образы не были однозначно положительные. Через короткое время ее болезнь действительно перешла в активную форму. Больной пришлось обратиться к классическим методам лечения.

Вызывает беспокойство и еще один аспект визуализации — то, что природой не предусмотрено активное вмешательство нашего сознания с процессом исцеления. Наши восстановительные механизмы отлично работают в автоматическом режиме, если для них

созданы благоприятные условия, и нам нет необходимости углубляться в подробности их работы.

Роль активного сознания я вижу в том, что оно помогает нам обеспечить организму те благоприятные условия, в которых может начаться исцеление. Снова и снова обращаясь мыслями к образам здоровья и благополучия, мы как бы программируем себя на реализацию этих образов. Это особенно полезно для больного раком, которого, как правило, одолевает огромное количество тревожных, пугающих образов.

Можно представить себе, как лечение — химиотерапия или лучевая терапия — разрушает раковые клетки; ведь именно в этом и состоит суть упомянутых видов лечения. Одновременно создавайте в воображении картины того, как ваше тело с каждым часом становится здоровее и крепче. Постарайтесь увидеть внутренним взором, что лечение не наносит вашему организму никакого побочного вреда. Такими представлениями вы помогаете лечению и усиливаете его эффективность.

Вы можете поступить так, как в свое время поступил я: побольше узнать о процессе лечения и представить его буквально. Ваши представления могут носить и совершенно абстрактный характер, как это рекомендуют Саймонтоны, т. е. вы подберете подходящие образы, которые символизируют для вас процесс лечения, раковую опухоль, защитные силы организма, здоровье, и будете ими пользоваться.

Допустим, вы избрали символическое представление. Для выполнения упражнения сядьте удобнее и расслабьтесь. Затем подумайте, какими символами можно изобразить каждый из компонентов того процесса, на который вы пытаетесь воздействовать. Постарайтесь найти точные образы, которые обычно ассоциируются у вас с желаемыми результатами. У каж-

дого человека собственный мир ассоциаций и эмоциональных оценок. Поэтому выберите что-то свое. Самое главное, чтобы образ всего процесса воспринимался вами как положительный.

Пациент по имени Джофф, например, представлял себе раковую опухоль катящимся с горы снежным комом, а свою иммунную систему солнцем, которое растапливает снежный ком. Что касается меня, то в моем представлении ком снега, скатываясь с горы, становится все больше и больше! Поэтому образ, приемлемый для моего знакомого, совершенно не подходит мне. И снова подчеркну: при малейших сомнениях лучше посоветуйтесь со знающим человеком.

Третий, гораздо более безопасный способ визуализации можно применять в любой ситуации. Это еще более абстрактное и гармоничное психическое упражнение, которое опирается на мощные положительные ассоциации. Один из примеров такой визуализации (мы о нем уже упоминали) — это представлять себя бегущим по песчаному морскому берегу. Другой пример — упражнение “лучи света”.

Доктор Алек Форбс из Бристольского онкологического центра (Великобритания) разработал более сложную цепочку образов для визуализации. Упражнение начинается физическим расслаблением, а затем пациент отправляется в воображаемое путешествие, которое старается зрительно представить себе во всех подробностях. Это очень приятный способ создания здорового, положительного и цельного самопредставления.

Вы удобно усаживаетесь и как обычно расслабляетесь. Затем с закрытыми глазами вы представляете себе, что выходите в поле. Это должно быть “ваше” поле — место, которое обладает для вас особым смыслом. Это может быть настоящее, в действительности

существующее поле или же плод вашего воображения. Вы идете через поле и любуетесь его красотой. Под ногами вы чувствуете мягкую траву, и ваше лицо обдувает теплый ветерок. Слышны голоса птиц, стрекотание кузнечиков, шум ветра в кронах деревьев. Вы вдыхаете пряные запахи луговых растений.

Вы подходите к водоему, который можно представить себе глубоким или мелким в зависимости от того, умеете ли вы плавать. Вы сбрасываете одежду, а вместе с ней все свои заботы и неприятности, и оставляете их на берегу, а сами входите в воду. Если хотите помыться — мойтесь, если хотите плавать — плывите. Возможно, у вас появится желание пить эту чистую прозрачную воду. Спустя некоторое время вы выходите из воды на противоположный берег, где видите водопад. Вы встаете под струи водопада, а потом входите в находящуюся за ним пещеру: вход в пещеру освещен мерцающими бликами, отраженными от воды. Зайдя в пещеру, вы видите яркий свет в другом ее конце — это солнце. Выходя из пещеры с другой стороны, вы оказываетесь на лесной поляне. Вокруг растут цветы, кустарники и деревья. Вы подходите к скамейке, на которой лежит полотенце и новая чистая одежда, вытираетесь, одеваетесь и идете через лес назад, к тому месту, откуда начали свое путешествие.

Рекомендации Саймонтонов и Форбса могут принести вам большую пользу. Методика Саймонтонов больше подходит для тех случаев, когда параллельно проводится лучевая или химиотерапия. Практический опыт показывает, что визуализация способствует успеху лечения, улучшает самочувствие и общее состояние пациента и настраивает его на сотрудничество с врачами. “Воображаемое путешествие” доктора Форбса полезно для всех, независимо от обстоятельств.

Мое мнение таково, что эти упражнения могут служить хорошим дополнением к пассивной медитации, когда она уже хорошо освоена и дает положительный эффект. Поскольку все формы визуализации предполагают активную работу психики, они не могут дать того целительного успокоения, которое характерно для пассивной медитации. Но во всех других отношениях их польза несомненна. Итак, прежде всего научитесь пассивной медитации и регулярно занимайтесь некоторое время. Затем сознательно решите, что для вас важнее в первую очередь и сколько времени вы готовы уделить дополнительным занятиям. Только после этого при желании займитесь визуализацией, не прекращая регулярных пассивных медитаций. Позаботьтесь о том, чтобы ваши образы были однозначно положительны, и при малейшем сомнении поищите специалиста, который мог бы вам помочь.

Запомните!

1. Сознание может работать на нас, но его работу необходимо направить в нужную сторону.
2. При раке успех лечения часто определяется взглядами на жизнь и уровнем эмоционального и социального благополучия пациента.
3. Счастливый человек выздоравливает быстро, несчастливый — медленно.
4. Нет никакой необходимости в деталях представлять себе процесс исцеления и пытаться мысленно воздействовать на него, но общий позитивный настрой и вера в успех очень важны.
5. Снова повторю: организм выздоравливает сам собой, как только для этого созданы благоприятные условия.
6. Сознание, однако, может оказывать огромное влияние на эти условия и на сам процесс исцеления.
7. Вполне оправдано использование как методик, ус-

покаивающих психику, так и методик, тренирующих психику.

Независимо от того, пользуетесь ли вы методами визуализации и утверждений в процессе принятия решения или не пользуетесь ими, коль скоро решение принято, вам предстоит выполнять его. Велика опасность того, что, приняв правильное решение, вы не до конца осуществите его. Не позволяйте себе отвлекаться от избранного курса. Будьте готовы к тому, что вам встретятся трудности и препятствия, что у вас будут как удачные, так и неудачные дни. Последнее, но очень важное качество, необходимое для развития оптимизма, — это настойчивость. Вы должны продолжать трудиться до тех пор, пока не будет достигнута цель.

Чтобы быть настойчивым и не сдаваться, требуется дисциплина, которую также можно воспитать регулярными тренировками. Ежедневно упражняйтесь в развитии самодисциплины, хотя бы в мелочах: например, откажитесь от любимого лакомства или сделайте зарядку, преодолев свою лень. Или же попробуйте, как я, закончить свой ежедневный душ холодным обливанием. Для меня это очень суровое упражнение на самодисциплину! Эти несложные упражнения на тренировку самодисциплины, которые вы выполняете по собственному желанию, несколько облегчат вам то испытание, которое предстоит в более серьезном деле: настойчиво лечиться, несмотря на все неудачи, которые могут встать на вашем пути. Чтобы проиллюстрировать процесс принятия и выполнения решения, рассмотрим пример с питанием. Сначала вы анализируете все имеющиеся возможности и подбираете для себя подходящую диету, а затем строго следуете этой диете. Методы утверждения и визуализация помогут вам перейти на новый режим питания. Регулярно повторяйте про себя: “Я получаю удовольствие от еды, которая мне полезна, она дает

мне силы и здоровье”. Можно мысленно представить, как вы с аппетитом едите ту пищу, которая предписывается диетой.

После того как решение принято, установите испытательный срок. Для проверки нового режима питания можно выделить один месяц. В течение этого месяца вы соблюдаете диету на все 100%. Доведите испытание до конца. На исходе месяца пересмотрите ситуацию и оцените ее заново. Соответствуют ли полученные результаты тем, которые были запланированы? Нужно ли внести изменения в первоначальный замысел? Если ваш план имел недостатки, то у вас, после того как вы проработали его до конца, не останется навязчивых сомнений типа: “А не лучше ли было бы...”. Вы с полной убежденностью оставите то, что не дало нужных результатов и предпримите что-то другое. Если же ваши надежды оправдались, тогда вы с еще большей уверенностью и энтузиазмом продолжите начатое дело. Установите себе следующий срок и в конце его снова оцените результаты. Старайтесь самостоятельно разобраться, что вам подходит, а что нет. Со временем вы приобретете опыт и уверенность в себе, необходимые для успешного продвижения к здоровью.

Важная часть комплексного подхода к лечению — это создание вокруг больного исцеляющей атмосферы.

Ваш оптимизм и вера в свои силы укрепятся, если перед вами будет положительный пример. Поэтому избегайте пессимистов и проводите время в компании жизнерадостных людей, которые заражают вас своим хорошим настроением. Если необходимо, вы можете даже тактично попросить тех друзей и родных, которые отрицательно на вас влияют, на время удалиться. Одна моя знакомая, по имени Ширли, в период обострения очень страдала от навязчивого любо-

пытства и болтовни одной из своих подруг. Ширли откровенно поговорила с подругой: та сумела понять ее и на время отказалась от посещений. Позднее, когда Ширли почувствовала себя лучше, дружба возобновилась.

Группа людей, которые испытывают те же трудности и заняты тем же делом, что и вы, дает большую моральную поддержку. Мы заметили по опыту наших групп, что на новичков оказывают благоприятное влияние те пациенты, которые занимаются достаточно давно и верят в успех. С другой стороны, видя, как на глазах улучшается самочувствие новеньких, остальные члены группы также испытывают прилив бодрости, и в коллективе устанавливается особая исцеляющая атмосфера. Вы можете, если захотите, вызвать подобную реакцию в своем окружении, став чем-то вроде катализатора. Научитесь делать людей счастливыми и возьмите на себя инициативу. Тем, кто вас посещает, делайте комплименты, говорите, как вы рады их видеть. Пусть у человека после разговора с вами целый день будет хорошее настроение. Это пойдет на пользу и ему, и вам.

Очень ценная привычка — вести ежедневные дневниковые записи. У меня была тетрадка, в которую я регулярно записывал, что сделано и что предстоит сделать. Невозможно сделать запись, не сформулировав ясно в своем сознании то, что вы хотите записать. Такое осмысление помогает как в принятии решения, так и в оценке результатов. Кроме того, я убедился, как полезно бывает вернуться к написанному несколько месяцев назад и отметить свой прогресс. Это очень помогает в трудную минуту, особенно когда подолгу не замечаешь результатов.

Кроме ведения дневника, полезно найти собеседника, с которым вы могли бы обсуждать трудные вопросы со всей откровенностью и душевным взаимопо-

ниманием. Вы обнаружите, что, рассказывая о своей проблеме, вы уменьшаете ее власть над вами и облегчаете внутреннее напряжение. Часто трудности, казавшиеся неразрешимыми, после разговора видятся совершенно иначе, и правильное решение напрашивается само собой. Переписка с друзьями — еще один чудесный способ пообщаться и поделиться своими переживаниями. Отправляя письмо и получая ответ, вы одновременно получаете заряд оптимизма.

В личных отношениях очень важна честность. Для примера возьмем такой традиционный вопрос: “Как ты себя чувствуешь?” “Ох, — думаете вы про себя, — чувствую я себя ужасно, но об этом никто не узнает!”. И вы сдержанно отвечаете: “Спасибо, прекрасно”. Чепуха! Вы сами знаете, что неискренни, и близкий человек это видит. Своей нечестностью вы создаете внутренний барьер, который не только мешает людям нормально общаться с вами, но и укрепляет в них представление, будто рак — это нечто настолько ужасное, что о нем нельзя даже упоминать.

Отвечайте на вопрос честно и конструктивно. “Сегодня я чувствую себя скверно, но я делаю то-то и то-то и надеюсь, что завтра мне станет уже лучше”. Сразу же атмосфера вокруг вас станет совершенно иной. Ваши близкие обязательно это оценят. Если они хотели что-то спросить или посоветовать, им будет гораздо легче заговорить об этом. Вы сделали положительное заявление, вы показали, что верите в свои силы. Один раз обсудив свое самочувствие с родными или друзьями, вы в дальнейшем сможете говорить о нем откровенно, как на любую другую тему.

Рак можно победить. Главная его сила — в том паническом страхе, который он рождает в душах людей. Мы, онкологические пациенты, можем и должны помочь всему обществу избавиться от страха и успешно бороться с раком.

Чтение также укрепит вашу веру в успех. Существует много книг, которые сообщат нужные вам сведения и поддержат в вас надежду. Эти книги всегда будут для вас источником душевных сил. Мы с Гейл не уставали удивляться, как часто книги помогали нам в решении проблем и в поисках путей к здоровью.

Я склонен верить в интуицию и считаю, что вы поступите мудро, если будете прислушиваться к своей интуиции и постараетесь следовать в том направлении, которое она вам укажет. Мы с Гейл по опыту убедились, что самый лучший путь — это тот, на котором не встречается препятствий. Если же с самого начала какого-то предприятия нас преследовали неудачи, то в конце концов мы неизменно убеждались, что этот путь ложный и ведет в тупик. “Случайных” совпадений не бывает — теперь мы это знаем.

Хорошо поднимает настроение старый добрый способ — физические упражнения. Они не только помогут вашему телу расслабиться, но и дадут ему жизненные силы. Вы почувствуете, что умеренная физическая нагрузка способствует душевному и эмоциональному комфорту. Американская кардиологическая ассоциация советует заниматься физическими упражнениями не менее трех раз в неделю по часу, чтобы ощутить улучшение самочувствия. Рекомендуется подбирать такой вид физической нагрузки, который соответствовал бы состоянию вашего здоровья. Для лежачих больных достаточно серии несложных упражнений на укрепление мышц плечевого пояса и рук. Самым смелым можно рекомендовать легкий джоггинг или даже более интенсивные физические упражнения. Помните, что нельзя превышать своих индивидуальных возможностей. Выяснить, какова для вас предельно допустимая нагрузка, очень просто: если вы слишком усердствуете при выпол-

нении физических упражнений и перегружаете сердце, вы не сможете разговаривать. Итак, если при беге трусцой вы не можете одновременно поддерживать непринужденную беседу, замедлите темп или идите шагом. Переходите на бег, только когда снова сможете говорить. Начинаящим следует проявлять особую осторожность.

Многие люди предпочитают выполнять физические упражнения ежедневно — особенно когда видят, насколько это для них полезно. Для пожилых самый подходящий вид физической нагрузки — ходьба: некоторые берут себе за правило каждый вечер перед ужином погулять хотя бы полчаса. Среди наших пациентов есть велосипедисты, любители тенниса, плавания, а также занимающиеся в различных группах здоровья. Благодаря этому они выглядят более здоровыми и физически крепкими, чем большинство людей, которых обычно видишь на улице. Один наш знакомый в шутку пожаловался, что выглядит слишком уж хорошо: “Вроде бы мне полагается быть очень больным, а у меня такой здоровый вид, что ни от кого не дождешься сочувствия”. Он и сейчас хорошо выглядит.

Лично я получил большую пользу от дыхательных упражнений и рекомендую их всем. Очень полезно начинать день короткой серией дыхательных упражнений, желательно на свежем воздухе, еще лучше — стоя босыми ногами на земле и, естественно, сняв очки. Прекрасную дыхательную гимнастику предлагает хатха-йога. В Индии эти упражнения называют пранаяма — они очищают кровь и легкие, успокаивают нервы, способствуют психической концентрации и душевному равновесию.

Постепенно вам станет ясно, что все элементы вашего окружения влияют на качество жизни и могут сыграть свою роль в процессе исцеления. Чем боль-

ше гармонии мы ищем и находим вокруг, тем лучше себя чувствуем и скорее выздоравливаем. Не забывайте о пользе хорошей успокаивающей музыки и живописи. Учитесь гармонии звуков у природы. Очень полезны поездки за город, прогулки по лесу.

Обязательно займитесь каким-нибудь творчеством. Ничто так не радует душу, как произведение, созданное своими руками. Это повышает нашу самооценку и удовлетворяет глубоко заложенные в человеческой природе начала.

Одно из прекраснейших занятий — садоводство. Это удивительный творческий процесс, который соединяет вас с природой. Вы можете сами выращивать для себя пищу и окружать себя красотой чудесных цветов. Одновременно с этим вы получаете пользу от физического труда на свежем воздухе. Начать можно с разведения комнатных растений. Они вносят природу в дом и придают свежесть окружающей вас обстановке.

Отличный способ помочь самому себе — это помогать другим. Когда человек болен, ему порой кажется, что все вокруг должно что-то для него делать, а ему болезнь дает право быть эгоистом. На самом же деле, чем больше вы отдаете, тем больше получаете, а поэтому ищите способы помогать другим. Многие наши пациенты добровольно работают в больницах и благотворительных организациях. Другие пользуются всякой возможностью облегчить жизнь родным и друзьям. Тяжелобольные, прикованные к постели, молятся за своих ближних. При этом они не только получают еще больше любви и заботы взамен, но и сами испытывают большую радость.

И давайте не будем забывать о смехе. Да, именно о смехе. Нам предстоит многое обдумать и решить для себя, и мы рискуем в результате стать слишком

серьезными и разучимся просто радоваться и смеяться. Если вам это угрожает, то отвлекитесь на время от своих забот и хорошенько посмейтесь — это великолепное средство расслабиться. Сходите в кино на хорошую комедию. Возьмите в библиотеке сборник юмористических рассказов. Короче, найдите возможность как следует посмеяться. Прочитайте книгу Нормана Казинса “Анатомия болезни”, и вы узнаете, как ее автор сделал смех лекарством от своей тяжелой болезни. Смех по своей эффективности может соперничать с медитацией — главным средством от всех болезней.

