

Ключът към саморегулирането (Уникални техники за саморегулиране и постигане на пълна вътрешна хармония)

Кратка справка

Полезност! Министерството на здравеопазването и Министерството на образованието на Руската федерация препоръчват този метод за обучаване в навици за защита от стреса и преумората, за възстановяване, както и за развиване на търсещата (творческата) активност на мозъка, за повишаване качеството на обучението и хармонизиране на междуличностните отношения.

Официално признание. Ключът е проучван в много от най-големите научноизследователски институти в Русия, свързани с проблемите на психологията, медицината, обучението, спорта, производството, включително в Института по психология към Академията на науките на СССР, Института по експериментална и клинична медицина, Института по обща и съдебна психиатрия „Сербски“, институтите по биофизика, микрохирургия на окото, машинознание и в много други учреждения и организации.

Като се използват техниките на саморегулирането, се стимулира изработването на ендорфин и се регулира хормоналният баланс, като в резултат от хармонизирането на вътрешните системи потребността на организма от кислород намалява с около 20%, а възстановяването на организма след интензивен умствен и физически труд става неколкосткратно по-бързо.

Резултати, с които се характеризира прилагането на метода: устойчиво подобряване на самочувствието, съпроводено с премахване на хроничната умора и усещанията за безпричинно безпокойство, тревога, на страховете, главоболието и нарушенията на съня, както и по-резултатно мислене и по-ефективна дейност.

Уникалност! Уникалната бързина, с която се получават нагледни резултати, голямата достъпност на метода и широкото му практическо приложение са отбелязани с престижната награда на XI международен симпозиум по системни изследвания, информатика и кибернетика в Баден-Баден, Германия, през 1989 година.

Защита: Методът е защитен с два патента.

От устата на хора с богат опит

- Хората, които днес живеят в условията на стрес, могат до голяма степен да се сдобият чрез този метод с помощник, система, която ще им позволи да се справят по-лесно! - *Александър Любимов, телевизионен журналист.*

- Този метод е нужен не само на държавните дейци и ръководители, но и на всеки човек, той ни помага да понасяме по-леко стреса и по-малко да се уморяваме. Видях как с негова помощ борци „летяха“ като планински орли. На това трябва да ни учат още в училище. - *Гамид Гамидов, депутат в Държавната дума, спортист.*

- Космонавтите се нуждаят от този метод, за да решат проблемите със стреса, безтегловността, претоварването, за адаптиране след полет. - *Андриан Николаев, Павел Попович, летци-космонавти.*

- Дълги години се стремях към това чувство на вътрешна свобода, участвайки в много филми, и ето - най-сетне го почувствах! - *Людмила Касаткина, народна артистка.*

- Ключът е необходим на гимнастиците, за да следят при упражненията системата си за вътрешномускулна подготовка. - *Олга Корбут, многократно световна и олимпийска шампионка.*

- Веднъж се разболях сериозно, наложи се да се замисля как да спася живота си. Лекарите не даваха надежда. Но ми провървя - срещнах се с необикновен човек, лекаря психиатър Х. Алиев. Неговият метод е методът на саморегулирането, самовъзстановяването, самоосигуряването. Разбрах, че природата е заложила у всеки човек неподозирани възможности, но трябва да се научиш да ги управляваш. - *Анатолий Алексеев, водач на телевизионната програма „Помогни си сам“. (Из интервю в сп. „ТВ ПАРК“, бр. 21 от 1994 г.)*

-А когато бях в Канада, канадците казаха направо пред телекамерата: „Никога не сме предполагали, че човек от Русия ще ни учи как да бъдем свободни.“ - *Хасай Алиев.*

Из авторовия видеоучебник „Азбука на саморегулирането за деца, техните родители и педагози“

- Снощи гледах по телевизията филм и той беше много страшен, но преди да си легна, направих тези упражнения и сънувах хубави сънища! (*Катя, 9-годишна, ученичка от Москва.*)

- Мен пък днес в училище ме заболя главата, аз тайничко направих тези упражнения и главата ми мина! *(Лица, 9-годишница.)*

- А аз не можех да науча урока си по английски и много се притесних, тъй като не можех да намеря нужните думи на английски, а учителката каза, че трябва добре да научим текста. Аз си спомних как ме учиха да се успокоявам и след това намерих думите и научих текста! *(Наташа, приятелка на Катя и Лица, 9-годишна.)*

- Преди се страхувах от зъболекаря, а сега не се страхувам. Два пъти по-бързо си приготвям уроците и не се изморявам. *(Антон, ученик в V клас.)*

- Вчера не ми се учеше - казва *Вася*, - нямах настроение. Направих упражненията и се настроих. Научих си уроците.

-Аз в-в-вчера си н-н-аучих в-в-сички уроци, б-беше в-вече к-късно, 10 и н-нещо, а н-не ми се с-с-спеше, мама ме подсети, н-направ-вих у-п-пражненията и в-в-веднага м-ми се п-п-прис-па - каза *Гриша*, 10-годишен, силно заеквайки.

Гриша обяснява, че заеква, и то особено когато бърза. В момента той се опитва да си помогне: мъчи се „да забави себе си“ и да говори по-кратко.

- Значи, ти управляваш своето състояние? Полагаш усилия да се контролираш? Сега, след кратка тренировка с Ключа, ти ще можеш да се самоконтролираш с по-малко усилия!

След три урока по трениране с ключа Гриша започна да говори много по-свободно.

- Това е „нулевият урок“, който радикално повишава ефективността на всяко лечение, тренировка и обучение и стимулира действието на всеки лечебно-оздравителен комплекс или система за професионална подготовка. Тази технология е като катализатор, който синтезира всички усилия на човека и всички положителни въздействия и може да доведе до нови качествени резултати от лечението, обучението или тренировката, които без този цялостен синтез са били недостъпни дотогава. *(Алексей Василенко, доктор на медицинските науки, професор.)*

- Всеки човек в процеса на самоосъзнаването си, търсейки връзката между себе си и света, се натъква на въпроси, засягащи и религията, и хипнозата, и йогата, и други вълнуващи теми за човешкото устройство. Затова би било полезно да се знае какво мисли по този повод авторът на методика, която дава резултати. *(Ирина Картомишева, сътрудник на Института по саморегулиране на човека в Москва.)*

На внучката ми Грета

Защо Архимед именно във ваната възкликва: „Еврика!“

И как да намерим точката на вътрешната си опора.

УНИКАЛНИ ТЕХНИКИ СРЕЩУ СТРЕСА В СУПЕРИГРАТА ТРЕНИРОВКА „НАМЕРИ КЛЮЧА КЪМ СЕБЕ СИ“

Съвременна техника за саморегулиране

Научете се да бъдете свободни!

Какво е свободата?

Какво олицетворява например Статуята на свободата?

Оказва се, че външната и вътрешната свобода не са едно и също нещо.

Иначе „свободните“ американци не биха си създали психоаналитици.

Но целта на усъвършенстването е да имате свобода и в себе си.

Вътрешната свобода започва с умението да се справяте с нервното напрежение. Пияният например казва: „Аз, **Аз, Аз Мога!**“ Защото вътрешната свобода започва с увереността в себе си.

Когато решавате някакъв проблем, вие се сблъсквате със самите себе си, със своите вътрешни проблеми. Стрес, комплекси, стереотипи на мисленето и психологически бариери блокират творческия процес при избора на решения и същевременно включването на необходимите вътрешни резерви.