Онкологические больные, которые впервые приходят в нашу группу, не верят, что могут чем-то помочь себе. Но вскоре перед ними открывается столько возможностей вернуть себе здоровье, что порой им трудно бывает выбрать. Где найти время на все? Что важнее в первую очередь? Здесь самое время вспомнить китайскую мудрость: “Путешествие длиной в тысячу миль начинается с одного маленького шага”.

Лучшим первым шагом я бы назвал медитацию. Начните медитировать и научитесь делать это хорошо. Если вы полностью удовлетворитесь результатом, то, возможно, никаких других средств вам и не потребуется. Но может случиться так, что у вас возникнет потребность пересмотреть свое питание и многие другие стороны жизни. Пользуясь нашим методом принятия решений, установите, что для вас важнее, и составьте план действий. Начните с того, что представляется вам целесообразным в данный момент.

Медитация, диета и позитивное мышление — это тот фундамент, на котором можно строить дальнейшую жизнь. Остальные рекомендации можно использовать в любом количестве и сочетании как кирпичики, из которых вы возведете здание своего здоровья.

Перечислим еще раз основные пути создания и поддержания позитивной установки.

1. Позитивное мышление.

Хотите ли вы быть оптимистом? Сделайте свой выбор.

Медитируйте над темой оптимизма, созерцайте ее.

Примите твердое решение.

Путем утверждения и визуализации представьте себя оптимистом.

Совершайте соответствующие поступки.

Не теряйте терпения и настойчивости.

2. Способ принятия решений.

Сформулируйте, какое решение предстоит принять.

Установите срок, за который оно должно быть принято.

Соберите относящуюся к делу информацию, запишите ее, если нужно.

Медитируйте и созерцайте.

Оцените, взвесьте все “за” и “против”.

Примите решение.

Остановитесь на том, что ваше решение лучшее, какое можно принять в данной ситуации.

Постарайтесь максимально использовать преимущества своего решения и свести к минимуму недостатки.

Поставьте конкретные цели и назначьте испытательный срок.

Дайте себе слово выполнить то, что решено.

Поддерживайте свою решимость путем визуализации.

зации и утверждений.

Регулярно оценивайте достигнутые результаты.

Проявите настойчивость.

Тренируйте дисциплину.

3. Создание целительного окружения.

Вдохновляющая идея.

Диета.

Общение, выражение своих мыслей в словах: ведите дневник; воспитайте себе слушателя; развивайте свою способность общаться; переписывайтесь с кем-либо.

Чтение.

Упражнения: физические, дыхательные.

Музыка, цвет, природа, свежий воздух.

Творческая деятельность.

Помощь окружающим.

Смех.

Активная визуализация: буквальные образы; символические образы в сочетании с лечением; абстрактные образы в любой ситуации.

Пассивная медитация.

Когда я пробивал себе путь к здоровью, мы с Гейл на каждом этапе ставили перед собой одну конкретную задачу. После того как данный способ был проверен нами на практике и оценен по достоинству, мы либо включали его в свою программу оздоровления, либо без колебаний расставались с ним. В поисках оптимальных путей мы постоянно что-то меняли — и продолжаем так делать до сих пор. Вас мы призываем к тому же самому. Это процесс постепенного

накопления знаний и навыков, целью которого является полное, всестороннее здоровье.

Не пытайтесь выйти за пределы своих физических и психических сил. Нужно дать себе время и не спешить. Это для меня было самым трудным. Вначале я переутомлялся, пытаюсь сделать слишком многое за один раз, и это сильно вредило мне. Даже в последние несколько лет были моменты, когда организм предупреждал меня, что ему нужен отдых, что необходимо сменить ритм, уменьшить нагрузку, отдохнуть и развлечься.

Всегда держаться в рамках своих физических и психических возможностей — это искусство, которым вам необходимо овладеть. Главная задача — найти такое индивидуальное сочетание методов, которое обеспечит вам оптимальное качество жизни и ее продолжительность.

Как преодолеть боль

Мы уже говорили о том, что страх — это главное препятствие, которое нам предстоит преодолеть на пути к здоровью. С онкологическими заболеваниями связаны два вида страха: страх физической боли и страх смерти. Они и являются причиной, по которой люди боятся произносить и даже слышать слово “рак”: ведь боль и смерть — это две вещи, которых общество всеми силами избегает.

Влияние страха распространяется не только на самого пациента, но также на его родных и друзей, которых больше всего беспокоит, больно их близкому человеку или нет. Эта забота естественна и разумна, но часто бывает чрезмерной и искаженной, затуманенной собственными страхами родственников и близких больного. Я убедился в этом на своем опыте работы с пациентами. В результате вокруг больного возникает атмосфера напряженности и тревоги, которая мешает эффективно решать реально существующие проблемы. Разумеется, боль нужно обуздать, но гораздо важнее для пациента не просто снять болевые ощущения, а улучшить качество жизни. Хвататься за анальгетики при малейшей боли — не решение проблемы. Чтобы ее решить, необходим свежий подход: нужно развить у самого пациента способность справляться практически с любой болью, которую ему придется испытать. Такая возможность существует, и она вполне реальна. Но чтобы воспользоваться ею, нужно овладеть методикой саморегуляции, совершенно незнакомой большинству людей.

Прежде чем мы начнем обсуждать способы обуздания боли, я должен сделать оговорку. Боль — это

физиологический сигнал, говорящий о каком-то нарушении, беспорядке в организме. Очень важно понять этот сигнал, разобраться в причинах боли и принять меры для их устранения. Можно выработать в себе такую невосприимчивость к болевым ощущениям, что вас совершенно не будет беспокоить мигрень, а боль в спине ничуть не ограничит вашу подвижность. Если вы точно знаете, что ваши боли носят хронический характер, не свидетельствуют о необходимости пройти обследование у врача и начать курс лечения, тогда вы можете спокойно использовать предлагаемый метод. У одной пациентки по имени Анна было выпадение трех позвонков. Она так хорошо научилась пользоваться методом обуздания боли, что поначалу непереносимые мучения бесследно прошли, а вместе с ними исчезло и ограничение подвижности. Теперь у Анны появилась другая забота — внимательно следить за тем, чтобы не превысить допустимую физическую нагрузку и не повредить позвоночник. Подобно этому, прежде чем “выключить” головную боль, очень важно проверить, не является ли она симптомом серьезного заболевания.

Итак, мы установили, что боль выполняет в организме определенную функцию. Следующее положение, на котором основана методика, звучит парадоксально: “натуральная”, т. е. чисто физическая, боль не болезненна! Вы вскоре поймете, что это заявление, которое на первый взгляд кажется экстравагантным, если не сказать абсурдным, на самом деле верно! Но вначале, конечно, вы мне не поверите, потому что такое утверждение идет вразрез со всем тем, что вы знаете о боли из своего опыта. Все мы не раз убеждались на практике, что боль, когда она превышает определенный уровень, причиняет нам огромные страдания.

Итак, я согласен: боль причиняет нам страдания.

Кроме того, я сам перенес такую разновидность рака, которая признана одной из самых болезненных. Как же я могу при этом утверждать, что боль в действительности не болезненна и не причиняет страданий? Все дело с том, что я говорю о “натуральной”, чисто физической боли. “Натуральную” боль в чистом виде доводилось испытывать очень немногим людям. Прежде чем ощутить ее, нам предстоит понять природу болевого ощущения.

Боль — это физиологический стимул, который воспринимается нами как неприятный и служит предупредительным сигналом, указанием на некий непорядок в организме. Но мы должны ясно осознавать, что причиной этого непорядка может быть явление как физического, так и психического и даже духовного плана. Как правило, мы приписываем боли только физические причины, и именно это мешает нам эффективно справляться с ней. Боль, вызванная исключительно физическим явлением, при полном отсутствии психического и духовного компонентов, которую я называю “натуральной” болью, — не мучительна, не болезненна. Мы, люди, очень редко испытываем именно такую боль, поскольку наши болевые ощущения всегда окрашены психологическими переживаниями. Природу “натуральной” физической боли великолепно демонстрируют животные.

Я вспоминаю щенка, которого как-то раз принесли в мой ветеринарный кабинет. Хозяин со щенком на руках вбежал ко мне и сказал, что щенок попал под машину.

В первый момент я даже не понял, в чем проблема. Я видел обыкновенного жизнерадостного щенка, который с любопытством осматривался и приветливо вилял хвостом, все время стараясь меня лизнуть. Но когда я обратил внимание на его передние лапы, я обнаружил, что они ободраны и безжизненно свисают,

а из открытого перелома торчат обломки пястных костей. Я уверен, что человек с подобной травмой от одного шока был бы без сознания, а этот щенок преспокойно оглядывал мой кабинет и вел себя так, будто ничего не случилось.

Когда я начал осмотр и дотронулся до больных лап, щенок попытался высвободиться. Когда ему это не удалось, он постарался меня укусить, хотя и не очень сильно. Он явно давал мне понять, что мои действия ему не нравятся и лучше бы я их прекратил. Я попросил медсестру подержать щенку голову. Теперь, когда он уже не мог ни вырваться, ни укусить меня, щенок сразу смирился и позволил нам продолжить осмотр. Он уже не вилял хвостом и выглядел не таким счастливым, как раньше. Вскоре я закончил осмотр и оставил его лапы в покое. Щенок тут же завилял хвостом и принялся оглядывать все вокруг как ни в чем не бывало.

Позднее мы дали щенку наркоз, чтобы он не шевелился, пока мы почистим рану и наложим гипс. Месяца через два гипс сняли, и наш пациент снова мог бегать. Еще через месяц у него на передних лапах отросла новая шерсть. Он опять стал нормальной, здоровой собакой!

С моей точки зрения, этот пример хорошо показывает, что такое боль и как следует к ней относиться. Он доказывает, что физическая боль в своем “натуральном”, чистом виде не болезненна, она просто служит предупреждением, сигналом. Щенку боль указывала, что, если он будет двигать больными лапами или позволит кому-то их трогать, ему станет хуже. Поэтому животное всеми силами старалось сохранить неподвижность. Это адекватная реакция на полученный сигнал.

Сравните поведение щенка с тем, как ведет себя

человек, если вдруг в результате несчастного случая сломает ногу. Естественно, в момент травмы человеку просто больно. Но одновременно с этим чувством физической боли в его сознании проносится вихрь тревожных мыслей: “Черт возьми, я сломал ногу! Смогу ли я ходить? Выплатят ли мне страховку? Кто будет выполнять мою работу? Как я оплачу счет за лечение?” — и так далее до бесконечности. Это и есть психологический аспект боли: тревога, беспокойство, страх, которые сопутствуют физическому ощущению боли.

“Натуральная” физическая боль не мучительна: она просто неприятный сигнал. Психологическая боль может причинять огромные страдания. Понять разницу между физическим и психологическим аспектами очень важно: без этого вы не научитесь избавляться от чувства боли.

Психологический компонент обладает огромной властью над людьми. Именно этим объясняется чудесный феномен плацебо. Плацебо — это безвредная таблетка, изготовленная, как правило, из обычного сахара, с помощью которой проверяют действенность настоящих лекарств. Многочисленные эксперименты доказали, что плацебо может снимать даже самую сильную боль; существуют также доказательства лечебного эффекта плацебо при многих серьезных заболеваниях. Подробнее об этом феномене вы можете прочитать в книге Нормана Казинса “Анатомия болезни”.

О чем говорит нам феномен плацебо? Если бесполезная сахарная пилюля может снимать боль, то неужели человек не в силах справляться с болью самостоятельно?

У меня до болезни был чрезвычайно низкий болевой порог, т. е. я отличался острой чувствительнос-

тью к боли. В дни своих занятий спортом мог неплохо бегать на четыре тысячи метров, но на более длинных дистанциях показывал гораздо худшие результаты. И все из-за боли! Чтобы бежать мило, и тем более марафон, спортсмен должен легко переносить боль. Мне такие дистанции были не под силу. В те дни даже простая операция по снятию швов была для меня мучительным испытанием. Тем не менее после ампутации я старался как можно реже принимать анальгетики из-за боязни привыкнуть к ним. Я знал, что моя форма рака очень болезненна, а о способах утolenия боли без лекарств я тогда даже не подозревал.

Я научился справляться с болью опытным путем — путем тренировок! Благодаря таким тренировкам я освободил от страха огромную область своей жизни. Я больше не боюсь боли. Я неоднократно зашивал свои раны без наркоза и всякий раз поражался тому, насколько “натуральная” физическая боль не болезненна.

Подобным же образом победили боль многие мои знакомые. Мне вспоминается один молодой человек по имени Джон, который испытывал глубокую и непреодолимую боязнь уколов. После того как Джон овладел техникой релаксации и научился справляться с болью, он не только перестал одергивать руку при уколах, но даже, по его словам, совершенно не ощущал, как игла входит в вену.

Чтобы избавиться от власти боли, мы должны вникнуть в ее физическую и психологическую природу. Прежде всего нужно понять боль и принять ее как данность. Затем нам предстоит на практике испытать боль в ее чистом виде и утвердиться в своем новом отношении к ней. Я очень рекомендую сделать это всем, независимо от состояния. Не откладывайте это до той поры, когда вы в действительности

столкнетесь с болью и будете вынуждены как-то справляться с ней. Начните первыми и убедитесь, что боль не обязательно должна причинять страдания. Прежде всего необходимо формировать правильное отношение к боли у детей.

К боли следует подходить без лишних эмоций. Нет никакой необходимости поднимать из-за нее переполох. Если ребенок ушибся или порезался, его, конечно, нужно успокоить и обработать травму. Но преувеличивать опасность нет надобности. Дети очень восприимчивы к эмоциям окружающих и немедленно начинают реагировать так же, как и взрослые.

Мы с Гейл убедились в том, насколько велико влияние общества, на примере собственных детей. Наша старшая дочь Розмари в первые годы жизни легко переносила боль. Неизбежные детские ушибы и царапины она воспринимала всего лишь как досадную помеху игре. Ей было гораздо интереснее исследовать и действовать, чем заботиться о том, где у нее болит. Она поднималась на ножки и шла дальше, а нам с Гейл оставалось только прикусить язык и сдерживать возгласы жалости. Нас успокаивало то, что малышка, очевидно, совсем не страдала от боли. Вскоре мы научились правильно реагировать на ушибы, царапины и прочие мелкие житейские неприятности и вообще перестали придавать им значение. Но когда Розмари исполнилось два года, ситуация резко изменилась. Стоило девочке пару раз столкнуться с бурной реакцией заботливых взрослых на самые незначительные ушибы, как она сама стала вести себя в полном соответствии со стереотипом: те же мелкие травмы вызывали у нее теперь целые потоки слез и, как ни странно, неподдельное страдание. Интересно отметить, что чем серьезнее была травма, тем спокойнее реагировала на нее Розмари, а незначительные ушибы служили ей как бы отдушиной для выхо-

да эмоционального напряжения. У нас ушло несколько лет на то, чтобы снова научить ее разумному отношению к боли.

Некоторое время назад у Розмари на ноге выросла папиллома, очень досаждавшая ей. Девочке не раз доводилось наблюдать мою работу в операционной, и однажды она заявила, что сама вырежет себе папиллому. “А ты не боишься, что тебе будет больно?” — “Нет, папа, я сделаюсь как тряпочная кукла”. Мы уже научили ее расслабляться, и она прекрасно владела этим искусством. Розмари твердо знала, что если “сделаться тряпочной”, т. е. глубоко расслабить все мышцы, никакой боли не ощущаешь. Глубоко расслабившись, она дотянулась до папилломы хирургическими ножницами и начисто вырезала ее. Самая трудная задача была у нас с Гейл: мы изо всех сил сдерживали свои чувства. Девочка поверила себе совершенно естественно: именно так и нужно поступать со всем, что тебя раздражает. Собственно, удивляться было нечему — мы просто увидели, как наша дочь применила на практике то, чему ее научили.

Первое, что необходимо для обуздания боли, — это выявление ее психологической подоплеки, которая в большинстве случаев порождена страхом или стремлением получить какую-то выгоду для себя.

Страх понять легче. Это либо боязнь за себя: почему мне больно, поправлюсь ли я когда-нибудь, что, если я умру. Либо страхи финансового характера: хватит ли мне денег на лечение, смогу ли я вернуться к работе и т. д.. Бывают страхи социального плана: кому я нужен больной, как отнесется к моей болезни семья, как поведут себя друзья и знакомые. Не требуется много времени, чтобы составить целый список подобных пугающих мыслей, к сожалению, вполне обоснованных, особенно при онкологическом заболевании.

Вероятно, главное оружие в борьбе с такими страхами — это принятие ситуации, какой бы тяжелой она ни казалась. Если у вас достанет мужества не роптать и не обманывать себя, а добросовестно делать все, что в ваших силах, не переживая поминутно за то, что может принести завтрашний день, тогда вам удастся справиться с психологическим аспектом боли. Слово “если”, которое начинает предыдущую фразу, на первый взгляд кажется огромным и непреодолимым, но на самом деле это не так, и прийти к принятию своей ситуации может при желании каждый. Достаточно лишь понять, что это необходимо — и считайте, что полдела сделано. Затем мы должны выявить тот психологический компонент, который делает нашу боль болезненной, и постепенно избавиться от него. Регулярные медитации и позитивное мышление приведут вас к тому спокойствию души, из которого рождается принятие. Многие люди уже убедились в этом: обретя душевный покой, они заметили, что одновременно с этим сами собой уменьшились боли.

Существует и другой фактор, определяющий восприятие нами физической боли. Испытывать боль нас заставляет некий скрытый мотив: мы получаем или, по крайней мере, надеемся получить что-то “в награду” за боль. С этим трудно сразу согласиться. Тем не менее этот мотив в той или иной степени присутствует во всяком ощущении боли.

Многие люди испытывают чувство вины оттого, что заболели и убеждены, что больному полагается “страдать”. Мучительные боли считаются естественным и неизбежным наказанием, сопровождающим рак, а иначе и быть не может — так человек представляет себе свое состояние. То, что вы о себе думаете, имеет огромное значение для вашего самочувствия. Кто вы? Неизлечимый больной, медленно, но верно приближа-

ющийся к печальному концу? Или, несмотря на временное ухудшение, ваше дело идет на поправку? Я уверен, что человек, положительно ответивший на второй вопрос, перенесет боль гораздо легче.

Ощущение боли является индивидуальной реакцией, которую определяют наше отношение к боли, эмоциональное состояние в данный момент и общий уровень жизненного благополучия. Нет надобности наказывать себя, считая боль неизбежной. Обратитесь к принципам позитивного мышления, сосредоточьте внимание на тех занятиях, которые вам приятны, доставляйте себе побольше удовольствий. Смех снимает боль лучше аспирин!

Ожидаемая “награда за боль” часто относится к области человеческих взаимоотношений. Видя наши страдания, близкие и друзья спешат к нам, утоляя тем самым наш эмоциональный голод. Если окажется, что в вашей жизни именно так и происходит, не нужно винить себя — вы же пользуетесь этим не нарочно! Просто нужно найти более подходящий способ удовлетворять свою потребность в общении и эмоциональном контакте.

Психологический аспект, как мы видим, очень сложен. Однако понимание этого аспекта значительно облегчает нам задачу по ее преодолению. Но чтобы действительно поверить в то, что нам дана власть над болью, никак не обойтись без практики. Как только вам удастся ощутить натуральную физическую боль как реальность и убедиться, что она не причиняет страданий, вы сможете применить это практическое знание в любой ситуации, связанной с болевыми ощущениями.

Мы сделаем это в форме упражнения, оторвавшись от психологического аспекта боли и применив ограниченный болевой стимул. Чтобы не примешивали

вать к физической боли психологический компонент, мы должны ощущать себя в безопасности, полностью контролировать ситуацию и исключить влияние эмоций. Мы идеально соблюдаем все эти условия, когда выполняем упражнение в состоянии медитации.

Вначале подберем подходящий болевой стимул, Причиняя себе боль, мы не собираемся доводить дело до серьезной травмы и поэтому вполне обойдемся безобидным зажимом. Помня, что каждому человеку присущ свой индивидуальный болевой порог, найдем на руке такое место, где зажим даст нужное ощущение: боль должна быть достаточно сильной, но терпимой. Напоминаю, что ваша цель — добиться ощущения довольно сильного, но терпимого. То, что боль мы причиняем себе сами, обеспечивает ее подконтрольность: в любой момент зажим можно убрать, и боль прекратится.

Итак, примите свою привычную позу медитации и полностью расслабьте тело. Пусть вслед за ним успокоится и психика. Достигнув состояния глубокой релаксации, приоткройте глаза и зажмите кожу на выбранном вами участке зажимом. Какая реакция наблюдается при этом?

Если зажим причинил вам боль, вы, вероятно, заметите непроизвольное сокращение мышц: вначале напрягутся мышцы рук, а затем, если у вас высокая болевая чувствительность, оцепенеет все тело. Теперь попробуйте снова расслабить мышцы, не убирая зажима. Когда вам это удастся, вы обнаружите удивительную вещь: боль постепенно уйдет, и от нее останется только ощущение зажима на руке. В этом состоянии покоя вы испытываете “натуральную” боль. Чем чаще вы будете повторять этот опыт, тем легче вам будет приходиться к этому натуральному, неболезненному ощущению боли.

Этот механизм для нас очень важен и следует в полной мере оценить это. Тревожность и стресс не только ведут к напряжению, но и посредством этого напряжения делают мучительной физическую боль. Следовательно, расслабление, снимая напряжение мышц, уменьшает тревожность и стресс и снижает болезненность боли. И снова выход в релаксации. Научившись сохранять свое тело расслабленным, свободным от мышечного напряжения, мы постепенно одержим верх над болью. Вот почему проведенное упражнение легче и полезнее выполнять параллельно с ежедневными пассивными медитациями.

От первых несложных опытов мы впоследствии перейдем к более серьезным и внушительным. Вначале усилим болевой стимул, воспользовавшись более мощным зажимом. Можно экспериментировать с болью как-то иначе, например, лежать на острых камнях и т. д..

Следующий очень важный этап — это переход к более реальным жизненным ситуациям и постепенный отказ от подконтрольности болевого стимула: пусть кто-то другой защемит зажимом кожу у вас на руке, в то время как вы медитируете — это дополнит упражнение элементом непредсказуемости. Так вы научитесь эффективнее управлять психологическим аспектом. Можно создавать себе непредсказуемые ситуации иного рода, например сидеть в саду надалеко от вращающейся поливалки. Но самое, пожалуй, сложное испытание — это медитировать на открытом воздухе, в то время как вокруг летают мухи и комары! Ищите способы испытать реальность “натуральной” боли.

Когда упражнения придадут вам достаточную уверенность в себе, опробуйте свое новое умение в реальной жизненной ситуации. Когда вам делают укол, расслабьтесь во время процедуры и наслаждайтесь

полным отсутствием боли.

Помню, как впервые пошел к зубному врачу, твердо решив отказаться от обезболивания. Я чувствовал, что мой метод обуздания боли должен быть эффективным в любой ситуации, но мне нужно было для полной уверенности убедиться в этом на практике. Как раз к этому времени мне потребовалось запломбировать зуб. Я тщательно готовился к этому знаменательному событию: в течение нескольких предыдущих дней медитировал больше, чем обычно, а в то утро запланировал себе минимальный объем работы и провел несколько сеансов медитации, прежде чем отправиться к врачу. Явившись задолго до назначенного времени, я устроился в приемной и снова погрузился в медитацию. Когда меня пригласили в кабинет, я проскользнул в кресло, постарался тут же расслабиться и войти в состояние медитации, а затем тихо пробормотал врачу: “Заморозки не надо”. Врач не поддержал мою храбрость. Он изумленно переспросил: “Вы серьезно?” Я ответил утвердительно, и он начал сверлить!

Результат буквально потряс меня. Я не только не ощутил боли, я вообще ничего не почувствовал. В ответ на мои расспросы врач сказал, что дупло находилось совсем близко от зубного нерва, и я определенно должен был чувствовать боль. Я был окрылен! Впервые в жизни посещение зубного кабинета стало для меня приятным событием. Мой рот не был, как обычно после заморозки, онемевшим и скособоченным. Я не почувствовал ни боли, ни даже дискомфорта — а зуб был запломбирован.

Приобретая все большую уверенность, я вскоре обнаружил, что уже не нуждаюсь в “накоплении медитативного эффекта” для снятия боли. Однажды я сильно порезал палец электропилой — хорошо еще, что совсем не отрезал. Собственноручно, без наркоза я

зашил зияющую рану. Это было утром, а днем я провел полтора часа в зубном кабинете, где мне залечили шесть зубов один за другим — и снова без заморозки и какой-либо специальной подготовки с моей стороны. Я все чувствовал, но это была не боль, а всего лишь неприятное ощущение, которое вполне можно стерпеть!

У этих упражнений есть благоприятный “побочный” эффект: они позволяют нам достичь более глубокого уровня медитации. Применение болевого стимула помогает лучше сосредоточиться на поставленной цели. Если мы позволяем себе отвлечься, боль сразу заставляет нас вернуться в нужное состояние. Это дополнительное преимущество делает упражнения с болевым стимулом вдвойне достойными того, чтобы мы их освоили.

Лучше всего начинать тренировку, когда вы чувствуете себя хорошо и никакие боли вас не беспокоят. Тогда вам нет необходимости добиваться немедленного эффекта, и вы можете заниматься в спокойном, удобном для вас темпе.

Диапазон болеутоляющих средств включает в первую очередь анальгетики. Они, несомненно, имеют право на существование, но не лишены недостатков. К некоторым из них пациенты быстро привыкают, другие отрицательно влияют на мыслительный процесс и снижают качество жизни. Поэтому предпочтительнее пользоваться нелекарственными методами облегчения боли. Параллельно можно прибегнуть к помощи психологов, гипнотерапевтов, рефлексотерапевтов, а также к механическим приспособлениям, таким как, например, электрические стимуляторы, действующие через кожу. Возможно даже оперативное снятие болевых ощущений, когда хирург перерезает нервы, ведущие к болезненным участкам.

Существуют и более щадящие методы, которые можно считать перспективными, хотя они и нуждаются в дальнейшей проверке. Врачи-практики сообщают, что большие дозы натрия аскорбата, более известного под названием витамина С, вводимые внутривенно, значительно облегчают боль.

Из домашних средств я бы посоветовал два: грелку на больное место и кофеиновые клизмы, которые обладают общеоздоровительным действием.

Когда меня мучили сильные боли, я применял кофеиновые клизмы через каждые два часа, и это давало облегчение. Каким образом они снижают боль, я не в состоянии объяснить. Эффект плацебо? Что ж, если так, то будем довольны и этим. Мне все же кажется, что существует другое, физиологически обоснованное объяснение действенности этой процедуры. Кофеиновые клизмы помогли мне и многим другим людям, так что не стоит пренебрегать этим средством.

Многие пациенты отмечают, что правильное питание снижает чувствительность к боли. Особенно способствует снятию болевых ощущений процесс выведения из организма накопленных ядов. Вероятно, кофеиновые клизмы действуют именно по этому принципу, так как они стимулируют функцию печени.

Из психологических средств очень полезна визуализация “сияющий свет”, о которой говорилось ранее. Если вы можете представить и ощутить свое тело гармонично и глубоко расслабленным, боль значительно снижается.

Родные, друзья, окружающие вас люди также могут помочь вам преодолеть боль. Прикосновение творит чудеса. Ласковые руки близкого человека несут нам покой; физический контакт оказывает глубокое психологическое воздействие и облегчает состояние больного.

Хорошего результата можно достичь, если при погружении в медитацию словесные установки будет произносить за вас кто-то другой. Это особенно помогает, когда вы находитесь в подавленном состоянии. Очень полезно добавлять к фразам имя пациента или его ласковое домашнее прозвище. Это будет звучать так: “Постарайся почувствовать пальцы ног, Йен. Напряги мышцы, Йен, а теперь расслабь их”. Совсем не обязательно произносить имя после каждой фразы, но повторять его время от времени очень хорошо. Говорить следует медленно, ровным, спокойным голосом, по мере того, как пациент выполняет инструкции. В конце упражнения можно дать установку, чтобы пациент представил, как он мирно качается на волнах. Это приведет к длительному покою и отсутствию болей.

Снова и снова повторяю, что снятие мышечного напряжения путем релаксации помогает облегчить боль. Чем основательнее вы расслабитесь, тем слабее будет ощущение боли.

Разумеется, не нужно забывать о принципах позитивного мышления, о формировании положительного самопредставления и повышении своего благополучия. Не упускайте из виду благотворной роли смеха; доставляйте себе побольше удовольствий, занимаясь чем-либо ради развлечения. Стремитесь принимать свое состояние, особенно если оно связано с ощущением боли, как объективную данность. Если вы научитесь не сопротивляться боли, поглощать и гасить ее в себе, она причинит вам гораздо меньше неудобств.

Из всего, чему научил меня рак, пожалуй, самое обнадеживающее — это знание, что боль не болезненна. Боль — это физиологический сигнал; страдание — это сознательная реакция, от которой мы можем при желании избавиться.

Правильное питание

Ни у кого уже не вызывает сомнения, что ошибки в питании являются одним из решающих факторов при возникновении рака. Следовательно, должна быть и специальная диета, которая способствовала бы выздоровлению онкологических больных. Врач с мировым именем профессор Ричард Долл в своей книге “Причины рака” утверждает, что по самым современным данным, 35% всех онкологических заболеваний связаны с неправильным питанием. Какие же общие принципы правильного питания мы можем выделить из всего изобилия рекомендаций и как применить их к каждому конкретному случаю?

Во многом верна старая поговорка: “Ты есть то, что ешь”... Эффективная деятельность организма зависит от того, на каком топливе он работает. Мы добросовестно соблюдаем этот принцип в отношении своего автомобиля: пользуемся бензином определенной марки, исправными свечами зажигания, подходящим маслом, регулярно чистим фильтры и проверяем техническое состояние автомобиля, так как знаем, что чем лучше мы позаботимся о машине, тем дольше и безотказнее она нам послужит.

Точно так же и наш организм. Пища для него — топливо; витамины — свечи зажигания. Если старый самосвал прекрасно ходит на дизельном топливе, обычный автомобиль — на бензине, гоночный — на ацетоне, то и людям, в зависимости от природных данных и состояния здоровья, требуется каждому свое особое топливо.

Онкологическое заболевание и его лечение — совершенно особая ситуация, и онкологический боль-

ной нуждается в специальной организации питания.

Я стал особенно интересоваться диетами для онкологических больных, когда через некоторое время после операции у меня снова появились опухоли, и врачи сказали, что обычное лечение в моем случае не даст результатов. По счастливому стечению обстоятельств, мы с Гейл попали на лекцию о диете Герсона, где с удивлением узнали, что доктор Макс Герсон предложил совершенно новую комплексную теорию лечения рака правильным питанием. Более того, результаты своей работы по возвращению к жизни безнадежно больных он опубликовал в книге “Лечение рака”.

Прочитав книгу Герсона, я понял, что этот человек глубоко доверял природе. Он был убежден, что рак — это болезнь вырождения, вызванная воздействием многих факторов. Онкологические заболевания — результат того, что наша пища и среда обитания очень удалены от естественных. Мы исчерпали способность организма справляться с тем, что противно его природе. Герсон считал рак болезнью общества, болезнью нашего образа жизни. И я полностью с ним согласен. К факторам, которые, воздействуя в комплексе ослабляют наш организм, он причислял использование химических удобрений, внесение токсичных добавок в продукты питания, неправильные способы приготовления пищи и загрязнение окружающей среды в целом. Оказывая свое вредное влияние в течение длительного времени, эти факторы постепенно ослабляют защитные механизмы организма, пока один из них, наиболее мощный, не вызовет локальных симптомов.

Герсон намного обогнал свое время. Он понял, что за симптомами рака скрывается проблема, значительно более обширная, чем локальная опухоль: болен весь организм. Собственно говоря, Герсон утверждал,

что здоровый организм не может заболеть раком.

Если задуматься над этим утверждением, то мы поймем, что оно самоочевидно: здоровое тело не может быть одновременно больным. Тем не менее рак нередко пытаются лечить как локальное заболевание, как будто вся проблема только в опухолях, а в остальном пациент совершенно здоров. Лечить организм как единое целое — вот в чем состоит новый подход. Из этого мы делаем замечательный логический вывод: если удастся восстановить нормальное, здоровое состояние организма, он в ответ на это устранит все злокачественные опухоли, где бы они ни находились.

Герсон и стремился к тому, чтобы восстановить нормальную функцию организма. Это полностью соответствовало и моим замыслам, и я решил испытать достоинства и недостатки его диеты на практике. Это очень строгая диета, требующая серьезного подхода, и, конечно, лучше ее проводить под наблюдением специалиста. Мне помогала Гейл и, несмотря на то, что у нее и у меня медицинское образование, мы столкнулись со множеством проблем. Как бы то ни было, с помощью диеты и медитации удалось стабилизировать мои опухоли на три месяца, но потом мне опять стало хуже и пришлось отправиться на поиск новых путей к выздоровлению. За то время, когда я строго следовал диете Герсона, у нас с Гейл выработалась необыкновенная чувствительность к тому, какая пища нам подходит, а какая нет. Я, например, обнаружил, что мой организм не переносит куриных яиц. От них у меня бывает несварение, гриппозная тяжесть в голове, и мне лучше их избегать.

В течение нескольких лет мы вносили в свой рацион изменения, руководствуясь, главным образом, этой развивавшейся в нас чувствительностью к продуктам и подкрепляя ее всем тем, что читали и узна-

вали о питании. Так мы постепенно пришли к тому, что называем теперь своим поддерживающим рационом. Он был разработан экспериментальным путем, но может быть обоснован и логически. Подробно состав нашего поддерживающего рациона мы обсудим позже. А сейчас я хочу рассказать об основных принципах подхода к питанию и способах осуществления этих принципов на практике.

Основных принципов всего четыре:

1. Вывести из организма токсины.
2. Устранить витаминно-минеральный дисбаланс.
3. Восстановить пищеварительную систему и наполнить ее свежей, жизненной, свободной от вредных примесей и правильно приготовленной пищей.
4. Развить и поддерживать в себе положительное отношение к жизни в целом и к выбранной диете в частности.

1. Детоксикация — выведение из организма токсинов. Обычная логика подсказывает, что из организма следует вывести накопившиеся в нем яды, а затем избегать попадания в него других источников ядовитых веществ. Последнее осуществить легче, чем первое: достаточно избегать продуктов и веществ, которые считаются канцерогенными.

Выведение из организма уже содержащихся в нем токсинов — проблема гораздо более сложная как с теоретической, так и с практической точки зрения. Известно, что многие токсины, например, те, что находятся в пестицидах, могут накапливаться в тканях тела. Когда организм перегружен токсинами, его можно сравнить с засоренным водопроводом, по которому течет грязная вода. Что нужно сделать? Прочистить трубы и пустить по ним свежую воду. Вероятно, такое примитивное сравнение больше понравится неискушенным в теории пациентам, чем критичес-

ки настроенным врачам, но мне оно кажется вполне подходящим, а сама идея детоксикации — разумной.

Правда, некоторые пациенты неправильно понимают процесс детоксикации. Может быть, одной из причин этого является психологическое ощущение нечистоты, иногда сопутствующее болезни. Мне грустно видеть пациентов, которые с мазохистским рвением стремятся очиститься с помощью клизм и слабительных. Детоксикация состоит не в одном лишь промывании кишечника! Это глубокое, комплексное очищение всего организма, и его нужно осуществлять мягко, постепенно.

Потребление большого количества свежей, солнечной пищи запускает в действие процесс детоксикации. Свежеприготовленные соки помогают ускорить его, сделать более интенсивным. Герсон считал соки идеальным источником легких для усвоения питательных веществ в наиболее сбалансированном виде. Кроме того, свежеприготовленные соки полны окислительных энзимов, которые, по мнению Герсона, насыщают кислородом пораженную раковую ткань и оздоравливают весь организм. Он советовал пить соки через каждый час, по 12 раз в день — отсюда 12-часовая занятость того, кто соблюдает диету, и тех, кто ему помогает. Я советую вам подойти к этой рекомендации с разумной умеренностью, исходя из конкретных обстоятельств.

Большинство соков имеют вполне приемлемый вкус, а некоторые даже очень вкусны, особенно апельсиновый, яблочный, виноградный и морковные соки. Вкус зеленых соков не так привычен, и чтобы их полюбить, нужно узнать о них побольше. Дело в том, что окислительные энзимы зеленых соков поступают напрямую в кровоток и оказывают свое действие непосредственно: ведь молекулы хлорофилла, главный компонент зеленых соков, почти идеально сочетаются

ся с молекулами гемоглобина, входящего в состав крови.