При стрес умът може да подсказва едно, а сърцето - друго, и вие не знаете кое все пак да предпочетете.

Трябва да умеете да се самоуправлявате - това го знае всеки.

Свободата е способността с лекота да управлявате себе си.

Защото, както вече отбелязахме, ако човек не умее да се самоуправлява, започват да го управляват другите.

Мозъкът и Компютърът

Съществуват многобройни съвети за премахване на стреса чрез релаксация. Препоръчва се да се

научите да изхвърляте проблемите от главата си. Но как да го направите, като тъкмо затова съществува стресът - защото проблемът изисква решение?

ТОВА Е ПОТРЕСАВАЩО!

Когато например искате да се освободите от ненужната информация в компютъра си, очертавате с курсора текста, който трябва да се изтрие, и подавате командата.

По същия начин, за да „изтриете“ страха, депресията, състоянието на тревога, фобиите, болката, вредната зависимост, трябва да съсредоточите вниманието си върху желаната цел и да използвате Ключа.

Във физиологичната работа на мозъка в такъв момент настъпва нещо като разделяне на половините му и повторното им съединяване в желаната от вас посока.

СПРЕТЕ МИГА на тези превключвания и ще получите **неутралното състояние** - състояние на интензивно възстановяване и самоосмисляне, същата тази „нирвана“, към която Буда се е стремил цели 40 години.

Как да работим с тази книга

Това е специална книга, която разкрива нова страна на човешките способности

Тази книга трябва първо да се прочете и едва тогава да се проведат трите урока с Ключа (по тридесет минути).

Тя е написана в **специфичен авторски стил**, за да можете още докато я четете, да придобиете уникалната способност да премахвате стреса само с едно леко движение.

ТРИТЕ УРОКА С КЛЮЧА са кратък курс по самопознание, разкриващ по-пълно разбирането ви за себе си и разширяващ свободата на избора на решения, това е интензивно развитие на вътрешния опит, на способността да се контролират страхът и болката и по-лесно да се решават сложните житейски проблеми.

Книгата се състои от седем интересни части:

- **ключовият проблем на човека;**
- **механизми на Ключа;**
- **технология на Ключа (три урока с Ключа);**
- , - **хилядолетен опит за практическо приложение;**
- **дискусии с партньора по игра;**
- **моят ключ е моят кръст**
(и, разбира се, заключение).

Целият този труд ще ви бъде приятен като музиката и ще бъде свързани с усещане за лекота. Не обръщайте внимание на „тежестта“ на буквите и думите от текста, зад които засега се крие тази лекота. Та нали и музиката се записва с ноти.

И затова не бързайте да откриете веднага *технологията*, а се потрудете да вникнете в същността на метода.

А ако в тази книга срещнете идеи, които и на вас са ви идвали на ум, възхищавайте се от простотата в решаването на най-сложните задачи и не се разстройвайте. Защото онова, което се създава за живота, е прекрасно.

Ключът не е измислен, а е почерпан от живота и когато разберете как инстинктивно се самоконтролирате, съзнателно ще можете да го правите по-добре.

Животът всъщност представлява творчество: ако се „съкратят“ от „записките“ му всички излишни многословия и повторения, това ще бъде най-добрата творба.

Усещането за неописуемата красота и величието на живота, независимо отличните ви проблеми и неуспехи, независимо от личните ви постижения и трагедии, разбирането за неговата възвишеност и справедливост, са същността на ясното съзнание, че можете да го направите по-добър.

В еволюцията на човешкото познание като в огледало се отразява еволюцията на Вселената.

Цивилизацията се усъвършенства, като усвоява енергията. Тя еволюира от овладяването на механичната енергия до овладяването на атомната. А най-висшата енергия всъщност е най-близо до нас. Но, както казва руският поет Сергей Есенин, „лице в лице не можеш да съзреш лицето“. Най-висшата енергия е енергията на стреса. Тя е най-стихийната от всички, защото в еволюцията на Вселената именно **нас** са концентрирани всички нейни сили и постижения. Американският писател Ричард Бах казва, че не звездите, а ние сме вечни.

Хората, които могат да управляват енергията на стреса, са хората на бъдещето. И такъв може да бъде всеки от нас.

Благодарение на неизвестните досега закономерности в работата на мозъка, които установих, стана възможно изключително трудният процес на създаване на навици за саморегулиране да се превърне в

увлекателна игра тренировка „Намери Ключа към себе си“. Играта е достъпна дори и за децата и може да бъде усвоена като таблицата за умножение, а след това да се използва цял живот. Това е, както се казва, да прекрачиш прага на XXI век.

Признателен съм на „ДАГЕНЕРГО“ в лицето на генералния му директор Хамзат Хамзатов за използването на метода при професионалната подготовка на персонала на енергосистемата, както и на Бадави Гаджиева, министър на народното образование на Република Дагестан, за прилагането му в системата за подготовка на училищни психолози. На Дагестанската телевизия и на в. „Новое дело“ за помощта им при осъществяването на първата част от програмата „**Антистресът и човекът личност**“ в Дагестан, което даде възможност на моите земляци в трудно за тях време (включително периода на чеченските събития) да се запознаят с техниките за предпазване от стреса.

Благодаря на Галина Тростонецка, началник-отдел за психологическо и педагогическо възстановяване към Министерството на образованието на РФ, за провеждането на тази програма при деца и младежи с проблеми в обучението и развитието.

Благодаря на „ТЯЖЕНЕРГОМАШ“ в лицето на председателя на неговото ръководство Владимир Величко за помощта, която бе оказана на **Института за саморегулиране на човека** в Москва.

Благодаря на Ален и Шейла - първите специалисти в света по този метод, които живееха с него от детството си и работиха с мен над втората част от тази ПРОГРАМА.

Благодаря на моя приятел Сергей Иляшенко за ценните съвети при обсъждането на книгата.

„Това не е нищо друго освен учебник по саморегулиране“ - ми каза братовчед ми Нурмохамед Хасанов. Благодаря и на него.

В детството си сте сънували свободата - когато сте летели насън.

Вие се стремите към тази свобода цял живот.

А по-добре е изведнъж да се научите да постигате състоянието на вътрешна свобода. И мечтаното по-хубаво бъдеще ще стане по-близко. Тогава ще можете да се усмихнете на известната поговорка „Човек предполага, а съдбата разполага“.

Това ще бъде вашата оценка за моя труд и първата подкрепа, която съм ви оказал.

И ще бъде моят жив автограф за вас.

Хасай Алиев

Първа част

Основният проблем на човека

Воля и организъм

Ключът към себе си е ключ към системите

Това не е просто един от методите, а Ключ към собствен метод

Методите ню ейдж, физическите упражнения, аеробиката, медитацията, позите от индийската йога или китайските упражнения тай чи, както и автотренингът имат привърженици по целия свят само защото около 30% от хората при изпълнението им спонтанно изпадат в състояние на вътрешна лекота и удоволствие.

Именно те разказват на всички останали за ползността на тези системи. За всички други тези упражнения и методи могат да бъдат измерителен и затова безполезен механичен труд.

Защото работата не е в методите, а в това дали съответстват или не на индивидуалността на човека. Всички знаят например за безспорната полза от физическите упражнения, всички знаят, че това е най-простият и, както се казва, екологично най-чистият източник на здраве, но са малко онези, които наистина сериозно се занимават с тях.