Подобно Герсону, ценность зеленых соков признавала и доктор Анна Вигмор. Она обнаружила, что эти соки способствуют восстановлению нарушенного обмена веществ у больных раком. Для получения главного ингредиента своих соков она использовала пшеничные проростки. Зеленые ростки пшеницы, достигшие 10-12 см в высоту, измельчались и перерабатывались в сок. Это сделать довольно трудно без специальной соковыжималки, поэтому тем, у кого ее нет, можно посоветовать тщательно разжевывать траву, проглатывать сок и аккуратно сплевывать волокна. Герсон для своих зеленых соков использовал листья салата-латука, краснокочанную капусту, свекольную ботву, зеленый перец, сельдерей, петрушку и т. д.. Все они давали хороший результат.

Не менее высоко Герсон ценил и сок сырой печени. Вероятно, вы воспримете это с некоторым отвращением. Да, надо признаться, вкус не из приятных. Однако, как и во всех других случаях, у нас есть все основания доверять Герсону. Печень считается лучшим источником кроветворных элементов. Что же касается ее пищевой ценности, то по содержанию питательных веществ любой диетолог на первое место поставит печень. Но почему не сварить печень и не съесть ее всю целиком? Зачем отжимать сок и пить его сырым? Дело в том, что кулинарная обработка разрушает витамины, энзимы и другие еще не до конца изученные полезные вещества, содержащиеся в печени. Кроме того, волокна печени довольно жестки, и слабое пищеварение больного часто не в силах справиться с ними. Непереваренные остатки задерживаются в кишечнике, начинается их разложение с выделением токсинов, которые вызывают дальнейшее отравление организма. А вот сок позволяет сохра-

нить все полезные свойства печени и в то же время избежать проблем с перевариванием клетчатки. Как и сок из пшеничных проростков, сок сырой печени довольно сложен в приготовлении, поэтому, как и в том случае, можно разжевывать сырую печень, проглатывать сок и оставлять мякоть. Жевать сырую печень еще менее приятно, чем пить ее сок, поэтому в качестве компромисса предлагаю слегка обжаривать кусочки на гриле — по 30-60 с с каждой стороны. Не забывайте, что клетчатку нужно выплевывать! Чтобы устранить неприятный вкус во рту, можно пососать ломтик лимона.

Необходимо также стимулировать и облегчить работу органов выделения. Главным органом, осуществляющим детоксикацию, Герсон называл печень и уделял большое внимание восстановлению и поддержке ее функции. Он считал, что этому способствует потребление сока сырой печени, а также предписывал пациентам инъекции экстракта печени.

Однако главным методом, который Герсон применял для стимуляции работы печени, были кофеиновые клизмы. Кофеин, вводимый в прямую кишку, поглощается ректальной веной, поступает в воротную вену, а из нее непосредственно в печень, где стимулирует выделение желчи — одного из главных средств выделения токсичных веществ из организма.

Я рекомендую делать кофеиновые клизмы, поскольку кофе — самый доступный в быту источник кофеина, и клизмы из него делать удобно. Когда мне впервые рассказали о кофеиновых клизмах, я воспринял это как самую забавную шутку, какую когда-либо слышал. Но вскоре почувствовал, как, впрочем, и все, кто хоть раз попробовал, несомненную пользу этой процедуры и, внутренне усмехаясь, продолжал регулярно проводить ее.

Кофеиновые клизмы оказывают свое действие не только тем, что способствуют детоксикации, — их главная задача состоит в облегчении работы печени. Кроме того, они превосходно снимают боль, даже более эффективно, чем анальгетики, которые я тогда принимал, потому что в тот период боли еще были для меня проблемой. Доктор Мирс по этому поводу заметил, что, видимо, обезболивающий эффект достигается за счет расслабления мышц — ведь чтобы удержать клизму в течение 10-15 мин; как предписывается процедурой, нужно основательно расслабить группу мышц, которую мы не привыкли расслаблять так тщательно. Я согласен, но считаю это все же “побочным эффектом”, поскольку, несомненно, кофеиновые клизмы оказывают в первую очередь непосредственно физиологическое воздействие. Из всех рекомендаций Герсона именно эта пришлась мне более всего по душе, и я придерживался ее, когда уже отказался от выполнения всех остальных. В самом начале, если я ради эксперимента на пару дней прекращал ставить клизмы, цвет лица у меня сразу становился желтушным. Кофейная клизма устраняла эту желтушность моментально — минут за десять. Возможно, кого-то не удовлетворит мое объяснение действия клизмы, но все же факт остается фактом — они помогали многим пациентам.

Недавно доктор Форбс сообщил мне, что в своей клинике в Бристолe он получает аналогичные результаты при использовании лекарственных трав, стимулирующих деятельность печени. Поскольку отвары трав можно пить, а не вводить клизмой, они кажутся привлекательнее с эстетической точки зрения. Доктор Форбс считает, что травы можно рекомендовать большинству пациентов и никаких противопоказаний к их применению, кроме закупорки желчных путей, он не знает. У меня нет опыта применения лекарственных желчегонных трав, но Дороти Холл, видней-

ший врач-травник Австралии, считает, что каждому пациенту нужен индивидуальный подход, и советует, прежде чем начать лечение желчегонными травами, проконсультироваться у специалиста. Кофе из корней одуванчика веками рекомендовали как средство, возбуждающее работу печени. Мы проверяли его на себе — оно эффективно и обладает мягким действием. Мы рекомендуем пить его регулярно до трех чашек в день. Главная идея сказанного состоит в том, что печени нужна помощь, а какой способ более всего подходит для этого, каждый решает сам.

2. Устранение витаминно-минерального дисбаланса. По этому поводу пока ведутся споры, но на первом месте среди таких веществ называют витамин С. Самый известный и заслуженный защитник витамина С — дважды лауреат Нобелевской премии доктор Лайнус Полинг. Внимательно изучив все, что известно о витамине С, мы сможем понять суть проблемы витаминно-минеральных добавок в целом. Некоторые научные исследования доказывают, что витамин С почти не влияет на ход болезни, в то время как другие, напротив, приписывают ему широкий спектр благоприятных воздействий. Доктор Полинг, а также доктор Камерон в своей работе “Рак и витамин С” утверждают, что этот витамин увеличивает естественную сопротивляемость организма.

Многие животные вырабатывают витамин С в своем организме. Мы, люди, получаем витамин С только с пищей. Считается, что идеальный рацион, составленный из сырых овощей и фруктов, обеспечивает ежедневную дозу 8-10 г витамина С. Некоторые специалисты считают, что организму в обычных условиях больше и не требуется, а так как данное количество витамина — в идеале! — может быть получено с пищей, то необходимость в добавках отпадает. Но на практике получается так, что большинству людей для

достижения этого уровня требуется дополнительно вводить в организм витамин С.

Следует обратить внимание также на то, какое количество витамина С требуется для достижения организмом “точки насыщения”. Существует гипотеза, что именно на уровне насыщения витамин С оказывает свой максимальный эффект. При этом предполагается, что на уровне ниже точки насыщения лечебное воздействие витамина С минимально. Поясню. Здоровому человеку требуется, скажем, 10 г витамина С для достижения точки насыщения. Начинаяющаяся простуда повышает потребность организма в витамине С, так что для насыщения потребуется, допустим, 50 г. Если человек введет в организм 10 г витамина, простуда будет развиваться как обычно, а вот прием 50 г витамина может вообще остановить развитие простуды.

Было обнаружено, что количество витамина С, необходимое для насыщения, неодинаково у разных людей и в разных ситуациях. Врачи, которые изучают этот метод лечения, используют так называемый тест на кишечную переносимость. Известно, что после достижения уровня насыщения дополнительная доза витамина вызывает легкую диарею, которая тут же прекращается, когда прием витамина уменьшают. Максимальная доза витамина, не вызывающая кишечного расстройства, — важный ориентир, указывающий на индивидуальную потребность. Специалисты рекомендуют пациентам опытным путем находить свой уровень переносимости, а затем слегка снижать дозу и придерживаться ее, делая время от времени поправки при усилении вредных воздействий. Многие онкологические больные, пользуясь этим способом, выясняют, что им требуется ежедневно добавлять к своему рациону по 18-20 г витамина С.

Иногда внутривенно в организм вводят еще боль-

шие дозы витамина С и получают неплохие результаты. Наиболее часто встречающийся почти универсальный эффект от такой процедуры — снижение болей. Иногда даже наблюдается уменьшение опухолей.

В принципе я считаю, что естественные источники витаминов и минеральных солей — лучшие. В идеале наш рацион должен содержать весь набор питательных веществ, необходимых для выздоровления и сохранения здоровья. Но я допускаю, что это не всегда осуществимо на практике. Перечень добавок, которые считаются полезными, очень велик. Врачи прописывают онкологическим больным витамины А, В, С и Е, калий йод, цинк, селен и т. д.. Поэтому я воздерживаюсь от конкретных рекомендаций в таком сложном и запутанном вопросе.

3. Восстановление функций пищеварительной системы. Нужно ли принимать какие-либо препараты в помощь естественному процессу пищеварения? Этот вопрос также считается у медиков спорным. Однако несомненно, что у большинства онкологических больных пищеварение расстроено. Герсон рекомендует дополнительный прием желудочного сока и ферментов поджелудочной железы. Существует гипотеза, что ферменты поджелудочной железы способны нападать на раковые клетки и переваривать их, но фактических подтверждений этой теории пока мало. В любом случае упомянутые препараты практически безвредны и даже, напротив, существует ряд доказательств их несомненной пользы. Я принимал эти препараты, пока строго соблюдал диету Герсона, но затем сразу же от них отказался.

4. Положительное отношение к своему питанию. Вся область диетотерапии связана со множеством сомнений, волнений, но также с определенными надеждами на лучшее. Очень важно решить для

себя, насколько все это касается лично вас. Вы должны быть уверены, что сами сделали свой выбор и что он правильный. Необходимо поразмыслить над проблемой питания в целом и прийти к конкретным выводам. В конечном счете, что бы вы ни выбрали, еда должна быть в радость, чтобы вы могли сесть за стол, вознести благодарность за пищу, которая перед вами, и, твердо зная, что она для вас полезна, есть ее с улыбкой на лице и песней в сердце!

Мы рассмотрели несколько теорий и выдвинули некоторые принципы составления рациона. Но это только полдела! Теперь нам предстоит задача потруднее: найти способ претворить эти принципы в жизнь. Перед вами четыре возможности:

1. Не вносить никаких изменений в свой рацион.
2. Принять на вооружение поддерживающий рацион.
3. Следовать индивидуальной программе восстановления.
4. Посвятить себя соблюдению специфической интенсивной диеты, типа диеты Герсона, с неприменной помощью профессионала и желательно в условиях клиники.

1. Не вносить никаких изменений в свой рацион.

Если то, как вы питаетесь, вас вполне устраивает и вы не расположены ничего менять — чудесно.

Я убежден, что правильное питание — один из главных инструментов оздоровления. В рационе современных людей преобладают продукты, которые повышают риск заболевания раком. К ним относятся животные жиры, белки, соль, сахар, рафинированные продукты с низким содержанием клетчатки. Кроме этого, факторами риска являются: избыточная кало-

рийность пищи, курение и злоупотребление алкоголем. Поэтому большинству людей все же следовало бы пересмотреть свой режим. При этом желательно воспользоваться одной из возможностей, предложенных выше.

2. Поддерживающий рацион.

Перейти к нему сравнительно легко: достаточно лишь исключить из своего питания все продукты, опасные для здоровья, и ограничиться потреблением всего остального. В целом идеальный рацион выглядит так: он беден животными жирами; в нем отсутствуют соль, сахар, очищенные продукты. Запрещен никотин, но допускается умеренное употребление алкоголя; основу питания составляют фрукты, овощи и зерновые. Хотя для многих людей переход на такую диету означает отказ от устоявшихся привычек, но тем не менее приспособиться к ней и сделать ее частью своей жизни совсем нетрудно. Она прекрасно подойдет пациентам, чье состояние стабилизировалось, и здоровым людям, которые интересуются профилактикой и общим оздоровлением. Я с уверенностью рекомендую этот режим питания как разумный, практичный и безопасный.

Следует заметить, что уровень риска, связанный с потреблением тех или иных веществ, остается спорным вопросом. Часто мнение людей зависит не столько от доводов разума, сколько от эмоций. Лучшим примером этого служит, пожалуй, спор о том, вреден или полезен фтор. Твердо установлено, что фтор препятствует развитию кариеса, но доказательств того, что это вещество является канцерогеном, пока очень мало.

Мое мнение таково: если какой-то продукт вызывает у вас сомнения и вы можете без него обойтись, лучше так и сделать — отказаться от него. Фактор

питания играет большую роль в возникновении онкологических заболеваний, но научно доказать, какие именно факторы и в какой степени полезны или вредны, очень сложно.

Существует еще одно веское основание избегать подозрительных факторов: дело в том, что они часто взаимодействуют друг с другом и в результате такого взаимодействия риск заболевания многократно возрастает. Это можно продемонстрировать на примере курения. Человек, который выкуривает в день более 30 г табака, имеет в 8 раз больше шансов заболеть раком пищевода, чем некурящий. Ежедневное потребление от 40 до 80 г алкоголя увеличивает риск заболевания раком пищевода в 7 раз. А каков будет риск, если человек и курит, и пьет? Восемь плюс семь, то есть в 15 раз выше? Ничуть! Статистика показывает, что при одновременном воздействии этих двух факторов степень риска возрастает не в арифметической, а в геометрической прогрессии. Другими словами, если человек курит и употребляет алкоголь, вероятность заболевания раком пищевода у него увеличивается в 36 раз по сравнению с некурящим и непьющим.

Аналогично для курящего рабочего асбестоцементного завода риск заболеть асбестозом в 10 раз выше, чем для некурящего. Курящие горожане вдвое чаще болеют раком легких, чем курящие сельские жители. Какие дополнительные факторы воздействуют в данном случае? Загрязнение окружающей среды? Стресс?

Вероятно, такое комбинированное воздействие различных канцерогенных факторов можно проследить и на других примерах. Я убежден: скоро будет научно доказано, что сочетание нескольких факторов риска — главная причина онкологических заболеваний. Именно поэтому мы должны очень тщательно сле-

дить за тем, что едим и в каких условиях живем, и всеми силами стараться очистить и нашу пищу, и окружающую среду от всего, что вредно.

Нас окружает множество предметов, продуктов, материалов, которые могут стать факторами риска заболевания раком. Ниже перечислено все, что нам сейчас известно о них, а также даны советы, как их избежать или заменить чем-то менее вредным (таблица 1).

Некоторые продукты, включенные в поддерживающий рацион, не подходят тем больным, чье состояние еще не стабилизировалось. Например, овощи, требующие обязательной кулинарной обработки, или фрукты с высоким содержанием жиров больным, находящимся в острой стадии, можно включать в меню лишь изредка и в ограниченном количестве, в то время как выздоравливающие пациенты могут их есть регулярно.

Пациентам в острой стадии заболевания мы советуем, особенно летом, питаться в основном сырыми продуктами до тех пор, пока их положение не стабилизируется. Отсюда различные диетические рекомендации для больных и для выздоравливающих или практически здоровых людей. Мы уверены, что основные принципы поддерживающего рациона подходят большинству людей, в том числе, разумеется, тем, кто практически здоров и хотел бы правильно питаться. В то же время и больные могут принять этот рацион за основу, так как он позволяет извлечь из питания максимальную пользу.

Приводимая ниже таблица показывает, как и когда следует употреблять тот или иной продукт и в каком виде — сок, сырой, сваренный на пару или запеченный. Параллельно приводятся все заслуживающие внимания комментарии.

Таблица 2 составлена на базе нашего практического опыта, а также знаний, полученных нами из литературы.

Таблица 1. Пищевые продукты и другие факторы риска.

Чего следует избегать	Комментарии	Чем можно заменить
-----------------------	-------------	--------------------

Избыточное потребление жиров.

Доказана взаимосвязь между потреблением жиров (особенно молочного жира) и раком груди, а также раком матки.

Особенно вредны:

1.Жиры, повторно используемые для жарки.

2.Жиры, перегретые во время кулинарной обработки.

Максимальное количество жира — 1 ст. ложка растительного масла в день (мы пользуемся оливковым). Избегайте других жиров, особенно животных.

Не употребляйте оставшийся жир для повторной жарки. Лучше вообще не жарить, а припускать на воде. В крайнем случае используйте жиры, устойчивые к нагреванию: сливочное или оливковое масло.

Оливковое масло наиболее устойчиво к нагреванию, но лучше добавлять жиры не во время, а после кулинарной обработки.

Чего следует избегать	Комментарии	Чем можно заменить
-----------------------------	-------------	--------------------

3. Очищенные орехи и семечки после хранения. Покупайте орехи только в скорлупе. Не ешьте очищенные семечки, которые долго хранились.

4. Масло из зародышей пшеницы прогоркает через неделю после приготовления. Не употребляйте его.

5. Растительное масло после хранения в прозрачных бутылках прогоркает. Покупайте масло в непрозрачных бутылках или жестяных банках.

Избыточное потребление соли.	Готовьте без соли и не добавляйте соль в пищу (за исключением тех людей, кто занят физическим трудом и сильно потеет).	Перевоспитайте свой вкус. Чтобы пища не казалась пресной, добавляйте в нее витамин С.
------------------------------	--	---

Чего следует избегать	Комментарии	Чем можно заменить
-----------------------	-------------	--------------------

Избыточное потребление	Сахар и другие рафинированные углеводы — источники пустых калорий, и их следует исключить из рациона.	Максимальное количество сладкого — 1 ч. ложка натурального
------------------------	---	--

Избыточное потребление белка.	С потреблением мяса связывают, в частности, рак толстого кишечника и прямой кишки. Особенно вредными считаются: красное мясо, колбасы, сосиски, а также мясо, жаренное на углях.	Имеется много продуктов с низким содержанием белка, например, злаки, которые необходимо включать в свой рацион, чтобы обеспечить организму необходимое количество белка. Кроме того, рекомендуется потреблять до 1,5 кг в неделю следующих богатых белком продуктов (перечислены в порядке убывания ценности; предпочтительны растительные источники белка; жирные сорта мяса не желательны):
-------------------------------	--	---

1. Растительные белки: соя, бобы, фасоль, горох и другие бобовые (стручковые) овощи.
2. Рыба (предпочтитель-

Чего следует избегать	Комментарии	Чем можно заменить
-----------------------------	-------------	--------------------

ны мелкие глубоководные сорта). Яйца (не более 3 в неделю, если нет аллергии; в случае непереносимости куриных яиц могут подойти утиные).