Освен това всеки метод има своя история и култура и затова изисква промяна на менталитета и начина на живот.

Ключът не е един от методите, а за пръв път разкритата рационална основа на всички методи за насочено съгласуване на психичните и физиологичните процеси. Затова Ключът е най-простият начин за постигане на вътрешна хармония, при която всяка работа става по-лека, а методът на самоусъвършенстване се превръща в удоволствие и поради това става наистина целебен.

И сякаш на вълната на тази лекота движенията вече не са само движения, а полет, танц, песен. Когато има хармония, вие и полетът сте едно цяло.

Великият физиолог Ханс Селие откри проблема за стреса, а Ключът към саморегулирането на организма ни помага да го решаваме.

Един известен писател ми каза, че не е нужно да го убеждават в ползността на метода. Защото жена му, професор по медицина, въпреки излишните си килограми никога по-рано в живота си не е опитвала да

се занимава с физически упражнения. След един урок с Ключа тя вече две години всяка сутрин с удоволствие прави специална гимнастика и тогава лети като птица. Две години всяка сутрин той гледа този феномен и две години всеки път, когато го вижда, се учудва...

И чака с нетърпение тази книга - „уроци за мързеливите“.

Ключ за улесняване на саморегулирането

Метод за най-безболезнено превключване при натоварване

Казах на професора по биомеханика Сергей Валентинович Петухов, че четири години не мога да измисля как да нарека тази книга, защото Ключът е универсален не само за здравето и творчеството, а и за разрешаването на най-различни други жизненоважни задачи.

И спомняйки си Чеховото „Аз всеки ден малко по малко гоня от себе си роба“, попитах Петухов:

- Може би трябва да я нарека „Как да изгоним от себе си роба?“

- И да останем живи - усмихна се приятелят ми. Колата пое по планината и моторът измъчено зарева.

Сергей Валентинович превключи скоростите.

- По същия начин и мозъкът ни има нужда от превключване при претоварване - каза замислено професорът - и ако ние не участваме в този процес, за съжаление това става чрез нервни сътресения. А като владееш Ключа, вече можеш да не стигаш до края, а да се самообновяваш: освобождаването от напрежението е свързано с особено усещане за облекчение, в този момент ти се иска да летиш, да се рееш, да живееш. Пролетта на живота!

НЕРВНОТО НАПРЕЖЕНИЕ! Негов източник е Вселената в нас - нашият вътрешен двигател и компас на развитието.

Онова, което премахва напрежението, ни помага да живеем.

А ако напрежението се натрупва, то става постоянно, защото в него започват да се вълчат и вътрешните органи. Така възниква порочен кръг на отрицателно взаимно влияние на органите и нервната система. Тъкмо това представляват т. нар. психосоматични болести: хипертония, остеохондроза, диабет, нарушения на съня...

От време на време напрежението се натрупва и ни се налага да го отстраняваме. Кой както може.

Напрежението може да се премахне по изкуствен път и тогава развитието ни спира - щом ти става добре от лошото, по-зле няма накъде.

Ако не владеете Ключа, ви се налага да се самоуправлявате, като извършвате насилие над себе си, и всеки път „да откривате велосипеда“.

Парадоксът на училищното възпитание

От детските си години слушаме „Опознай себе си!“, говорят ни за самоусъвършенстването, за това, че най-великата победа е победата над себе си, и сами се съветваме един друг да се мобилизираме, за да свършим определена работа. А в училище дори няма такъв предмет.

Защото досега не е имало прост и достъпен метод за само-познание и работа над себе си.

И затова разтревожената майка може да намери сина си тийнейджър в мазето да диша лепило или в секта да пее „Хари Кришна“.

Понеже всъщност хората правят само едно - с каквото и да са заети, особено в преходната младежка възраст, правят само това - инстинктивно търсят себе си, проверяват себе си и търсят смисъла на живота. Без да имат прост и достъпен начин да го постигнат, те често се объркват от собствените си търсения.

Какво означава да опознаеш себе си? Какво означава да намериш Ключа към себе си? Да измериш теглото си ли? Или да изучиш навиците си? С тези подробности можете да се занимавате до безкрайност, вечно повтаряйки едни и същи житейски грешки и оставайки вечно недоволни от себе си.

Не, проблемът е глобален: не количествен, а качествен, структурен - да се намери бърз достъп до съкровеното състояние на истинското душевно и физическо равновесие, което всъщност е условието за самоосъзнаване на собственото Аз и чрез което се осъществява цялостната самоорганизация на личността и предаването на личния опит в генетиката на поколенията.

Това състояние е известно във всички епохи и на всички народи, наричано е и нирвана, и медитация, и релаксация, и автогенен тренинг, и молитвена благодат, и с различни други имена. Точно то е психофизиологичният еквивалент на математическото понятие „нула“, на феномена „отсъствие - присъствие“.

А в училище се предполага вероятно, че навиците за само-познание и работа над себе си се формират от само себе си -например в часовете по физкултура, литература или математика, където на петия или шестия урок учениците вече седят с отсъстващо лице, без дори сами да подозират, че тази „празнота“ в главата е всъщност самата възстановителна „нирвана“, разкриваща основната мъдрост на живота, ако, разбира се, умеете да управлявате своето състояние.

Основният ви проблем се състои в това, че за да управлявате себе си, трябва да прибегнете до помощта на волята, защото не познавате собственото си устройство.

Това означава постоянно да си забранявате нещо или да се принуждавате да правите нещо.

Тъкмо затова ни е нужна енергия, която да удържа наличната активност на мозъка и да я пренасочва.

Именно този похват на насилие над себе си отнема по-голямата част от жизнените ни сили, които поради това се изразходват не за самия живот или работа, а за създаване на подходящо състояние. Без поетично вдъхновение не можете да пишете стихове, а без пълно мобилизиране на силите не можете да постигнете рекорд в спорта.

Какво да правите, ако сте се концентрирали върху някаква цел, опитвате се да я постигнете и нищо не излиза, а под влияние на случайно вдъхновение можете да създадете шедьовър или да прескочите висока ограда, бягайки от зло куче? Какво да правите, когато сте в депресия, мъчите се да оправите настроението си, а нечия усмивка или комплимент могат да предизвикат желаното настроение без каквито и да било проблеми?

Отгук именно възниква парадоксът: кой ви управлява - вие самите или някой друг?

Емоциите могат да бъдат източник на победа, защото концентрират вниманието ви толкова силно, че включват в действие вътрешните резерви.

Ако обаче стресът надхвърля възможностите за саморегулиране на човека, може да го парализира, вместо да мобилизира силите му.

Когато останете насаме със себе си, можете да обмислите спокойно действията си, а в стресова ситуация свободата на мисленето се нарушава.

За съжаление дори пред общественото мнение по-често печели онзи, който се държи по-добре пред телевизионната камера или пред микрофона, а не който наистина има какво да каже. Това се дължи на факта, че когато на хората им е трудно да се ориентират в същността на даден проблем, инстинктът им казва: този, който говори по-уверено, е човекът, който знае какво трябва да се направи.

А дори на опитните артисти, които предварително научават ролята си и са свикнали с нервното напрежение още от първи курс, им е трудно да запазят яснотата на ума и увереността в себе си в емоционални ситуации, пък и при всяко общуване, особено пред телекамерата или микрофона.

Но както показва практиката, похватите действат, ако съответстват на индивидуалността на човека и на особеностите на неговата нервна система. Ако няма такова съответствие, това е безполезна загуба на време и сили и насилие над себе си.

Ето защо, вместо да губите време и сили за отработване на методи по чужди препоръки, по-добре е да намерите своя собствен метод, премахващ стреса автоматично, и тогава ще можете бързо да се успокоявате и да възстановявате силите си, без да се откъсвате от дейността си.

Една католическа монахиня в Полша, професор по психология, която помага на децата в сиропиталищата, попита на урока по саморегулиране: „Тази дълбока душевна благодат я чувствам понякога, когато се моля, за какво ми е саморегулиране?“ Но искрената хуманистка веднага се успокои, като чу, че достъп до хармонията трябва да имат всички, иначе излиза, че значителна част от човечеството трябва да остане зад борда на нормалността.

Като се научим да контролираме напрежението, ние откриваме способността да използваме вътрешните си възможности по свой собствен избор. Защото когато няма стрес, всяка болка напълно се контролира от волята и кървящата рана се затваря по-бързо „без адреналин“. Защото напрежението е показател и начин за търсене от мозъка на хармония и когато я намерим, с нас е Бог.

Онези, които искат по-малко да се уморяват и по-лесно да управляват себе си, трябва да знаят

основните закономерности в работата на мозъка и да подберат Ключ за саморегулиране по патентования Начин за намаляване на умората

ТОВА ЩЕ ВИ ПОМОГНЕ ПО-ЛЕСНО И ПО-БЪРЗО

- да контактувате с аудиторията,
 - да се обучавате и да тренирате,
 - да се отпускате,
 - да премахвате умората и главоболието,
 - да коригирате теглото, осанката, походката и фигурата си,
 - да се освободите от вредните навици и зависимости,
 - да развивате желаните качества и способности
- и т. Н...

Въпрос: Какво е Ключът - самовнушение ? Психология? Аз пък не вярвам!

Отговор: Това е технология, която се основава на откритите от мен неизвестни по-рано закономерности в работата на мозъка, и не зависи от това, кой и как се отнася към нея. Няма значение вярвате ли или не вярвате: ако използвате техниката, възникват закономерни реакции на организма. Тази технология е свързана с науката неврокибернетика.

Ти си Слънцето!

Какво толкова може да се постигне с помощта на този метод?

Какво ни пречи да живеем?

Ето аз например на идване към вас се вълнувам: как ще ме приемете, как ще мине занятието, няма ли да се проваля?

Ние се страхуваме от себе си и един от друг и това ни пречи да живеем. Всеки път при среща с Неизвестността задействаме защитните си рефлексии и затова сме като чужди един за друг. А нима винаги ни нападат?

В съвременните американски системи за самовъзпитание все повече се твърди, че липсата на увереност в себе си вероятно възниква, защото в детските ни години по-често са ни мъмрили, отколкото са ни хвалили за добри постъпки. И ни приканват да се научим да обичаме себе си.

Всъщност това невинаги се дължи на факта, че родителите не се отнасят с достатъчно любов към децата си, а защото децата имат много енергия и често се налага да бъдат възпирани: „Това не бива, онова не бива!“

И този комплекс на неувереност в себе си аз, възрастният, запълвам чрез разума - вървя и си говоря: „Чакат ме, аз съм полезен, аз съм добър, аз съм велик, аз съм Слънцето!“ И си спомням магията на Ключа.

И изведнъж душата ми се сгрява.

Може би изглежда странно и нескромно да си говориш сам: „Аз съм велик, аз съм Слънцето“?

А нима би било по-добре, ако се чувствах като камък, лежащ на пътя ви?

За простотата и ползата

Техниката на Ключа е много проста и именно в това се състои неговата уникалност.

Например във Варшава, в Института за глухоними, с негова помощ за три урока се обучаваха юноши, лишени от слух и говор, за които всички други теории бяха недостъпни.

Сложните методи са трудни, защото в тях са допуснати грешки - разногласия с природата. Но именно безценната простота на новия метод често смущава хората, които са свикнали да мислят, че самоусъвършенстването изисква непосилен труд. И затова, когато се демонстрира само методът, без да се обясни неговата същност, се губи представата за всеобхватността на практическата му полза.

Очевидната ефикасност на Ключа при неговата изключителна простота може да се възприеме от непосветените като необяснимо чудо, дело на свръхестествени сили. Това изцяло противоречи на основното предназначение на метода - да накара човека да повярва в собствените си сили.

В чии ръце е вече Ключът

С помощта на Ключа ръководители на големи предприятия в Русия придобиват навици творчески да решават неотложни „стресови“ проблеми.

Спортистите го използват за преодоляване на психологическите бариери и оперативно възстановяване силите на организма, за ускорено навлизане в тренировъчния процес и поддържане на висока спортна форма при по-малки физически натоварвания.

Психолозите го използват за терапия на нарушения в междуличностните отношения. Ключът помага да станете по-разкрепостени и да се чувствате по-комфортно в общуването с другите, както и по-лесно да установявате психологически контакт със събеседника...

Преподавателите в училищата и институтите прилагат техниката на Ключа, за да създадат подходящ психологически климат на занятията и да помогнат на студентите да концентрират своето внимание. Две-три минути релаксация - и те преодоляват умората и повишават вниманието си.

Учениците и студентите използват навиците, създадени чрез

Ключа, за да повишат способността си за обучение и увереността в себе си на изпити и да работят над характера си... Ако се стремиш към идеали, Ключът е камертонът, който помага да се настрои целият ти организъм в съответствие с тях. С негова помощ се намалява времето за обучение на чужди езици и за усвояване на нови дейности. Тези възможности създават у юношата, за когото е особено присъщ стремежът към самоусъвършенстване, чувство на самоуважение и увереност в себе си.

Студентите от театралните училища могат да използват навиците, създадени чрез Ключа, за усвояване системата на Станиславски. С тяхна помощ се премахват нервните блокажи и се улеснява вживяването в образа. В специализираните Поправителни домове за деца и юноши Ключът служи за

намаляване на нервното напрежение и за ефективно обучение и възпитание.

Ключът ускорява адаптирането на организма при промяна на условията на живот и дейност. Бързото усвояването на навици за защита от стреса и за възстановяване по тази технология дава възможност за създаване на професионална система за антистресова подготовка на хора, работещи в екстремни условия.

След като тренират с Ключа, балерините стават „по-леки“, качествено усъвършенстват координацията и пластиката на движенията. Когато за пръв път опитат *идеомоторната* техника, те казват, че тази лекота на движенията им е добре позната, но преди са стигали до нея само на вълната на емоционалния подем в най-добрите си моменти на „потаяне“ в танца. Сега могат много по-лесно да създават у себе си това усещане за полет.

Бременните жени използват Ключа за защита от стреса, за нормално износване и раждане на здрави бебета.

Чрез него наркоманите стимулират изработването на ендорфин и отвикват от наркотика в състояние на „нирвана“.

С помощта на Ключа лекарите овладяват способността да изпълняват най-древната медицинска заповед „Лекарю, излекувай се сам!“ и обучават на навици за саморегулиране своите пациенти. Използването на Ключа води до повишаване ефективността на прилаганите методи на лечение, до намаление на приемането на лекарства и страничните ефекти от тях.

Естествено, когато периодично получава стимулиращ импулс за активизиране на саморегулирането, организмът по-лесно и по-добре се справя с различните проблеми, включително и с умствените и физическите претоварвания, с нарушенията в храненето и съня.