3. Молочные продукты, особенно кефир; обезжиренное коровье молоко, творог. При аллергии на коровье молоко, употребляйте козье (мы его предпочитаем).

4. Мясо в порядке убывания ценности: нежирное белое мясо, кролик, телятина, курица свободного содержания (не бройлер), постное красное мясо, жирное мясо.

Злоупотребление алкоголем.

В целом лучше воздерживаться, но в небольших количествах может способствовать образованию простатита, стимулирующего иммунную функцию.

1/2 пинты (250-300гр) пива, 2 бокала вина или 2 маленькие рюмки крепких спиртных напитков — дневная доза.

Чего следует избегать	Комментарии	Чем можно заменить
-----------------------	-------------	--------------------

Курение.	30% всех онкологических заболеваний напрямую связаны с курением. В 1981 г. в США от курения погибло 140000 человек.	Немедленно бросьте курить! Найдите более подходящий способ доставлять себе удовольствие и снимать напряжение.
Недостаточное потребление клетчатки.	Клетчатка помогает работе кишечника и защищает его от многих заболеваний.	Употребляйте крупы из цельного зерна. Не снимайте шкурку с овощей: просто тщательно мойте их щеткой.
Неправильные способы кулинарной обработки.	Жаренные на углях продукты опасны для здоровья.	Варите продукты на пару, запекайте или тушите на медленном огне с минимальным количеством воды, которую также употребляйте в пищу. Не ешьте подгоревшие блюда.
Кофеин.	Содержится в кофе, чае, шоколаде. Мнения по поводу его действия различны, но мы предпочитаем обходиться без него.	Пейте вместо чая отвары трав, фруктовые соки. Старайтесь также не употреблять газированных напитков с искусственными добавками.

Чего следует избегать	Комментарии	Чем можно заменить
-----------------------	-------------	--------------------

Хлорированная вода.	Есть вероятность, что хлор провоцирует рак мочевого пузыря и толстого кишечника.	Пользуйтесь родниковой водой. Отстаивайте воду или очищайте ее другими способами.
---------------------	--	---

Недостаток витаминов, минеральных веществ и энзимов.		Витамины А, С и Е, а также селен имеют свойство предупреждать и излечивать рак. Поэтому ваш рацион должен быть богат этими витаминами и селеном. Здоровый человек, соблюдающий диету, не нуждается в витаминно-минеральных добавках.
--	--	--

Переедание	Люди с избыточным весом более подвержены онкологическим заболеваниям, чем худые.	Ешьте, только когда чувствуете голод! Помните: лучше недоесть, чем переесть. Данный режим позволяет почти всем достичь оптимального веса.
------------	--	---

Облучение.	1. Слишком долгое пребывание на солнце.	Берегитесь солнечных ожогов. Пользуйтесь солнцезащитными средствами. Принимайте солнечные ванны до 11 ч. утра или после 3 ч. дня.
------------	---	--

Чего следует избегать	Комментарии	Чем можно заменить
-----------------------	-------------	--------------------

2. Рентгено-вское облучение в любой дозе рискованно. Чем больше облучение, тем больше риск.

Современные рентгеновские аппараты обеспечивают низкий уровень облучения. Но всякий раз нужно тщательно взвешивать, насколько оправдан риск применения рентгена. Особая осторожность необходима беременным женщинам и маленьким детям.

3. Флюоресцентное освещение. По последним данным, его длительное воздействие может провоцировать меланому.

По возможности пользуйтесь естественными источниками света: солнечным, лампами накаливания или люминесцентными лампами полного спектра.

4. Утечка из микроволновых печей.

Современные модели микроволновых печей в этом отношении безопасны, но мы предпочитаем ими не пользоваться, поскольку нам не нравится сам факт облучения пищи.

Чего следует избегать	Комментарии	Чем можно заменить
-----------------------------	-------------	--------------------

Недостаток физической нагрузкой, слабое здоровье.	Частые инфекционные заболевания, в целом низкая сопротивляемость организма нередко предшествуют онкологическим заболеваниям	Регулярно занимайтесь физическими упражнениями и принимайте меры для профилактики болезней. Отсутствие симптомов — еще не здоровье. Стремитесь к тому, чтобы стать абсолютно здоровым человеком.
Стресс.	Не умеете справляться со стрессом — фактор, присутствующий в жизни большинства онкологических пациентов.	Избегайте излишнего стресса и одновременно учитесь справляться с ним. Медитация и позитивное мышление творят чудеса!

Таблица 2. Поддерживающий рацион: овощи и фрукты.

Продукты	Ост	Стб	Упт	Примечания
Овощи				
Спаржа	да	да	ПТ	Очень полезна
Свекла	да	да	СНПЗ	Обладает крове-творными свойства-ми. Хорошо сочета-ется с другими со-ками.
Свеколь-ная ботва	да	да	СНП	Содержит щавеле-вую кислоту. Хоро-ший источник ка-лия.
Брюссель-ская ка-пуста	иног-да	да	ПТ	
Белоко-чанная капуста	да	да	НПТ	Небольшое количе-ство капустного сока полезно при язве и расстрой-ствах желудка. Кислотообразую-щий продукт. Мо-жет вызывать обра-зование газов, осо-бенно у пожилых людей. Этот эффект в меньшей степени выражен, если ка-пусту варить на пару.

Продукты	Ост	Стб	Упт	Примечания
Сладкий перец	да	да	СНПЗТ	Красный содержит больше витамина С, чем зеленый. Сок полезен при воспалении горла.
Морковь	да	да	СНПЗТ	Очень полезна, особенно сок. Богата провитамином А. Хорошо сочетается с другими соками.
Цветная капуста	иногда	да	НПТ	В сыром виде может вызвать образование газов. Богата кальцием.
Сельдерей	да	да	СНПТ	Богат калием, особенно зелень. Прекрасное мочегонное средство.
Огурец	нет	иногда	СН	Сок помогает при мочекаменной болезни. Кислотообразующий продукт.
Баклажан	нет	иногда	ПЗТ	Может ухудшить состояние при артрите. Требуется осторожность

Продукты	Ост	Стб	Упт	Примечания
Чеснок	иногда	иногда	НПТ	Хорошая приправа. Полезное сочетание — 1 долька чеснока на 1 стакан морковного сока. Глистогонное. Очищает кровь. Можно мариновать. При тушении пропадает часть ароматических соединений. Выводит из организма тяжелые металлы, рекомендуется при химиотерапии. Регулирует кровяное давление. Обладает противораковыми свойствами.
Хрен	да	да	Н	Помогает при болезнях легких, эмфиземе. Приправа.
Лук-порей	иногда	да	ПТЗ	Богат ароматическими соединениями. Способствует снижению веса. Лучше употреблять после кулинарной обработки.
Репчатый лук	иногда	иногда	НПТЗ	

Продукты	Ост	Стб	Упт	Примечания
Пастернак	иногда	да	ПЗ	Богат кальцием.
Картофель	да	да	ПЗ	Кожица богата кальцием. Может содержать соланин. Лучше всего употреблять в запеченном виде.
Тыква	да	да	НПЗ	Легко усваивается. Содержит провитамин А, цинк, способствует пищеварению (естественный источник энзимов, подобных ферментам поджелудочной железы).
Тыквенные семечки	да	да	НПЗ	Прекрасный источник цинка.
Редис	да	да	Н	Острый продукт — соблюдать умеренность.
Шпинат	да	да	СНП	Высокое содержание щавелевой кислоты — употреблять не чаще 2-3 раз в неделю.
Кабачок	иногда	да	НПЗ	
Брюква	иногда	да	ПЗ	

Продукты	Ост	Стб	Упт	Примечания
Кукуруза	да	да	НПЗ	Можно запекать початок вместе с листьями при температуре 250 градусов.
Помидор	да	да	СНПЗТ	Представитель семейства пасленовых — может содержать соланин. Богат витамином С. Существуют сорта с пониженной кислотностью.
Репа	иногда	да	ПЗ	
Кресс-салат	да	да	СН	Полезен при артрите.
Фрукты				
Яблоки	да	да	СНЗТ	Припускать в собственном соку или в небольшом количестве воды.
Абрикосы	да	да	СНТ	Очень полезна курага (перед употреблением вымачивать). В косточках содержится витамин В17. Начните с

Продукты	Ост	Стб	Упт	Примечания
				5 косточек в день, затем ежедневно прибавляйте по 1, пока не дойдете до 15. В случае появления головных болей уменьшите дозу
Бананы	да	да	НЗ	Богаты калием. Легко усваиваются, полезны при больном желудке, но могут вызвать аллергию. Есть только созревшими!
Ягоды, в том числе земляника	нет	иногда	СН	Можно делать варенье на меду. Кроветворное действие. Из-за высокой кислотности рекомендуются не всем.
Вишни	да	да	СНТ	
Цитрусовые	да	да	СН	Апельсин, грейпфрут, мандарин, лимон. Требуется осторожность из-за высокой кислотности. Разбавлять соки 50:50. Полезно пить по утрам.

Продукты	Ост	Стб	Упт	Примечания
Инжир	иногда	иногда	НП	Высокое содержание сахара. Прекрасное слабительное.
Виноград	да	да	СН	Хорошо тонизирует. Красные сорта обладают крове-творным действием, белые очищают кишечник.
Дыня, арбуз	да	да	СН	Стимулируют работу почек. Ешьте отдельно от всех других продуктов.
Фейхоа	да	да	НП	Ешьте только созревшей!
Персик	да	да	СНП	
Груша	да	да	СНП	
Хурма	да	да	Н	
Сливы, черно-слив	да	да	СНП	Слабительное. Повышает содержание железа в крови.
Ревень	нет	изредка	П	Высокое содержание щавелевой кислоты.

Список сокращений:

Ост — для пациентов в острой стадии заболевания;
Стб — для пациентов, чье состояние стабилизировалось, и для здоровых;
Упт — способ употребления;
С — отжимать сок;
Н — не подвергать кулинарной обработке, есть сырым;
П — варить на пару;
З — запекать;
Т — тушить, припускать в небольшом количестве воды.

Молочные продукты. Коровье молоко содержит высокий процент жира и часто вызывает пищевую аллергию. Оно нередко бывает причиной синуситов (воспалений придаточных пазух носа), стойких воспалений горла, отитов у маленьких детей. Гейл многие годы страдала синуситом и циститом, пока не обнаружила, что причиной этому — сильная аллергия на коровье молоко.

Тем, кто практически здоров или чье состояние стабилизировалось, мы рекомендуем исключить молочные продукты из своего рациона на время от двух недель до двух месяцев, а затем возобновить потребление молока. При этом будьте внимательны и не забывайте, что молоко входит в состав многих готовых продуктов и блюд. Если после перерыва обнаружится отрицательная реакция на коровье молоко, попробуйте перейти на козье или воспользуйтесь заменителем — соевым молоком.

Наш опыт показывает, что пациенты в острой стадии заболевания чувствуют себя лучше, если совсем отказываются от молока. Поэтому мы рекомендуем исключить молоко и молочные продукты в острый

период, но при стабилизации состояния можно постепенно и понемногу вводить их в рацион.

Творог и сыр. В любом случае предпочтительнее творог; твердые сыры оставьте для торжественных случаев. Острый вкус камамбера словно подсказывает, что этот сыр не для ежедневного употребления!

Снятое молоко или цельное? Если бы нам пришлось употреблять коровье молоко и продукты из него, я бы, конечно, предпочел снятое молоко и продукты с пониженной жирностью.

Кефир (йогурт). В небольших количествах чудесное добавление к рациону. Он легко усваивается, в нем содержатся те же полезные микроорганизмы, что и в естественной микрофлоре здорового кишечника. Пациентам, проходящим курс химиотерапии или облучения брюшной полости, регулярное потребление кефира поможет восстановить нормальную кишечную микрофлору.

Вкратце о молочных продуктах в нашем рационе. Мы ежедневно пьем кефир и едим творог из козьего молока, иногда в небольших количествах употребляем свежее козье молоко с горячими напитками. Я иногда позволяю себе съесть немного сыра, как правило, в ресторане или в гостях.

Яйца. Мы много раз убеждались в том, что онкологические больные, у которых развивается здоровая чувствительность к продуктам, отказываются от яиц. Вероятно, это связано с аллергической реакцией, а также с тем, что они плохо усваиваются и дают тяжелую нагрузку на печень. Многие пациенты жалуются на нарушения работы печени после потребления яиц. Я, например, совершенно не переношу куриных яиц, но могу себе позволить 2-3 утиных в неделю. Видимо, в утиных яйцах содержатся другие ферменты, нежели в куриных, и они могут служить заменой

при непереносимости куриных.

В отношении аллергии на яйца те же рекомендации, что и в отношении молочных продуктов: исключите их из рациона на период от двух до восьми недель, а затем снова начните их есть и проследите, каков будет результат. Мы считаем, что в острой стадии заболевания яиц лучше не есть совсем. Для здоровых и выздоравливающих разумным пределом можно считать 2-4 яйца в неделю. Холестерин, содержащийся в яйцах, — не повод для беспокойства, если во всем остальном вы придерживаетесь рекомендованного рациона.

Старайтесь покупать яйца от кур свободного содержания.

Мясо. В острой стадии заболевания лучше обходиться без мяса и получать белок только из растительных источников. Мы убеждаемся в этом всякий раз, когда по нашему совету пациенты исключают мясо из рациона на 1-2 месяца, а затем вновь начинают его есть. Почти все чувствуют, что от мяса им становится хуже, и предпочитают отказаться от него вообще.

Многие годы нас убеждали, что в рационе должно быть много животного белка, много мяса. Сейчас становится все более очевидным обратное: избыточное потребление мяса и недостаточное овощей наносит большой вред организму. Это можно объяснить тем, что человек не “запрограммирован” природой на потребление большого количества животного белка. Хищники, или плотоядные, созданные, чтобы питаться мясом, имеют короткий пищеварительный тракт и высокую скорость переваривания пищи. Это означает, что мясо, съеденное утром, будет полностью переварено через 6-8 часов. Травоядные, потребляющие травы, плоды и овощи, имеют длинный пищеваритель-

ный тракт и низкую скорость прохождения пищи. Для полного переваривания травы требуется от двух до четырех дней! Человек, будучи всеядным, пытается преуспеть и там, и тут. У нас пищеварительный тракт средней длины: достаточно длинный, чтобы удержать овощи до полного переваривания, но и достаточно короткий, чтобы быстро пропустить через себя мясо, пока оно не начало естественным образом разлагаться.

Недостаточное содержание клетчатки приводит к тому, что пища продвигается по желудочно-кишечному тракту более медленно. Кроме того, клетчатка за счет буферного действия предохраняет стенки кишечника. При малом количестве клетчатки такая защита отсутствует. Если хотите узнать, каково у вас время прохождения пищи, проглотите немного сырого проса и проследите при посещении туалета, через сколько времени оно выйдет наружу. Этот период не должен быть больше 24 часов; оптимальное время — 18 часов.

Медленное прохождение пищи по пищеварительному тракту в сочетании с обильным употреблением мяса приводит к тому, что непереваренные остатки мяса начинают разлагаться в кишечнике, вызывая раздражение его стенок. Предполагают, что именно по этой причине у людей, в рационе которых много мяса и мало клетчатки, часто встречаются заболевания толстого кишечника.

Поэтому мы считаем, что для здорового питания более пригодны растительные белки, чем животные. Если все же вы не хотите обходиться без мяса, то помните, что оно должно быть не более чем приправой к блюду. Максимально допустимая норма — 500-750 г мяса в неделю (сюда входят и другие богатые белком животные продукты).

Наименее вредно постное белое мясо: телятина, кролик (особенно при свободном содержании) и куры (только свободного содержания). Выращивание бройлеров в клетках как способ производства пищи никуда не годится. Если бы передо мной был выбор — есть или не есть бройлеров, я предпочел бы съесть предназначенный бройлеру комбикорм, а саму птицу не стал трогать. Менее полезно красное мясо. Старайтесь выбирать только постные сорта, весь жир выбрасывайте. Жирную свинину, колбасу, гамбургеры можно смело поставить в конец списка как самые вредные.

Кулинарная обработка: выбирайте такие способы, для которых не требуется жира, например гриль.

Рыба. В острой фазе допустима в минимальных количествах, для здоровых и выздоравливающих вполне пригодна. Мы едим рыбу примерно один раз в одну-две недели. Уже и не помню, как давно мы в последний раз готовили рыбу дома, но в гостях и в ресторане мы не отказываемся от рыбных блюд.

Соки. Это прекрасный источник легких для усвоения питательных веществ. Особенно рекомендуются в острой фазе заболевания. В идеале в течение дня следует выпивать 6-7 200-граммовых стаканов сока: начните утро с цитрусовых (апельсиновый или лимонный, наполовину разбавленный водой), затем пейте яблочный, виноградный, морковный, свекольный и 1-2 зеленых сока.

Соки лучше пить свежеприготовленными. Морковный и свекольный можно смешивать. Зеленый сок получают из смеси сельдерея, зеленого сладкого перца, кочанного салата, капусты (в небольшом количестве), шпината и петрушки. Полезен сок из проростков пшеницы. Если вы решили пить этот сок, начните с 60 мл в день (можно разбавить водой) и постепен-

но в течение 7-10 дней увеличивайте до 150-200 мл в день.

Лекарственные травы. Многие травы имеют сильные лекарственные свойства, и поэтому пользоваться ими нужно с осторожностью.

Кровоочистительные. Считается, что травы этой группы очищают кровь. Онкологическим больным рекомендуется заваривать и регулярно пить как чай: люцерну, красный клевер, чапарел, крапиву, алтей, окопник. Окопник, кроме того, способствует сращению переломов. У этой травы много полезных свойств, но при неумеренном употреблении в свежем виде она плохо действует на печень. Если же окопник высушить и заваривать как чай, он не вызывает неблагоприятной реакции.

Из всех видов мяты можно готовить прохладительные напитки, которые хороши в летнюю жару. Но поскольку в мяте содержится танин, не злоупотребляйте ею. Мята перечная особенно полезна, так как способствует пищеварению, благотворно действует на кишечник и предупреждает скопление газов (метеоризм).

Ромашка аптечная успокаивает нервы, действует как легкое снотворное, помогает при желудочно-кишечных расстройствах, метеоризме.