Опитен маратонец разказва, че главното в маратона е да влезеш в темпо. Това означава да намериш ритъма, при който бягаш с лекота. Необходими му били няколко години, за да се научи. Ако веднага хванеш този ритъм, можеш да тичаш безкрайно, без да се уморяваш. Той се радваше, че след тренировките с Ключа младите състезатели са придобили способността бързо да налучкват своето темпо.

В руския Център по бойни изкуства се проведе разширен семинар за бодигардове по нова система на бойна техника. Тя беше значително по-ефикасна от старата. Доказваха го демонстрационните състезания, където учениците от тази школа имаха явно предимство. Пред участниците в семинара се откриваха нови перспективи и в продължение на две седмици около 300 души, чиято професия беше свързана с опасност за живота, тренираха усилено. Но повечето спортисти срещаха трудности, защото им пречеха старите стереотипи.

С участниците в семинара беше проведено 40-минутно занятие по системата на Ключа. Повече от половината тутакси обяха, че вече са стигали инстинктивно до това състояние на саморегулиране, но сега са станали по-сигурни в себе си, не се притесняват за бъдещето. Онези, които все още се страхуваха, бяха посъветвани в състояние на саморегулиране да си представят образно опасна ситуация и наблюдавайки рефлексорните реакции на организма, да ги отработват по методиката на „вътрешния лекар“, като се освобождават от тях. (Ще научите методиката от тази книга.)

Главното постижение на споменатия урок беше, че похватите, които усвояваха упорито две седмици преди това, сега започнаха да се получават по-естествено. Треньорът каза, че според плана на тренировките се е очаквало това да стане най-рано след още седмица и половина - две...

Чрез Ключа монтажистите в микроелектрониката се научават да премахват зрителната умора. Когато се използва неговата техника, продължителността на тази напрегната монотонна дейност, която натоварва очите, се увеличава 2-3 пъти. Преди в едно от най-големите електронни предприятия - „Позистор“, работещите с микроскопи жени можеха да си починат в стаята за психофизиологическо разтоварване. Тук на фона на специално създадена комфортна зрителна и слухова среда - панорамни природни изгледи и шум на течаща вода, те отдъхваха в удобни кресла под звуците на релаксиращи записи. Но в такова голямо предприятие работят няколко хиляди души и те не могат по няколко пъти на ден да се разтоварват по този начин. Затова стаята беше превърната в Учебен център по саморегулиране. Докато си почиваха тук, работниците изкарваха един курс по саморазтоварване, което можеха да приложат на работното си място винаги когато имаха нужда. Това не само ги направи по-сигурни в себе си, но и започнаха да се уморяват по-малко, настроението им се подобри, кръвното налягане се стабилизира, намалеха главоболието и безсънието. Вече можеха да гледат телевизия вечер без обичайното напрежение и усещането за „пясък в очите“.

Играчите на голф се учат да гледат топката и да усвояват строгите правила на техниката на ударите, което трябва да бъде съчетано с абсолютна вътрешна свобода. Това е толкова трудно, че голфът с право се смята повече за интелектуална, отколкото за физическа игра. Затова най-големият проблем е психологическата фрустрация - трудно е да не се разстроиш, ако не улучиш, колкото и да си се старал в

играта. Психолозите съветват да се научите да запазвате концентрацията си при всякакви обстоятелства. От това зависи успехът.

Канадският треньор Тери Мисколзи, известен като Доктор Голф, грижливо обяснява на учениците си, че в момента на концентриране трябва да бъдат и вътрешно свободни. Това е много трудно да се обясни с думи, защото подобно качество се постига с години тренировки.

Ето защо след като усвои Ключа, Тери показва на учениците си неговата техника и те веднага започнаха да разбират за какво състояние на вътрешна свобода става дума. Обикновено подобна размяна на опит между треньор и състезатели се постига с доста усилия от двете страни и продължително трениране. Все едно да разказваш как прекрасно ухаят розите на човек, който не е виждал роза.

Чрез Ключа играчите на голф се научават не само да се отпускат, но и да изпълняват в такова състояние физически упражнения, като се вслушват в усещанията на тялото си. Упоритите и продължителни тренировки по голф водят до преумора на определени мускулни групи, а други поради спецификата на упражненията не се натоварват достатъчно. Този дисбаланс предизвиква нарастваща умора, която пречи на концентрацията. А при липса на напрежение ви се ще да правите тъкмо онова, от което се нуждае организмът ви - приятни наклони на главата и тялото и други упражнения. Така се възстановява балансът. След подобни упражнения възвръщате доброто си състояние и по-лесно се съсредоточавате.

Възпитаниците на Доктор Голф са по-свободни и по-уверени, отколкото преди, и играят по-добре. В рамките на строгите технически изисквания новациите намират чрез Ключа своя индивидуален стил в голфа, съответстващ на спецификата на нервната система и организма им.

В една московска йогийска група се провеждаха поредните занятия. Под ръководството на треньора участниците разучаваха асани - йогийските пози. Известно е, че те изискват упоритост и настойчивост. Трябва да седнете правилно, да държите гърба си изправен, да скръстите крака по определен начин.

Това не се удава лесно на всекиго. Понякога за усвояването на една или друга поза отиват няколко години. В случая е много важна ролята на треньора. Той дава на всекиго индивидуални съвети, почерпани от собствения му богат личен опит. Всеки треньор си има собствени, изпробвани многократно препоръки. По това се различават помежду си многобройните школи, в които с часове се разучава техниката на упражненията.

На едно такова занятие беше прочетена лекция за саморегулирането. На участниците в групата бяха показани най-прости похвати, които изпълняваха прави. Те раздалечаваха и събираха ръце, търсеха автоматизма в полюшванията на тялото. За мнозина особената вътрешна лекота, която тези движения предизвикват, се оказа неочаквана. Те казаха, че подобно усещане имат обикновено след като са изпълнили основните йогийски упражнения, когато релаксират, завършвайки тренировката с позата савасана. Тя е пасивна поза, изпълнява се в легнало положение с отпуснати мускули на цялото тяло. А похватите на Ключа се изпълняваха в активно състояние и затова ефектът от тях беше учудващ дори за ветераните от групата, които се занимаваха редовно с йога вече няколко години.

Лекцията беше кратка, отне не повече от 20 минути. А след нея направихме обсъждане. По навик участниците насядаха върху постелките си в позите, които разучаваха до този момент с учителя. Разнесоха се учудени и радостни възгласи: „Успях, веднага направих позата!“ Някои от участниците споделиха, че тя е станала естествена, обединила е и изискванията на учителя, и собствената им индивидуалност...

Преподавателката по биохимия в един медицински институт Неля Крючкова ми разказа как е посещавала група по тай чи. Веднъж треньорът й Ахмед Ахмедов (на когото и аз съм задължен от детските си години за знанията си по йога) предложил на участниците в групата необикновено упражнение: да си представят, че висят на дърво, обхващайки ствола му с ръце. Той се приближавал до всекиго и го съветвал как по-правилно да изпълни упражнението, поправял на някого рамото, на друг - ръката или китката.

С други думи, пред участниците била поставена задача, а към задачата били добавени съвети за решаването й. Приемайки един от тези съвети, Неля наистина почувствала облекчение: станало й по-удобно „да виси“. И „висейки“ така, тя решила да си припомни Ключа. Каза, че в този момент нещо станало, като че ли вътре в нея всичко се преразпределило. И вече можела да виси така безкрайно...

Следователно към задачата и към препоръките за нейното решение се включила и вътрешната природа на организма. Съюзът на разума с природата разкрил нови възможности.

Посочвам тук този малък пример, защото същият принцип на действие на Ключа се използва и във всички останали случаи, като помага да се решават различни проблеми съобразно с природата. Затова, работейки над какъвто и да било сложен проблем, включително и творчески - математически или някакъв друг, докато си почиваме от време на време с Ключа, ние си помагаме да го решим по-добре.

Друга моя позната - Кет от далечна Канада, се научи да кара без предишния страх кола из Торонто, а веднъж с помощта на Ключа намери загубената си котка... В „тишината на съзнанието“ по-добре се чуват

сигналите на интуицията...

Над Канада, над Канада залязва слънцето алено...

Диспечерите в авиолиниите могат да използват Ключа, за да поддържат работоспособността си на нощните дежурства. Методът, разбира се, не заменя пълноценния нощен сън, но помага при този дискомфорт да се чувстват много по-добре и да се справят по-лесно със задълженията си.

Ефективността на решенията, както и сигурността в действията на сътрудниците на милицията в екстремални условия зависят от способността им да се контролират. Затова защитата от стреса и умората е една от основните задачи при подготовката на тези кадри.

В Махачкалинския и в Каспийския градски отдел на милицията, чиито сътрудници работеха в района на военните действия на границата с Чечня, беше проведено медико-психологическо изследване на личния състав. У повечето бяха открити признаци на устойчиво нервно пренапрежение, оплаквания от понижено самочувствие, умора, главоболие, дискомфортни усещания в областта на шията, гърдите и кръста. При това те продължаваха да изпълняват задълженията си, което, разбира се, не можеше да не се отрази върху качеството на работата и върху здравето им.

За да се възстанови по-бързо работоспособността им, бяха проведени три занятия с Ключа по час и половина. Те даваха възможност на всеки милиционер не само психологически да се разтовари и да възстанови организма си, но и да подбере собствен индивидуален похват за премахване на нервното напрежение, без да се откъсва от дейността си.

Летците и космонавтите също могат да използват Ключа за най-различни цели. Например при тренировката на пилотите и щурманите се използва т. нар. мислен полет, чиято ефикасност се увеличава, ако се провежда по нов начин. Това е нещо като тренажор: като си представяте мислено, че летите, моделирате полета и своето желано състояние и поведение в него. Така се изработват нужните навици и реакции при евентуални аварийни ситуации.

За да се тренира вестибуларната система на летците и космонавтите, се използват специални устройства, в които ги въртят. Въртенето предизвиква виене на свят и главоболие, ускоряват се дишането и сърцебиенето, появява се гадене, повишава се кръвното налягане, възникват и други нежелани явления. С всяка тренировка устойчивостта на организма към тези претоварвания се засилва. Но с Ключа броят на тренировките може да се намали многократно. Ключът дава възможност това да се прави без специални устройства за въртене, дори и вкъщи, в любимото кресло, или по пътя за работа. Когато в Центъра за подготовка на космонавти се провеждаше този опит, реакциите на организмите на участниците в него напомняха условията на реалното изпитание - лицата им побледняваха, по челата им избиваше студена пот, дишането и сърдечният ритъм се ускоряваха, кръвното налягане се повишаваше, тялото „поднасяше“ като при въртенето в специалното устройство. Трениращите контролираха с волево усилие увеличаването на неприятните явления и ги блокираха в нужния според тях момент. По такъв начин те си изработваха навици за професионален самоконтрол, които по-късно помагаха на организма им по-леко да понася реалните претоварвания.

Личен пример. През студентските си години се занимавах с акупунктура. Съществуват строги правила как да се държи иглата. Има една китайска поговорка, че към иглата трябва да се отнасяме също така внимателно, както към тигъра. Показвах ми - тя трябва да се хване така, че палецът, показалецът и средният пръст да са перпендикулярни на оста. Беше ми неудобно и аз държах пръстите си косо. Учителят настояваше на своето. Колегите ми упорито се учеха да я хващат според правилото. След няколко години видях как те държат иглата — както им е по-удобно. Значи им бе необходимо толкова време, за да намерят себе си. Сега, когато обучавам някого на акупунктура, аз му давам правилата и заедно с това - Ключа. Той помага на ученика по-бързо да намери себе си... Така е и при обучението по музика, в шофьорски курс и т. н.

Що се отнася лично до мен, имах една „болест“ - докато пишех книгата, всеки път под влияние на новите мисли или впечатления от деня я пишех поновому. След като създавах около десетина версии, най-после стигах до онази единствена, която ме задоволяваше. Сега, владеейки саморегулирането, в каквото и изходно състояние да съм, аз по-бързо намирам себе си.

Тук ще добавите по-късно и своя личен пример.

Правилата на „играта“

Навикът за саморегулиране се създава чрез игра тренировка в три последователни стадия в продължение на тридесет минути

- I стадий* „Търсене на Ключа“ - 10 минути
- II стадий* „Съгласуващ биоритъм“ - 10 минути
- III стадий* „Момент на истината“ - 10 минути

Първите пет дни можете да играете всеки ден или през ден. След това тези похвати вече няма да са ви нужни - придобивате способността свободно да управлявате своето състояние.

И именно защото не е необходимо да се занимавате всеки ден, ще можете да използвате Ключа цял живот.

Въпрос: А защо точно 10 минути?

Отговор: За всекиго е различно, индивидуално. За всичко останало ще научите по-късно.

Ще си представите по-лесно тази игра, ако отначало погледнете отстрани, като на екрана на компютър.

I стадий — човечето на екрана прави особени идеомоторни движения от комплекса „Звезда на саморегулирането" и така намира по известното му правило своя Ключ. От картинката засега не се разбира какви са тези особени, необичайни идеомоторни движения и в какво се състои правилото.

II стадий - човечето стои и хармонично полюлява тялото си, леко и красиво, като под звуците на музика, като водорасло във вода, като цвете от порива на вятъра, като брезичка... От картинката засега не се разбира как работи над себе си: лекува се, тренира, обучава се, развива интуицията и способността си да решава стресовите проблеми „на бистра глава", както и други желани качества и способности.

III стадий - човечето седи и почива след тази „работа". От картинката засега не се разбира какво става с него през това време. Но то се изправя обновено и на лицето му играе радостна „загадъчна" усмивка, защото вече знае Какво и Как да прави.

Това е моментът на „събиране на плодовете". Вие самите ще изпитате изумителното усещане, когато организъмът и интуицията ви ще ви подсказват какво да правите и как да го правите.

Защото на света има много и най-различни проблеми и всеки изисква именно своето решение. Но съществува едно-единствено универсално средство за решаването им - това е бистрата и отпочинала глава!

Какво ще стане с вас

Какво ще се случи след тази игра тренировка

Вие живеете живота си. Занимавате се с нещо.

Усмихвате се на някого.

Държите на нещо.

Продължавайте да го правите.

Но вече е време... за втори клас. Да усвоите ново "качество на живота. Колкото по-рано се научите по-лесно да премахвате стреса, по-лесно да се съсредоточавате, по-лесно да се превключвате от една дейност на друга и по-лесно да възстановявате силите си, толкова повече жизнена енергия ще икономисвате за съзидателни цели. Тези качества са основни инструменти в живота, засягащи всичко и всички - и обучението, и общуването, и всяка друга дейност.