Мать-и-мачеху хорошо пить при болях в груди, особенно в качестве отхаркивающего. На 0,5 л кипятка взять 2 столовые ложки листьев, заварить, дать настояться около 10 мин, процедить, добавить 1 чайную ложку меда и сок 1/4 лимона (кожуру выжатого лимона также положите в напиток).

Кофе из корней одуванчика отлично стимулирует работу печени. Полезно каждый день выпивать хотя бы по одной чашке этого напитка. Измельченный

корень одуванчика заварите как обычный кофе и процедите. Количество корня возьмите по вкусу. В напиток можно добавить мед или молоко, если нет аллергии.

Приправы. Чеснок ценен как естественный антибиотик и противогрибковое средство; он снижает кровяное давление, имеет противораковые свойства. Однако доктор Алекс Форбс предупреждает, что искусственные в траволечении тибетские целители не рекомендуют раковым больным есть лук и чеснок. Поэтому онкологическим пациентам следует быть осторожными с этим продуктом. Здоровым же людям чеснок безусловно полезен и может быть рекомендован.

Хороши такие приправы, как душистый перец, анис, лавровый лист, семена сельдерея, кориандр, укроп, фенхель, имбирь, мускат, майоран, розмарин, шалфей, шафран, эстрагон, тмин и чабер.

Ферменты. Многие специалисты рекомендуют употреблять ферментосодержащие продукты, но в нашем рационе они отсутствуют, за исключением кефира. Полезна квашеная капуста, так как содержит большое количество молочной кислоты. Для регулярного потребления можно рекомендовать вытяжку из проросших зерен пшеницы (реджувелак), содержащую много активных энзимов. Способ ее приготовления следующий:

1. Промойте пшеницу проточной водой.
2. Залейте 1 объем пшеницы 3 объемами воды и настаивайте 48 часов.
3. Соберите жидкость — это первая порция вытяжки.
4. Те же семена еще раз залейте тремя объемами воды и настаивайте в течение 24 часов.
5. Соберите и эту жидкость — это вторая порция вытяжки.

6. После этого снова повторите процедуры, описанные в пп. 4 и 5.

Оставшееся зерно к дальнейшему употреблению непригодно.

Все полученные порции надо хранить в холодильнике в отдельной посуде. Вытяжку можно использовать в течение нескольких дней и потреблять для питья вместо воды или для приготовления пищи.

Бобовые, или стручковые, овощи. В эту группу входят: горох, фасоль, бобы всех видов. Свежие, например, зеленую фасоль, горох ешьте сырыми или готовьте как любые другие овощи.

Высушенные семена бобовых, например, соя, белая фасоль, бобы, чечевица, хранятся долго и являются ценным источником углеводов и белка, особенно в сочетании с равным количеством риса, пшеницы и т. п.. Они требуют обязательной кулинарной обработки, поскольку в сыром виде содержат вредные для здоровья алкалоиды и гликозиды. Исключительно полезны предварительно пророщенные бобовые. Для выращивания требуется 2-4 дня. Если у вас нет времени на проращивание, нужно замочить зерна на 8-16 часов, а затем варить до готовности на медленном огне около двух часов. (Если вы готовите чечевицу, то воду, в которой ее замачивали, следует сливать и варить в свежей воде.) Другой способ приготовления бобовых: залить зерна кипятком, замочить на два часа, а затем варить, как сказано выше.

Проростки. Пророщенные зерна являются неотъемлемой частью поддерживающего рациона. Мы готовим их сами и едим каждый день. Процесс приготовления следующий. На дно литровой банки насыпьте семена, например, люцерны, слоем около 0,5 см. Залейте водой так, чтобы она полностью покрывала семена, и оставьте на 8 часов. Горлышко банки зак-

ройте сеткой или марлей, закрепив ее аптечной резинкой. Через 8 часов банку переверните и отцедите воду. Дважды прополоскайте семена свежей водой и сцедите ее. Переверните банку вверх дном и оставьте ее в таком положении. Для хранения банок с проростками мы пользуемся специальной полкой, которая помещается над разделочным столиком на кухне, вдали от прямых солнечных лучей. Промывайте семена водой два раза в день — утром и вечером (в жаркую погоду — три раза). Вскоре семена прорастут. Через 4-5 дней проростки с зелеными кончиками вытянутся примерно на 2-2,5 см и будут готовы к употреблению. Мы постоянно держим на полке четыре банки с проростками на разных стадиях развития; содержимое одной банки наша семья съедает за день. Проростки — идеальный источник свежей, богатой витаминами пищи, особенно они ценны зимой. В них содержится много растительного белка, витаминов и минеральных веществ. Очень рекомендую включить их в свой рацион.

Сочетаемость пищевых продуктов. Особое искусство так комбинировать продукты, чтобы они легко усваивались организмом. Представьте себе, какую работу вы задаете своей пищеварительной системе, когда предлагаете ей рассортировать и переварить суп, бефстроганов с салатом, шоколадный мусс и, вдобавок, кофе с несколькими ломтиками сыра!

Чтобы разные виды продуктов не воевали между собой внутри вашего организма, руководствуйтесь приводимой таблицей сочетаемости продуктов.

Сочетаемость продуктов

Группы продуктов	Пб	Втб	Жиры	Крх	Бхч	Ово	Сфщ	Ксф	Кф
Первичные белки	Хор	Пл	Пл	Пл	Пл	Хор	Пл	Доп	Хор
Вторичные белки	Пл	Доп	Пл	Пл	Пл	Хор	Пл	Пл	Доп
Жиры	Пл	Пл	Хор	Доп	Пл	Хор	Доп	Доп	Доп
Крахмалы	Пл	Пл	Доп	Хор	Пл	Хор	Доп	Доп	Пл
Бахчевые	Пл	Пл	Пл	Пл	Хор	Пл	Доп	Доп	Пл
Овощи	Хор	Хор	Хор	Хор	Пл	Хор	Пл	Пл	Пл
Сладкие фрукты	Пл	Пл	Доп	Доп	Доп	Пл	Хор	Хор	Пл
Кисло-сладкие фрукты	Доп	Пл	Доп	Доп	Доп	Пл	Хор	Хор	Хор
Кислые фрукты	Хор	Доп	Доп	Пл	Пл	Пл	Пл	Хор	Хор

Примечания:

Первичные белки (Пб): миндаль, кешью, американский орех, фундук, фисташки, грецкий орех, семечки подсолнуха, кунжут, проростки пшеницы, лецитин, соевые бобы.

Вторичные белки (Втб): арахис, творог, сыр, яйца, кефир, птица, мясо, рыба.

Жиры: авокадо, растительное масло, оливки.

Крахмал (Крх): овес, рис, пшеница, кукуруза, рожь, просо, гречка, бобы, фасоль, чечевица, каштан, хлебное дерево, картофель, земляная груша, тыква, таро, ямс.

Бахчевые (Бхч): дыня, арбуз.

Овощи: свежие проростки, свекла, морковь, стручковый перец, огурец, брюква, петрушка, брюссельская капуста, цветная капуста, белокачанная капуста, сельдерей, кочанный салат, репа, зеленая фасоль, зеленый горошек, цуккини, артишок, кабачок, брокколи, шпинат, баклажан, спаржа, томат (не сочетается с крахмалами), лук (не рекомендуется есть сырым, желательна кулинарная обработка).

Сладкие фрукты (С ф): бананы, инжир, яблоки (некоторые сорта), хурма, все сухофрукты.

Кисло-сладкие фрукты (Ксф): тутовые ягоды, малина, ежевика, черника, виноград, груши, яблоки, вишни, абрикосы, персики, сливы, папайя, манго.

Кислые фрукты (Кф): грейпфрут, лимон, апельсин, мандарин, ананас, земляника, киви, крыжовник, фей-хоа.

Готовьте пищу с любовью и радостью, это очень важно!

О том, как нужно есть. По возможности избегайте продуктов, прошедших промышленную обработку, т. е. замороженных, консервированных или обезвоженных (сухих концентратов). Старайтесь не употреблять продукты высокой очистки (рафинированные) — белую муку, белый шлифованный рис и маргарин. Пусть в вашем рационе будет поменьше соли, сахара, жиров и белков. Питайтесь в основном свежей полноценной пищей: овощами, фруктами, кашами. Желательно, чтобы фрукты и овощи соответствовали времени года и были выращены в радиусе не более 700-800 км от места, где вы живете.

Побольше доверяйте своей интуиции! Творчески подходите к составлению меню. Дополняйте меню соками, в зависимости от ваших возможностей и вкусов.

3. Индивидуальная программа восстановления

По сравнению с поддерживающим рационом это более строгая и интенсивная диета. Ее задачи:

а) стимулировать процесс выведения ядов из организма;

б) выработать индивидуальную чувствительность к пище и научиться определять, какие продукты вам наиболее полезны;

в) обеспечить организму полноценное питание для поддержания здоровья.

Программу можно разделить на четыре этапа.

Первый этап — подготовка. Это время отводится на то, чтобы собрать необходимую информацию, запастись нужными продуктами и утварью. Кроме того, это период изучения и планирования, этап принятия решения и начало перемен в вашей жизни.

В первую очередь постарайтесь исключить из своего рациона и окружающей вас обстановки все факторы риска. Если вы еще не начали регулярных медитаций — начните. Займитесь также дыхательными упражнениями. Делайте кофеиновые клизмы, если к этому есть показания.

Кофеиновая клизма

1. Употребляйте только натуральные кофейные зерна.
2. Залейте 2 ст. ложки молотого кофе пинтой воды и кипятите 10 минут.
3. Остудите до температуры тела, процедите и вылейте в клизму.
4. Сходите в туалет, если это необходимо. Перед тем как делать кофеиновую клизму в первый раз, вы можете сделать клизму с простой водой, чтобы очистить кишечник, но это необязательно.
5. На всякий случай лягте на клеенку. Большин-

ство людей могут удерживать клизму довольно легко, особенно если они расслабляются.

6. Лягте на правый бок, ноги немного согните. Расслабьтесь.

7. Введите смазанный конец трубки клизмы в анус и дайте жидкости легко войти в кишечник.

8. Перекройте кран клизмы и выньте ее.

9. Расслабьтесь и полежите минут 10-15, удерживая жидкость.

10. Сходите в туалет и очистите кишечник.

В жаркое время года 70-80% рациона должны составлять сырые продукты; небольшое количество сваренных на пару или запеченых овощей можно по желанию подать на ужин. В холодную погоду количество вареных и печеных продуктов можно увеличить, например есть кашу на завтрак.

На этом этапе рацион меняйте постепенно, чтобы подготовиться к новому режиму питания и понять, как он полезен. Строго следить за тем, что можно, а что нельзя есть, пока необязательно.

Сколько времени займет подготовительная фаза, зависит от того, как скоро вы примете решение и организуете практическую сторону дела.

Второй этап — переходный. Эта фаза отличается большей строгостью. Она имеет некоторое сходство с лечебным голоданием, не будучи им в полном смысле слова. Полное голодание, при котором пьют только воду, опасно для онкологических больных, и его можно предпринимать только под наблюдением очень опытного и знающего специалиста. Лично я никогда не рекомендую пациентам полного голодания и даже не рассматриваю этого варианта.

Питание в этот период должно способствовать детоксикации и очищению организма. Главный прин-

цип — питаться только одним видом простой пищи в течение нескольких дней. Некоторые специалисты утверждают, что такая монодиета сама по себе целебна для онкологических больных, если соблюдать ее длительное время.

В своей книге “Лечение виноградом” Джоанна Брандт рассказывает, как ей удалось вылечиться от рака с помощью виноградной монодиеты, которую она перемежала периодами сыроедения.

Макробиотика (японская методика, основанная на восточной философии равновесия) предписывает больным раком монодиету из бурого риса, которая способствует восстановлению естественного равновесия в организме.

Я не раз убеждался в том, что короткая монодиета действительно приносит большую пользу. Пациенты рассказывают, что у них проходит ощущение “тяжести” в организме, их вкус улучшается и они получают больше удовольствия от пищи. Необходимость есть только один продукт в течение нескольких дней невольно заставляет сосредоточиться на теме питания, а это очень полезно. Кроме того, монодиета — отличное упражнение на укрепление силы воли. У многих диета развивает особую чувствительность к продуктам, которая помогает составить идеальный рацион. Ради этой цели стоит стараться.

Летом, когда тепло и созревают фрукты, я рекомендую питаться только виноградом в течение 10 дней. Это оптимальный срок, но если кому-то и 10 дней выдержать трудно, его можно сократить. Чтобы ощутить пользу от монодиеты, необходимо соблюдать ее как минимум в течение трех дней. Советую заранее наметить себе задачу: выдержать диету от трех до десяти дней, а затем придерживаться ее, исходя из своих возможностей.

В этот период ешьте столько винограда, сколько вам требуется. Сорт винограда может быть любимым, но не смешивайте несколько сортов в одном приеме пищи. Пейте только чистую воду или виноградный сок, причем старайтесь пить как можно меньше.

Если у вас нет возможности покупать виноград, замените виноградную диету фруктовой: в течение трех дней съедайте по 0,5 кг фруктов одного вида 3 раза в день, или по 1/4 кг — 6 раз в день. Пейте только чистую воду или фруктовый сок и не смешивайте разные сорта фруктов и соков в одном приеме пищи. Ограничиваться 1,5 кг фруктов в день труднее, чем съесть неограниченное количество винограда, поэтому фруктовая диета считается более “голодной” и рекомендуется только на три дня.

Для холодного времени года идеально подходит десятидневная рисовая диета. Бурый (неочищенный) рис — именно такой требуется для монодиеты — следует готовить методом абсорбции: на 2 части риса берут 1 часть воды и на медленном огне варят, пока рис не впитает всю воду. В результате рис станет достаточно мягким, чтобы его можно было жевать. Пережевывать нужно очень тщательно — до консистенции размятого спелого банана. Не спешите во время еды — желательнее жевать каждую порцию риса 50 раз! Ешьте столько риса, сколько вам хочется, но ничего к нему не добавляйте.

Как и в предыдущих монодиетах, сведите к минимуму питье. Пить можно только чистую воду.

Как правило, рисовую монодиету переносят легко, но если вы испытываете трудности, можно добавить к рису немного овощного бульона. Физическая нагрузка в этот период должна быть умеренной. Желательно не отходить далеко от дома и на время оставить все прочие дела ради своей основной задачи. Если

вас беспокоит холод, лучший способ согреться — горячая ванна. В переходный период очень рекомендуются клизмы.

Не забывайте, что на втором этапе вы можете столкнуться с трудностями, поэтому желательно было бы заручиться поддержкой специалиста. Чем аккуратнее вы соблюдаете рекомендации, тем лучше, но всегда помните: самое главное — не выходить за пределы своих физиологических и психологических возможностей.

Третий этап — регенерация. В этот период продолжается детоксикация организма и начинается восстановление его нормальных функций. Основная роль отводится свежей, здоровой, полноценной пище, поскольку мы хотим иметь здоровый организм.

Мы постепенно и строго индивидуально расширяем рацион: добавляем по очереди те или иные продукты и по реакции организма определяем, подходит ли нам продукт или нет. Все новые и новые факты свидетельствуют о том, что важной причиной многих заболеваний является аллергия. Путем пробного введения в рацион отдельных продуктов можно распознать пищевую аллергию и в дальнейшем избегать аллергенов. Кроме того, у разных людей разные потребности — научитесь чувствовать, что требуется именно вам. Призовите на помощь всю свою силу воли, чтобы медленно и постепенно расширять диапазон приемлемых для вас продуктов и твердо говорить “Нет!” тому, что не идет вам на пользу. Подобным образом вводят в рацион и новые соки.

Итак, в теплую погоду после переходного периода на винограде или фруктах начните добавлять в питание новые виды фруктов. Вначале придерживайтесь правила: один новый фрукт в одно принятие пищи. У вас уйдет всего несколько дней на то, чтобы пере-

пробовать все виды фруктов по отдельности, затем переходите к их сочетаниям. Еще раз взгляните в таблицу сочетаемости продуктов. Дело в том, что существуют неудачные комбинации, которых лучше избегать. Например, сладкие фрукты не рекомендуется есть вместе с кислыми. Перепробовав все фрукты, перейдите к салатным овощам и снова следите за реакцией организма, отмечая все нежелательные ощущения. Затем добавьте к своему меню каши, хлеб и т. д., пока не будет исчерпан весь набор продуктов.

В холодную погоду после рисовой монодиеты сначала добавьте к рациону сваренные на пару или запеченные овощи, затем каши, после них сырые овощи и самыми последними фрукты. Строго соблюдайте эту последовательность: каши, вареные овощи, сырые овощи, вареные фрукты, сырые фрукты. Вскоре у вас сформируется рацион на каждый день. Вот в качестве примера режим питания, которому следовал я.

Примерные меню поддерживающего рациона.

Лето	Весна/Осень	Зима
------	-------------	------

Встав с постели

Стакан воды	или стакан лимонного сока пополам с водой	или апельсиновый сок.
-------------	--	-----------------------

Завтрак

Один вид фруктов, например, дыня или арбуз, в неограниченном количестве.	Один или несколько хорошо сочетающихся фруктов, 2 ст. ложки кефира, 10-12 зерен миндаля (орехов), 1-2 тоста с натуральным (без сахара) вареньем, 1	Каша из любого зерна (овсяные хлопья, рожь, гречка, пшено, рис, пшеница или мюсли домашнего приготовления); 2 ст. ложки кефира, 10-20 зерен миндаля, 1
--	--	--

Лето	Весна/Осень	Зима
	чашка отвара из трав.	ст. ложка изюма, 1 печеное яблоко, 1-2 тоста с натуральным вареньем, 1 чашка отвара из трав.
2-ой завтрак		
Фрукты, миндаль (орехи), сок	Фрукты, миндаль, сок.	Фрукты, миндаль, сок.
Обед		
Сок, 2 сэндвича с салатом: 4-6 видов овощей, проростки (посыпать сушеной морской капустой).	Сок, 2 сэндвича с салатом (см. летнее меню).	Сок. Овощной суп или бульон, салат из 4-6 видов овощей с бобовой пастой, хлеб.
Полдник		
Сок.	Кофе из корней одуванчика, бисквит или кекс из цельной муки.	Кофе из корней одуванчика, бисквит или кекс из цельной муки.
Ужин		
Сок, салат из 4-6 видов овощей и проростков, морская капуста, бобы.	Сок, салат из 3-4 видов овощей и проростков, печеные овощи, рис или макаронные изделия.	Сок, тушеные овощи с рисом 50:50, или спагетти из цельной муки с овощами или соевым соусом, или овощной пирог с рисом.
Перед сном		
Сок.	Сок.	Сок.
Можно заменить отваром трав, но сок предпочтительнее.	Можно заменить отваром трав, но сок предпочтительнее.	Можно заменить отваром трав, но сок предпочтительнее.

Восстановительный режим для теплого времени года.

До полудня

7.00 Подъем:

а) стакан теплой воды с 1 ст. ложкой лимонного сока или

б) стакан апельсинового сока (можно пополам с водой).

7.10 Дыхательные упражнения — желательно босиком на траве (если вы постоянно носите очки, их нужно на время снять).

7.30 Завтрак — фрукты:

а) один вид фруктов (я часто ел арбуз) или

б) фруктовый салат (подбирайте удачные сочетания фруктов).

8.00 Кофеиновая клизма.

8.15 Медитация — желательно 1 час.

9.15 Сок. Затем:

1) движения на свежем воздухе, например, прогулка;

2) домашнее задание — проверить проростки, реджувелак и т. д..

Побольше улыбайтесь!

10.30 Сок, фрукты или миндаль плюс настой трав. Затем работа в саду...

После полудня

12.00 Сок.

Затем приготовление обеда.

12.30 Обед: салат из 4-6 видов салатных овощей, миндаль, проростки.

13.00 Кофеиновая клизма.

13.15 Медитация — желательно 1 час.

Затем свободное время.

15.00 Сок.

Затем свободное время.

- 16.15 Дыхательные упражнения — не забывайте улыбаться!
- 16.30 Медитация — желательно 1 час.
- 17.30 Сок.
Затем приготовление ужина.
- 18.00 Ужин: 4-6 видов салатных овощей, проростки.
- 18.30 Кофеиновая клизма.
Перед сном — сок или настой трав.

Когда ляжете в постель, физически расслабьтесь и постарайтесь уснуть с молитвой или с мыслью о чем-то очень хорошем.

На следующее утро бодро встаньте и убедитесь в том, что вам стало чуть-чуть лучше.

Соблюдайте этот режим в течение двух недель, а затем добавьте к обеду немного хлеба из цельного зерна, а к ужину — овощной бульон. Это довольно строгая диета, и вы скорее всего похудеете. Некоторая потеря веса (если, разумеется, не переходить пределов разумного) даже желательна и пойдет вам на пользу. Но если вы сомневаетесь, посоветуйтесь со специалистом.

Самое лучшее — соблюдать этот режим четыре недели, а потом постепенно перейти к менее строгому поддерживающему рациону. Если вам трудно выдержать четыре недели, предлагаю компромиссный вариант: две недели — восстановительный режим, две недели — поддерживающий рацион, затем повторить.

Восстановительный режим для холодного времени года.

Программа в основном остается той же, но в рацион включается больше вареных и печеных продуктов, главным образом рис. Ужин может наполовину состоять из риса, наполовину — из сваренных на пару

(печеных) овощей. На завтрак в первую неделю можно подавать кашу, во вторую — фрукты, в третью — кашу, в четвертую — снова фрукты.

Зимний поддерживающий рацион также делает упор на зерновые, особенно если в тех местах, где вы живете, зимы холодные, как у нас. В этом случае около половины рациона должны составлять каши и хлеб из цельного зерна.

Гейл обычно сама печет хлеб для семьи, делает кефир и готовит проростки люцерны. Мы выращиваем на своем огороде практически все овощи к столу, и наш фруктовый сад вскоре будет обеспечивать нас фруктами.

4. Специальные интенсивные диеты.

Как вы уже знаете, я не рекомендую этих диет, если нет возможности воспользоваться квалифицированной помощью. Я убежден, что при диете такого рода главным действующим лицом должен быть знающий и опытный врач.

Из всех интенсивных диет следует, пожалуй, остановиться на трех. Одна из них — диета Герсона. Я сам испробовал ее и считаю наиболее надежной. Это очень строгий режим питания, который потребует всего вашего времени и сил. Следовать диете Герсона стоит только в том случае, если вы готовы на определенный период времени посвятить ей все свое внимание.

Диета Келли сходна с диетой Герсона, но, пожалуй, не такая строгая. Я встречал людей, которые положительно отзывались об этой диете и утверждали, что она принесла облегчение.

Макробиотика предлагает принципиально новый подход к питанию, основанный на философии равновесия. Мне доводилось обращаться к принципам

макробиотики, и некоторые из них в сочетании с моими собственными соображениями вошли в нашу программу оздоровления. Мне не совсем нравится рекомендация подвергать кулинарной обработке почти всякую пищу для онкологических больных, но сейчас это положение макробиотики, насколько мне известно, начали пересматривать.

Несомненно, что питание онкологических больных должно быть особым. В настоящее время уже известно, какую роль питание играет в возникновении рака, и сформулированы основные принципы использования диеты в лечебных целях. Но однозначных рекомендаций пока не существует. В конечном счете вам придется принимать решение самостоятельно, опираясь на имеющиеся научные данные, советы знающих людей и на собственную интуицию.

Хочу предупредить вас вот о чем. Еда должна не только удовлетворять физиологическую потребность, но и приносить радость. Если вы коренным образом меняете свой привычный рацион, вам неизбежно придется столкнуться с трудностями. Не позволяйте им превратиться в стресс-фактор! Правильное питание создает огромные преимущества и перспективы. Пусть вас на этом пути сопровождают радость и азарт исследователя. А если к тому же вам удастся сохранить чувство юмора, ваши шансы на успех возрастут.

Еще несколько слов о питании.

Мне всегда очень нравилось мороженое. Я уже практически излечился от своей любви к сливочному мороженому: в нем слишком много вредных добавок, но если я целую неделю прожил без фруктового, мне становится не по себе. Кто-то, вероятно, назовет это нездоровой зависимостью от еды, но я придерживаюсь другого мнения: мне просто нравится из-

редка доставлять себе удовольствие.

Было время, когда болезнь заставляла меня соблюдать диету на все сто процентов. Почти два года я вообще не прикасался к мороженому. Сейчас я выбираю меньшее из зол: покупаю натуральное фруктовое мороженое без искусственных добавок. В то же время я осознаю, что и в этом мороженом полно сахара и прочих компонентов, которые полезными не назовешь.

Но, с другой стороны, поддерживающий рацион, который строго соблюдается у нас дома, близок к идеалу питания. Мы сами выращиваем овощи на плодородной, любовно обработанной земле. Мы собираем их за несколько минут перед подачей на стол. Скоро наш фруктовый сад даст первые плоды, а пока мы покупаем фрукты, выращенные органическим или биодинамическим способом.

Гейл готовит пищу с любовью, зная, что это лучше всякого страхового полиса. Глядя на наших детей, можно убедиться, что питание дает им здоровье и силы. У Розмари за пять лет ее кипучей жизни только однажды была простуда, которая продолжалась полдня. Она интуитивно понимает, что полезно, а что вредно и почему, гораздо лучше многих взрослых. Она знает, что мороженое — неподходящая еда, и никогда не будет его есть. Дэвид, трех с половиной лет, и двухлетний Питер тоже проявляют здоровую разборчивость в еде.

Но что касается меня, я с удовольствием съедаю свою порцию мороженого и благодарю небеса за его восхитительный вкус!

Приятного аппетита!

Причины рака

Спросите любого онкологического больного, что первое пришло ему в голову, когда он узнал диагноз. И вы получите стандартный ответ: “Почему я? Почему это случилось именно со мной?”

Такая реакция на диагноз вполне понятна, поскольку в обществе все еще бытует ложное представление, будто бы причины рака неизвестны. Поэтому больной нередко чувствует себя беспомощной жертвой жестокой и нелепой случайности. Однако у нас нет никаких оснований употреблять слово “жертва” в отношении больного раком: почти все причины этого заболевания уже найдены.

В течение многих лет все искали причину рака (одну-единственную!): какое-либо вещество, продукт питания, вирус, что угодно! Сейчас стало очевидным, что все не так просто. Существует не один, а целый ряд факторов, которые в финале вызывают появление видимых симптомов болезни под названием рак.

Подобно тому, как усталый верблюд долго надрыгается под непосильной ношей, пока его не доконает одна последняя соломинка, человеческий организм годами борется со множеством вредных воздействий, пока его силы не иссякнут и какой-то один из вредных факторов — медики называют его “триггерным фактором” — не станет непосредственно причиной рака. Мне кажется, это известие должно обрадовать онкологических больных больше, чем любое другое! Ведь если мы устраним все вредные факторы, снимем все соломинки со спины верблюда, мы тем самым создадим условия для исцеления.

Онкологическое заболевание — это динамичный процесс, реагирующий на внешние воздействия. Развитие болезни возможно не только в сторону ухудшения. Заменяв болезнетворные воздействия противоположными, исцеляющими, можно вернуть утраченное здоровье.

В качестве исходного пункта требуется признать, что ваша болезнь — не случайность, а процесс, и постараться понять, что же дало толчок этому процессу. Профессор Ричард Долл, один из величайших мировых авторитетов в своей области, исследовал физические причины рака. К числу наиболее значимых он относит: неправильное питание — 35%, курение — 30%, инфекции — 10%, отклонения в половой жизни — 7%, профессиональные вредности — 4%, алкоголь — 3%, геофизические факторы — 3%, загрязнение окружающей среды — 2%, лекарства и медицинские процедуры — 1%.

Итак, если взять произвольную группу из 100 больных, то можно с большой степенью вероятности утверждать, что у 35 рак возник вследствие неправильного питания.

Появление большинства онкологических заболеваний, однако, невозможно объяснить действием одного лишь триггерного фактора — будь то курение или неправильное питание. Я убежден, что рак может развиваться лишь в ослабленном множестве других вредных воздействий организме, и никогда в здоровом. Природа этих воздействий может быть различна: физиологическая, психологическая или даже духовная. У одних больных главным фактором, ускорившим развитие заболевания, было неправильное питание, у других — сильная психологическая нагрузка. Общим является то, что истинные причины рака, как правило, малозаметны, многочисленны, они часто взаимодействуют между собой, и совокупный

эффект их воздействия накапливается в течение длительного времени. В конце концов на первый план выступает какая-либо одна, наиболее явная, но она лишь ускоряет развитие уже имеющихся симптомов.

Насколько я знаю по опыту, психологические факторы являются важной причиной большинства онкологических заболеваний. Из всех пациентов, с которыми я беседовал (а их число за время моей работы в мельбурнской группе поддержки и ведения семинаров во всех австралийских штатах перевалило за тысячу), у 95% присутствует один и тот же комплекс личностных особенностей, так называемый типовой психологический портрет. Впервые этот психологический портрет был подробно описан доктором Э.Эвансом еще в 1926 году! В последние годы этому явлению уделяют все больше внимания (авторы наиболее известных исследований — доктор Лоуренс Ле Шан, а также доктор Карл Саймонтон и Стефани Мэттьюз).

Научные изыскания в этой области имеют огромное значение: ведь если будет найден способ выявлять и эффективно лечить психологический аспект заболевания, то тем самым удастся устранить мощный импульс к развитию рака.

1. Стресс в детстве. Стресс сопровождает пациента с детства: постепенно у него накапливается целый “букет” стресс-факторов, касающихся в основном взаимоотношений с родителями или сверстниками, т. е. с теми людьми, которые особенно важны для ребенка. Причиной стресса могут быть физические наказания или эмоциональная холодность родителей, оскорбления и унижения с их стороны. Стресс может быть результатом того, что ребенок, не ощущая родительской любви и поощрения своих стараний, начинает сомневаться, нужен ли он маме с папой.

2. Критическое событие. Наступает кризис, происходит то, что, как последняя капля, переполняет чашу терпения. Это событие, которое, как правило, случается в возрасте 7-9 лет, причиняет почти нестерпимую боль. Ребенок очень много плачет. Он не в силах больше выдержать таких мучений. Что-то должно сломаться — и в конце концов ломается психика. В душе ребенка словно захлопывается окошко. Он больше не может вести себя с детской свободой и непосредственностью.

3. Стереотип поведения. Чтобы овладеть ситуацией, ребенку требуется некий защитный механизм, и он усваивает стандартную манеру поведения в ответ на стресс. Таким образом, стрессовая ситуация берется под контроль, и жить становится немного легче.

Стереотип поведения, характерный для многих онкологических больных, часто отражает то, что хотят видеть в человеке окружающие, а вовсе не то, каким он сам себя чувствует. Человек старается угодить другим, поступать в соответствии с их желаниями; часто в его поведении присутствует пассивное подчинение. Эти люди не бывают агрессивными или антисоциальными. Они хотят, чтобы их любили.

Конечно, делать приятное окружающим — благородная цель. Но все дело в том мотиве, который стоит за подобным поведением. Для людей данного психологического типа это не просто желание помочь ближнему, а сознательно выработанное средство самозащиты. Другими словами, счастье этого человека, сознание им собственной значимости целиком зависят от оценки окружающих, т. е. от внешнего, не подвластного ему фактора.

4. Стереотип поведения доведен до автоматизма. Сознательное стремление вести себя так, чтобы

быть всем приятным и всеми любимым, от многократного повторения становится непроизвольным, автоматическим. Теперь из любой стрессовой ситуации человек ищет выход одним и тем же затверженным путем.

Поскольку данная манера поведения предполагает, что интересы других ставятся выше собственных, механизм срабатывает хорошо: человека любят, он достигает определенных успехов. Нередко эти люди стремятся занять такое положение в обществе, где наградой им было бы одобрение со стороны окружающих. Потребность заслужить одобрение очень сильна в них, хотя и не всегда сознательно выражена. Со стороны может показаться, что человек знает себе цену, даже несколько самоуверен, на самом же деле он все время старается замаскировать отсутствие самоуважения. В глубине его души порой возникают сомнения, тяга к самобичеванию, даже к саморазрушению; мучает не находящее выхода чувство, что не все в его жизни так хорошо, как он хотел бы показать. Искренние эмоциональные порывы приходится с усилием подавлять; постоянно вытеснять правду из своего сознания — это все равно что удерживать крышку на бурлящей сковородке.

Внутреннее напряжение нарастает. Возможности борьбы со стрессом ограничены стандартным набором поступков.

5. Еще одно крупное критическое событие. Новый “букет” стрессов завершается одним важным событием, которое буквально переворачивает всю жизнь. Например, так бывает с теми, кто вложил все свои чувства во взаимоотношения с одним человеком — мужем, любимым, родителями, детьми. Если эта связь разорвется из-за смерти партнера или расставания, то чувство утраты будет огромно. То же самое происходит, когда человека, фанатично предан-

ного работе, увольняют или отправляют на пенсию.

6. **Неспособность найти выход.** Перемена обстоятельств лишает человека главного источника самоуважения и цели в жизни. Жизнь теряет свое значение. Поскольку человек не верит в возможность измениться, научиться реагировать на события по-другому, он утрачивает и веру в будущее.

7. **Чувство безнадежности.** Перед лицом неразрешимой проблемы развивается чувство безнадежности. Человек как бы попадает в ловушку и не в силах из нее выбраться. Однако привычная манера держаться помогает скрывать свое состояние от других.

8. **Организм, как зеркало, отражает душевный надлом.** Это внутреннее чувство безнадежности вскоре отражается на состоянии организма: словно вслед за психикой ломается и тело. Оно как будто теряет волю к жизни, способность защищаться. В результате главная физиологическая защита организма — его иммунная система — перестает эффективно действовать.

Это вполне соответствует уже известному нам положению о том, что рак развивается в результате расстройства природных функций организма. Жестокий стресс делает тело уязвимым для разрушительной болезни. Вот вам и еще одна “соломинка” — важная причина рака.

Я замечал, что онкологические пациенты часто узнают свою собственную жизнь в этом сценарии. Многие вспоминают и последнее критическое событие, происшедшее за некоторое время (от трех месяцев до двух лет) перед тем, как появились первые симптомы. Но большинство людей, с которыми я работал, называли интервал 18 месяцев. Видимо, как раз такой срок в среднем требуется организму, чтобы душевное состояние отразилось во внешних, физио-

логических признаках.

Главное, чем воздействуют на нас внешние события, — это то, что они вносят изменения в нашу жизнь. Значит, вся проблема в том, насколько мы умеем приспособливаться к переменам. Не секрет, что, как правило, мы стремимся сохранить статус-кво и воспринимаем перемены как нечто неприятное. Тем не менее большинство людей успешно преодолевают периоды стресса, осуществляют нужные изменения — и жизнь продолжается.

Что касается онкологических пациентов, то главное для них не в самой проблеме, с которой они сталкиваются, а в реакции на нее. Важная особенность их характера — это неспособность справиться с серьезной проблемой, особенно если она связана с резкими переменами в жизни. Неумение правильно отреагировать на сложную ситуацию, найти выход из нее и облегчить душу ведет в результате к тем сдвигам в биохимии организма, которые называются стрессом. Это, в свою очередь, ослабляет иммунную систему и тем самым добавляет еще один мощный фактор к прочим причинам рака. Чем больше я беседовал с отдельными больными и группами пациентов, тем тверже убеждался в важности этого фактора.

Если пациент сумеет распознать эту черту в своем характере, он добьется большого преимущества. В принципе, научиться справляться с психологическим аспектом стресса несложно. Избавляясь от стресса, пациент улучшает свое самочувствие и способствует своему выздоровлению.

Во всем этом важно увидеть главную идею: рак — динамичное, изменчивое состояние. Полезно выявить как можно больше болезнетворных причин, присутствующих в вашей жизни, потому что на этой основе можно действовать, изменяться и выздороветь.

вать. В этом состоит логическое обоснование комплексного подхода к лечению.

На физиологическом уровне не следует, конечно, игнорировать имеющиеся симптомы. Нужно подобрать соответствующий метод лечения. Но не забывайте, что все эти шишки и наросты — всего лишь внешние признаки болезни. Если опять же рассуждать только на физиологическом уровне, следует в первую очередь прекратить, по возможности, вводить в организм токсичные вещества. Разумно было бы изменить свое питание, по крайней мере, перейти на поддерживающий рацион и избегать всего, что приносит вред. Имеет смысл избрать какой-либо вид терапии, укрепляющий иммунную систему организма.

В психологическом плане ваша главная задача — измениться. Если мы согласны с тем, что развитию болезни способствовал у нас некий комплекс психических реакций и способов поведения, — значит, нам требуется научиться иначе вести себя и иначе реагировать на события.