Ако не ги получите навреме, налага се да ги придобивате през целия си живот.

Играейки тенис, вие се учите. Четейки книга, вие се учите. Дори танцувайки, се учите...

Но ако отведнъж се научите на това, всичко останало ще ви се удава по-лесно и по-добре.

Самите ние понякога не можем да разберем напълно до каква степен не умеем да управляваме себе си. И като взимаме решения, често недооценяваме властта, която имат над нас чуждите мнения. Като Остап Бендер от книгата на Илф и Петров, който цяла вечер вдъхновено танцувал със самовара и съчинявал стихове, а на сутринта се оказало, че стиховете са на Пушкин.

За всеки човек, особено в големия шумен град, е много важно да умее поне за пет минути на ден да остане насаме със себе си. Да се освободи от суетата и външните впечатления, да усмири тревогите и грижите на деня и да остане в тишина насаме със себе си. Да почувства себе си, своята природа, да погледне на себе си и на обстоятелствата сякаш отстрани, да отдели своите мисли от чуждите, да разбере какво иска и как най-добре да го постигне.

Колко хубаво е сред какофонията на външния световен оркестър да умееш да чуваш и своята собствена вътрешна музика!

Самата природа ни е отредила да се замисляме. От време на

време, макар и за минутка, вие се ограждате от света и се потапяте в себе си. С каквото и да сте били заети - дали гледате хокей, или работите над проект, все едно, за някакви си секунди, мигове вие, често без дори да го забелязвате, оставате насаме със себе си. Някои го правят по-често от другите - мнителните хора постоянно се вглеждат в себе си, изнамирайки си слабости. Когато се вглеждаме в себе си с тревожно чувство, това всеки път е допълнително отрицателно самовнушение.

Вглеждането в себе си не е изобретение, то е присъщо на човека. Също както и компютърът при включване сканира сам себе си, проверявайки изправността на вътрешните си системи.

След уроците с Ключа животът ви ще се облекчи радикално

Когато потърсите Ключа, вие си оставате пак същите -вслушвате се в себе си. Но сега всеки път, когато се вслушвате в себе си, съзнателно или дори инстинктивно търсите в себе си не само дефекти, а изпитаното чрез Ключа необикновено красиво целебно състояние на вътрешна лекота. И затова всеки път със самото вслушване вие вече се саморегулирате, укрепвате вътрешните си системи. Вашата способност да се самопроверявате се превръща в способност да се самоподобрявате. Когато постоянно и дори незабелязано за себе си подобрявате състоянието и самочувствието си, вие придобивате ново качество на живота.

Хората, които са преминали тази школа, твърдят, че са получили усещане за наличието на вътрешна защита

Преди стресът можеше да ви потиска, а сега вие ще бъдете едновременно и участник в събитието, и негов свидетел. Вашите способности ще се разширят.

Ще можете да контролирате страха и болката, да ускорявате заздравяването на рани и изгаряния, да работите по-добре, а ще спите по-малко, защото организмът ви ще започне да изразходва по-малко енергия и ще се намира в състояние на интензивно самообновление.

Ще развиете нова способност - фино усещане за вътрешно равновесие. Ще чувствате кога и как губите своята работоспособност и ще разберете как по-бързо да я възстановите.

Ще започнете по-добре да разбирате себе си и другите и затова ще станете по-мъдри; ще бъдете по-взискателни към себе си и ще се отнасяте с по-голяма търпимост към другите.

Чрез вродения си талант ще се съсредоточавате върху другите проблеми и ще ги решавате със същата лекота, с която се отдавате на любимото си занимание.

Ще започнете да се ориентирате по-лесно в сложни ситуации, по-лесно да се адаптирате към новото и по-бързо да се лекувате от болестите си.

Ще учите по-лесно и по-бързо.

По-добре ще усещате сигналите на интуицията и ще можете да намирате вдъхновението в нужния момент...

Ще започнете да живеете по-пълноценно, с по-малка вреда за здравето си и по-бързо ще осъществявате мечтите си.

Походката ви ще стане по-лека, мускулите - по-гъвкави, очите - ясни и лъчезарни.

Помагайки по-добре на себе си, ще можете да помагате по-лесно и на другите **Съприкосновението**

Още първото съприкосновение с Ключа е твърде убедително. Неговите похвати дават нагледен ефект и пораждат ново необичайно усещане: например когато по своя воля накарате ръката си да започне автоматично да се издига без всякакви мускулни усилия, този феномен предизвиква изумление дори у скептика. Това ни кара да се замислим.

Излиза, че всичко можете да получите „на тепсия“, ако, разбира се, възникне момент на хармония. И тук неволно разбирате колко важно е да подходите с нужната настройка към самия себе си!

Дори когато скептикът изпробва тези похвати и не успее веднага да ги приложи, след 5-10 минути се забелязва нещо интересно - настроението и поведението му стават по-ведри. Той дори започва да се шегува или изобщо да се държи по-топло. И затова искреният и любознателен човек бързо се превръща от тенденциозен съдия в привърженик на метода. По тази причина действието на Ключа може да бъде демонстрирано за броени минути пред всяка аудитория.

Възникват и комични ситуации. Председателят на един популярен спортен клуб, чието име ще запазва в тайна, огромен пълен човек с умни вгълбени очи, се оплакваше, че години наред не може да заспи без шепа хапчета за сън.

Тъкмо на този авторитет по ползата от спорта за здравето показах един от елементите на Ключа - помолих го да се изправи, да скръсти ръце на гърдите си и, отмятайки леко глава, да поклаща тялото си така, като че ли пътува в кола.

Веднага след като налучка приятния ритъм на поклащане-то, той бе обзет от прилив на неочаквана сънливост. Едва повдигайки затварящите се клепачи, той попита, като учудено се оглеждаше наоколо: „Това ли е всичко?! Защо е толкова просто?! Защо всички не го правят?!“

И още - защо трябва да скръсти ръце на гърдите си?

В рамките на шегата: лекарите винаги ни съветват да се вземем в ръце и ако пациентът знаеше как да го направи, нямаше да има проблем. Ето това всъщност е пример как да се вземем в ръце.

А не го правят всички, защото не знаят колко просто се постига - трябва да се познават тайните на Ключа.

Затова заедно с техниката на Ключа описах и природата на неговото действие. Защото не е

достатъчно да се добереш до кормилото, трябва да усвоиш и правилата на уличното движение. Ключът е създаден, за да може човек винаги в необходимия за него момент да се освободи от натрупаното нервно напрежение и творчески да използва тази уникална способност за постигане на целите си.

В противен случай Ключът се превръща в метод за обикновена релаксация. Това, разбира се, също не е малко, защото може да се постигне само за няколко секунди и от най-напрегнатите без оглед на външните обстоятелства. Но главното е друго - когато се разберат възможностите на Ключа, той се превръща в най-достъпния начин за работа над себе си във всяка желана насока. Щом се прилага съзнателно, саморегулирането помага не само да оцелееш, а и да съзиждаш, превръща се в инструмент за творчество и самоусъвършенстване.

Всъщност това дори не е метод в обичайния смисъл на думата. То е ново съзнание, ново разбиране на нещата. Това са ясни и лесни за усвояване принципи, правила и похвати, които ни помагат да се чувстваме свободни дори само защото дишаме.