Глубоко убежден, что в основе всех многочисленных разновидностей стресса лежит один общий фактор — страх. Страх — это болезненное чувство, вызванное реальной или мнимой опасностью. Страх — это состояние тревоги, боевой готовности. При естественном ходе событий страх стимулирует реакцию “бей или беги”. Если за реакцией не последовало соответствующих действий, а сигнал тревоги продолжает звучать, возникает состояние стресса.

Итак, чтобы избавиться от стресса, нам следует попробовать излечиться от страха. Это у нас должно получиться превосходно! На логическом, мыслительном уровне страх рассеивается знанием, а на эмоциональном, чувственном — прекрасно лечится любовью. Пусть вас не разочарует кажущаяся простота рецеп-

та, а также то, что в наши дни слово “любовь” изрядно затаскали и опошлили. Именно любовью следует всякий раз отвечать на посетивший вас страх — средство действует в 100% случаев.

Давайте для начала попытаемся понять природу страха в нашей жизни. Сиюминутные страхи, как правило, не требуют объяснений, так как их причины очевидны. Но вот как быть с давними, застарелыми, навязчивыми страхами? Во-первых, оглядываясь на сложные моменты своего прошлого, постарайтесь отбросить чувство вины. Ваша цель — не самоосуждение и не самооправдание, а понимание того, какие жизненные обстоятельства привели вас к теперешней ситуации.

Итак, снова обратившись к типичной истории онкологического больного, мы должны выяснить, какие страхи вызывают сильный стресс у детей. Иногда это страх перед физическим наказанием, но гораздо чаще страхи ребенка имеют несколько иную природу. “Если я не сделаю того, что мне велят, или того, чего от меня ждут, мама с папой будут недовольны. Хуже того, они не будут меня любить”. Ребенок живет любовью, он растет силой любви. У него глубокая, внутренняя потребность любить и быть любимым. Стать нелюбимым, отверженным — этого очень боится любой ребенок.

Повзрослев, он по-прежнему носит в душе этот страх стать отверженным, нелюбимым. Нередко первоначальный детский страх стать нелюбимым заменяется и маскируется другими формами страха, но суть остается та же: человек может достичь самоуважения только через одобрение со стороны других людей. Для него очень важен определенный статус — будь то статус преуспевающего, богатого человека или статус главы и кормильца семьи.

В условиях постоянно скрываемого и сдерживаемого внутреннего напряжения какой-либо серьезный жизненный кризис может породить непереносимый стресс. Перемена бытовых обстоятельств приведет к самому страшному: человек утратит средство, помогающее держать страх под контролем, и, не видя выхода, потеряет волю к жизни. Его физическое состояние при этом может быть совершенно нормальным, не дающим основания предполагать скорую кончину. Но психика подорвана, и тело подчиняется ей. Я вовсе не утверждаю, что психологический аспект и есть главная или даже единственная причина рака, но я убежден, что такой аспект присутствует довольно часто и игнорировать его нельзя. Это одна из важных сопутствующих причин заболевания.

Если мы вспомним уже известную последовательность: стимул — реакция организма — физическое действие — расслабление — в свете типового психологического портрета онкологического больного, то мы увидим, что в данном случае стимул имел эмоциональную природу. Страх, породивший стрессовую реакцию, — это боязнь быть нелюбимым, отверженным, оскорбленным в своих чувствах.

Для высвобождения эмоций на физическом уровне очень важно прикосновение: оно позволяет выразить очень многое — даже то, чего порой не выразишь словами. Вспомните, как вы побывали у врача, который не сделал ничего особенного, вам сразу стало лучше от его заботливого прикосновения. Это не выдумки — это реальность.

Поверьте, выбор всегда остается за вами. Вы сами предпочитаете либо конфликт, либо покой. Когда вы стремитесь к покою, ваша жизнь становится гармоничной. Все очень просто: только нужно зафиксировать в сознании и постоянно укреплять искреннее желание мира и покоя.

Давайте посмотрим, как применить этот принцип на практике. С кем из людей вам особенно важно поддерживать хорошие отношения? С женой, мужем, сыном, матерью? Нет! С самим собой. Все мы знаем изречение “возлюби ближнего своего, как самого себя”. Но мы, как правило, обращаем внимание лишь на первую часть фразы и желаем, чтобы нас считали добрыми, любящими, готовыми помочь. При этом мы забываем о второй части — “как самого себя”. А она очень важна. Если вы не любите, не цените и не уважаете самого себя, вам никогда не удастся открыто и искренне любить и ценить другого человека. Только если вы по-настоящему любите самого себя, вы способны полюбить и другого человека. Это не эгоизм и не какое-то ложное чувство, а изначальное право каждого. В первую очередь вы должны полюбить себя.

Задумайтесь вот о чем. Было время, когда вы состояли всего лишь из двух клеток: материнской и отцовской. Они слились в единое целое, а затем начали делиться. Из этих двух крошечных клеток образовалось все ваше тело. В вас таится невероятная внутренняя творческая сила, создавшая это тело. Та же творческая, созидательная внутренняя сила поддерживает ваше здоровье. Она может сращивать сломанные кости. В благоприятных условиях она может исцелить и создать все, что угодно.

Эти благоприятные условия начинаются с любви к самому себе. Она дана нам от рождения как часть нашей природы. У детей она на виду, у взрослых часто затуманена страхом. По мере того, как перед вами раскрывается истинное чудо вашего тела и вашей души, эта любовь растет и переходит в благоговейное почитание.

Будьте готовы взглянуть на свои недостатки и слабости без самоосуждения и самооправдания, выявить свои лучшие качества и максимально использовать

их. Вы обнаружите, что в результате заметно улучшатся ваши взаимоотношения с людьми. Вы станете более искренни и чутки, и от этого выиграют все. Существуют простые средства, помогающие общению. Например, старайтесь поменьше критиковать и по-больше хвалить.

Благодарите людей за то, что они делают для вас. Вам, может быть, кажется, что близким и без ваших слов ясно, как много значит для вас их помощь. Но вы можете и ошибаться; во всяком случае, скажите им об этом. Дайте им возможность сделать что-то действительно нужное и полезное. Покажите, что их помощь вам небезразлична.

Если хотите, чтобы в вашу жизнь пришла любовь, она должна в первую очередь исходить от вас. Любовь циклична — она не может идти только в одном направлении и не возвращаться. Ищите способ дарить свою любовь другим. Это очень важно. Когда пациент начинает помогать окружающим, это придает совершенно иной ритм его собственной жизни. Одни молятся за ближних своих, другие занимаются общественной работой. Кто-то отдает часть своих доходов на благотворительные цели.

Очень ценным средством повысить эмоциональное самочувствие является, безусловно, медитация. Кроме прочего, пассивная медитация ведет к принятию себя таким, как ты есть, а это, в свою очередь, помогает быть более открытым и искренним в общении.

Знайте также, что умение расслабляться в стрессовой ситуации часто помогает разрядить напряжение. Если вы чувствуете, что назревает конфликт с бурным проявлением эмоций, постарайтесь физически расслабиться. Я сам в таких случаях стараюсь представить, как волна релаксации протекает по моему

телу на каждом выдохе. Глубокий и плавный выдох способствует расслаблению. Можно при этом произносить про себя слова “расслабься”, “спокойно” и т. п.. Вы будете буквально поражены тем, насколько это разряжает обстановку. Еще лучших результатов можно достичь, если понять, что чьи-либо гнев, ярость и другие отрицательные эмоции вовсе не обязательно должны передаваться вам. Вы можете принимать их чувства близко к сердцу, как свои собственные, но, с другой стороны, вы можете избрать душевное спокойствие и стремиться к нему, помогая себе расслаблением мышц.

Наконец, еще один эффективный способ преодоления трудностей в межличностных отношениях. У всех в прошлом была ситуация, когда отношения с близкими или малознакомыми людьми складывались не так, как хотелось бы. Это совершенно нормальное явление, но мы иногда так запутываемся в своих чувствах, что дело кажется непоправимым и безвыходным. Такие взаимоотношения — источник постоянной душевной боли и причина хронического эмоционального стресса. Нам необходимо найти средство развязать эти “узлы” и сбросить нервное напряжение.

Такое средство дает нам еще одна медитативная техника, которая начинается с физической релаксации. Как обычно для медитации, примите слегка неудобное положение, лучше всего сидя на стуле или на корточках, и расслабьтесь обычным способом.

Представьте себе человека, взаимоотношения с которым причиняют вам беспокойство. Можно просто сосредоточиться на мыслях об этом человеке, но лучше всего зрительно представить его как можно отчетливее, словно он сидит перед вами.

Произнесите одну за другой следующие фразы.

Повторяйте каждую из них до тех пор, пока она не прозвучит достаточно убедительно, и только потом переходите к следующей.

Я прощаю тебя.

Прости и ты меня.

Благодарю тебя.

Благословляю тебя.

Начиная выполнять это упражнение, вы обнаружите, что для одновременного сосредоточения на образе человека и фразе “Я прощаю тебя” требуется значительное усилие. При этом в голову приходят веские аргументы в пользу того, что данного человека ни в коем случае нельзя прощать.

“Прощаю? Как бы не так! Да я этого человека ненавижу, и у меня на это есть все основания”. Совершенно верно, все основания. За исключением того, что ваша ненависть вредит прежде всего вам, а не тому, против кого она обращена. Поразмыслив над этим, вы постепенно придете к более широкому взгляду на вещи.

Снова и снова повторяя фразу “Я прощаю тебя”, вы постепенно входите в медитацию. Подумайте, почему этот человек таков, каков он есть и почему поступает так, а не иначе. Потом вы естественно перейдете к созерцанию, и в вас родится новое понимание проблемы. Продолжая созерцать, вы, наконец, достигнете той ступени, когда сможете убежденно сказать “Я прощаю тебя” — и это будет правдой. Мне показалась особенно трудной следующая фраза “Прости и ты меня”. Но выполняя это упражнение снова и снова, я все яснее и яснее понимал, какую роль я сам сыграл в возникшем конфликте. Поведи я себя иначе, отношения могли бы развиваться более спокойно и гармонично.

“Благодарю тебя” тоже на первых порах было для меня нелегким испытанием. Благодарить человека за то, что он заставил вас пройти через трудности, в конечном счете многому вас научившие, — для этого требуется способность подняться над обыденным, простить и понять. Так развивается глубокое познание жизни и отношений между людьми.

Фраза “Благословляю тебя” достаточно проста после первых трех. Она равносильна развязке, высвобождению от напряжения, разрешению конфликта. На этом этапе вы осознаете ценность другого человека, каким бы он ни был. Хотя у вас с ним могут быть серьезные различия во взглядах, начиная с этого момента вы можете свободно развиваться независимо друг от друга. Между вами больше нет никакой отрицательной связи.

Мне представляется, что начинать осваивать это упражнение лучше с самых простых взаимоотношений: с водителя, который обогнал вас на пути домой; дамы, наступившей вам на ногу; продавщицы в магазине. Полезно в течение какого-то времени выполнять это упражнение регулярно, хотя бы по разу в день. Я обычно выбирал кого-то одного из встреченных мною за день людей и проделывал упражнение “с ним”. После некоторой практики я обнаружил, что весь процесс совершается в мозгу автоматически, стоит лишь возникнуть инциденту. Как только ситуация указывала на вероятность конфликта, четыре маленькие фразы прокручивались в голове одна за другой и разряжали обстановку. Потом я решил заняться самыми трудными и запутанными взаимоотношениями, которые не поддавались развязке много лет. Эффект был ощутимым. Я впервые почувствовал себя совершенно свободным от прошлой вражды.

Если ваш диагноз “рак”, то надежда должна быть

основана на научных фактах и подкреплена вашим собственным опытом. Факты имеются. Около 30% случаев рака могут быть вылечены классическими методами, а при активном сотрудничестве пациента, я убежден, шансы возрастают многократно. Это подтверждает моя собственная история болезни, а также многие другие.

Удачи Вам!

Ян Гоулер

От составителей

Серия “ЖИЗНЬ по ИНТУИЦИИ” пока состоит из трёх книг:

- “Искусство Знать не Зная”, Н.М.Иванова, Ю.Н.Иванов.
- “Биологическая Несовместимость и Левитация”, Н.М.Иванова, Ю.Н.Иванов.
- “Вы Можете победить РАК”, Ян Гоулер.

Все эти книги посвящены актуальным для каждого из нас проблемам: как преодолеть себя, что значит этот мир и что это за природный процесс, называемый — ЖИЗНЬ.

* * *

“Искусство Знать не Зная”

В течение четырёх с половиной лет Наталья и Юрий исследовали проблему рака в последней его стадии. Работая с “безнадёжными” пациентами они выяснили, что диагноз “РАК” не является приговором к “высшей мере”. Но тогда в чём причина, почему заболевшие этой болезнью в большинстве случаев обречены? Не является ли основной причиной умирания наше невежество, наше подсознательное нежелание жить?

— У меня нет сомнения в том, что РАК поддаётся лечению! — утверждает Наталья. — Приведу один из многочисленных примеров.

“Катю Гершенгорн привезли к нам на хутор практически умирающей. Она была в таком состоянии,

что её мужа я приняла за сына. У Кати был страшный диагноз — злокачественная опухоль прямой кишки. Кишку отрезали и вывели на живот, из брюшной полости во влагалище был сквозной свищ, через который полезли опухолевые образования, метастазы в виде бородавок стали прорастать сквозь кожу. Постоянная рвота, пища отвергалась организмом, тело становилось восковым. Ориентировочный оставшийся срок жизни — одна-две недели. Нам отдали Катю для экспериментов, так как никто уже не надеялся, что она сможет выжить.

А дальше было так. Примерно на третий день мне удалось остановить рвоту. Через некоторое время к ней вернулся аппетит. Затем она начала ходить — сначала по чуть-чуть, потом самостоятельно спускалась со второго этажа. Через две недели я позволила мужу навестить её. Я и Юра наблюдали изумление в его глазах, он был потрясён, когда увидел разницу между тем, что было и тем, что стало. Через три недели Катя самостоятельно развела в саду костёр, сама приготовила шашлыки и с удовольствием их съела.

Поучительна для меня эта история тем, что чуть оправившуюся от болезни Катю словно подменили. Она стала грубой, стала постоянно высказывать недовольство чем-либо, перестала выполнять мои рекомендации. В конце концов поругалась со мной, на чём и закончилось лечение. Но даже не долечившись упрямая женщина прожила пять с половиной месяцев вместо двух отведённых ей официальной медициной недель.”

Но тогда что есть СМЕРТЬ?, раз мы своими неосознанными действиями приближаем ЕЁ. А если мы иногда подсознательно к ней стремимся, то как быть, как относиться к болезням, подразумевающим смерть?

Для того, чтобы ответить на этот и иные вопросы бытия, необходимо разобраться, как устроен мир — что это за природный процесс, и какое место в нём занимает то, что мы называем “жизнь в биологическом теле”.

* * *

“Биологическая Несовместимость и Левитация”

Многое прояснилось, когда Наташа высказала ключевую формулировку: Биологическая несовместимость — причина многих болезней!

Догадка о биологической несовместимости была положена в основу настоящей книги, а при работе над этой проблемой выяснилось, что возможно не только теоретическое обоснование несовместимости, но и лабораторное. Если биологическая несовместимость поддаётся выявлению через лабораторные исследования, значит, является направлением научным, что позволяет решать многие проблемы здоровья без привлечения мистики. Важно также и то, что несовместимость, как явление, универсальна и для иных Вселенских процессов.

Зависит ли здоровье женщины от мужчины, с которым она имеет близкие отношения? Как бы ни было обидно мужской половине населения, но ответ очевиден — конечно же зависит, и об этом женщины, менявшие мужчин, знают. Знают они и о том, что даже кратковременная смена полового партнёра может не только прибавить жизненной энергии, но и поправить здоровье, хотя бывают и обратные эффекты.

“Мне очень не хотелось с ним расставаться, но я понимала, что если не сделаю этого, то погибну в пол-

ном смысле — напасти в виде болезней так и сыпались на меня. Если первый муж был очень интересный и умный, то второй, хотя интеллектом был и ниже, но меня полностью устраивал в постели. Я до сих пор люблю первого мужа, но второму очень благодарна за то, что вновь стала здоровой.”(врач терапевт, г.Волгодонск)

К здоровью своих женщин некоторые мужчины относятся несколько странно. Во время беседы с одним из таковых я смоделировал ситуацию, в которой попросил собеседника ответить по совести, как говорит его внутреннее Я.

— Если бы ваша жена была очень больна и ей для излечения необходимо было бы на время, а может быть и навсегда вступить в близость с другим мужчиной, как бы вы поступили?

— Я бы не позволил ей сделать этого.

— Ну а если бы ей грозила смерть, вы бы отпустили её?

— Конечно же нет, пусть бы лучше умерла.

— Но почему? Она ведь свободный человек.

— Как это свободный? Она моя жена и будет делать так, как я скажу.

Для меня этот разговор закончился лёгким шокком и послужил причиной для раздумья. Как же так, человек умирает, а его, казалось бы, лучший друг убеждённо отнимает у него последний шанс? Через нас прошло много судеб, в которых здоровая сторона занимала аналогичную позицию, поэтому ответ только слегка шокировал меня, хотя именно от этого человека ожидалась иная жизненная позиция.

...Печальный опыт многих семей вынуждает нас иначе взглянуть на этические нормы супружества. Очень уж часто болезни одолевают вновь, когда чудом излечившийся человек возвращается к семейно-

му очагу. Может действительно следует всем нам пошире открыть глаза на происходящее и более смело подойти к проблемам супружества и здоровья? Все ведь прекрасно знают, что любовь часто проходит, а взамен приходит кошмар вынужденного сожительства. Если при этом здоровье не портится, ещё можно стерпеть, но ведь бывает и иначе...

В книге так же подняты проблемы Духа, реинкарнации, кармы, астрологии, левитации.

* * *

Нет сомнения в том, что без знания Мира, в котором мы живём, без осознания собственного места в нём, решать многие проблемы, в том числе и здоровья, не представляется возможным. Человек — существо космическое, а на Земле он только потому, что нет поблизости лучшего места для реализации загадочных и вместе с тем важных жизненных процессов. Многие, будучи частью космоса, ограничивают свой дух, а значит себя, домом, работой, магазином, развлечениями, и абсолютно не желают видеть дальше самих себя. А ведь мир не заканчивается на этом, он гораздо шире нашей врождённой меркантильности, гораздо богаче, интереснее.

Но имеются среди нас люди, для которых расширен предел видения, а потому узнаём мы от них о необычном, о новом. И появляются новые книги, новые авторы.