Но преди да пристъпим към уроците по усвояване на Ключа, да видим кой не се нуждае от метода.

Кой не се нуждае от метода

В Москва казах на един преуспяващ бизнесмен от Индия, който беше дошъл по работа в Русия, че Ключът може значително да опрости практикуваните там системи за самоусъвършенстване. Това би дало възможност на хората да икономисват жизнената си енергия, за да повишат ефективността от „външната“ си дейност. Един мой познат на седемдесет години се чувстваше млад и енергичен. Изпробвайки похватите върху себе си, той заяви, че това е ново направление на йога.

Ключът не е йога, защото не изисква редовни тренировки.

Йога тренира волята и затова е достъпна за настойчивите, а на онези, които така или иначе са волеви личности, не им е нужна. Затова с йога се занимават само нейни привърженици, за всички други тя е екзотика и поради това не е елемент от общата ни култура. А с помощта на Ключа и йогата, и всички други методи стават по-достъпни за усвояване и по-успешни.

Веднъж в разговор събеседникът ми сподели, че лично той няма никакви проблеми нито с главоболие, нито с кръвно налягане и лесно се оправя без каквито и да било методи и в най-трудните ситуации, защото никога не се сърди на никого, а във всички неуспехи търси само своите грешки.

В този момент в стаята влезе синът му - много напрегнат, уморен и стеснителен човек, който навярно познаваше мъдрата философия на баща си, но от това кой знае защо не се чувстваше по-добре.

И аз си зададох закономерния въпрос: философията ли предопределя състоянието, или състоянието избира философията?

Всички знаят, че мирът е по-добър от войната, че ако съществува сложен проблем, е по-лесно да бъде решен съвместно но въпреки това войните продължават, извършват се престъпления. И в обществото става все по-модерна странната фраза: „Това са си ваши проблеми!“

Христос формулира своите заповеди - критериите за „нормалното“ поведение на човека, преди две хиляди години, но и досега осъществяването им е проблем за мнозина. Защо?

Защото не е достатъчно да разбираме какви трябва да бъдем. Необходимо е да бъдем такива. Тайната се състои в това, че любовта ви към ближния може да бъде естествена само когато има хармония у вас самите. Всички знаят, че трябва да се отнасяш добре с хората, че е хубаво да се усмихваш, и също така добре знаят колко трудно е да се усмихнеш сутрин дори на съседа си, ако настроението ти е лошо и цяла нощ те е боляла глава.

Има хора, които без каквито и да било специални методи могат по свое желание да предизвикват у себе си състояние на комфорт въпреки обстоятелствата.

Тъкмо тези хора са и по-здрави, и по-успели в живота. Те се уморяват по-малко, по-добре разбират себе си и другите, по-свободни са в общуването и по-често постигат желаните цели.

И тъкмо те, а не онези, които страдат от напрежение, са главните скептици по отношение на различните методи за релаксация. Защото притежавайки способността да премахват своето напрежение, невинаги разбират защо другите не могат да правят това. Възможността да управляваш състоянието си по своя воля им изглежда естествена и очевидна.

Но представете си, че към такъв човек се обърне например собственият му син и го помоли да го научи да постига тази вътрешна свобода. Бащата ще отговори, че е придобивал тази свобода цял живот и синът му също трябва да премине през всичките тези етапи.

Нима това е справедливо? Нима не се стараем и не трупаме опит, за да го предаваме по-бързо на другите? В какво тогава е смисълът на еволюцията?

Затова именно казах на индийския си приятел, че този метод не е ново направление на йога, а ключ към йога, с чиято помощ и йогите биха се освободили от тежкия труд при само-познанието. Известно е

колко време губят мнозина, за да постигнат медитативното състояние, което с помощта на Ключа се появява за няколко секунди.

Как да обясниш на друг човек как да постигне състоянието на вътрешна свобода? Как да му покажеш своя личен вътрешен начин да управляваш себе си, така че и той да може така да управлява себе си с по-малко напрежение? Нали именно освобождаването от самоконтрола всъщност довежда до свободата. И тъкмо когато възникне необходимостта от този „език“ на вътрешната свобода, се появява потребността от Ключа, който ни дава възможност да установим контакт със самите себе си и да предаваме вътрешния си опит на другите по най-краткия и достъпен път.

А на онези, които нямат проблем да се разкрепостят, познаването на механизмите на действие на Ключа ще помогне да осъзнаят по-добре своите възможности и да ги използват много по-широко, отколкото са могли да го правят дотогава.

Интересен случай. Показвах техниката на Ключа на известен каратист, за чието безстрашие се носеха легенди. И когато собствената му ръка започна неочаквано за самия него да се надига, той побледня, на челото му избиха капки пот, за малко щеше да припадне. Лекотата на реакцията на ръката показваше, че той има много висока способност за саморегулиране. Затова започнах да го разпитвам как използва това свое качество в живота. Той ми отговори, че отдавна е забелязал у себе си нещо, което засега не може да си обясни. Например може вътрешно да се концентрира така, че светът за него да стане друг. В такъв момент и страхът му изчезва, на ринга е смел като сокол и не усеща никаква болка от ударите.

Помолих го да ми покаже как се концентрира. Той ме погледна много съсредоточено и аз видях характерните признаци за състоянието на саморегулиране: спокоен, сякаш отсъстващ и същевременно вгълбен поглед, отпуснати мускули на безстрастното лице.

Той изпадна в това състояние с кратко усилие на волята, като фокусира по особен, познат само на него начин очите си, и ми каза: „Светът стана друг. Всичко е същото и не е същото! Не се страхувам, не ме боли, аз мога всичко!“

Човек може да постигне това мигновено с едно волево желание. Но не може да остане такъв през цялото време. И това е нормално.

Нормално също както не могат да останат непрекъснато в „просветление“ докосналите се до това състояние, в смисъла, който се придава на Изток на тази загадъчна, примамлива дума. Естествено е, защото просветлението е състояние, в което се установява вътрешен баланс. И то се постига всеки път на все по-високо и по-високо равнище в зависимост от еволюцията на съзнанието.

Както алпинистът закачва на скалата над себе си куката и след това се изкачва до нея, така и Ключът е начин да се издигнеш до нови висини в живота, до нови постижения на съзнанието, начин да обновиш себе си съобразно с новите изисквания на живота. Той е помощник в живота ни, а не самият живот. Това е изворът, към който се връщаме всеки път, когато се нуждаем от самообновяване. Но не е възможно да изживееш целия си живот в извора, защото той протича в обикновеното съзнание.

Дори онези, които владеят способността лесно да предизвикват у себе си състояние на саморегулиране, не могат пълноценно да оценят и използват своите възможности без известни познания в тази област на науката.

Иначе каратистът нямаше да припадне от съприкосновението с неизвестността.

Човекът е устроен така, че съзнателно може да използва само онези свои възможности, които познава.

За всичко останало разчитаме на авторитетите в съответната област.

Мъдростта на вековете и съвременността

Третият патриарх на учението цзен - Сосан, казва:

*Великият път не е труден за онези,
които не са предубедени.*

*Когато липсват и любов, и омраза,
всичко става от ясно по-ясно.*

*Проявите ли обаче и малко предпочитание -
и небето, и земята остават безкрайно разделени:*

*Ако искате да видите истината,
не бъдете „за“ или „против“.*

*Борбата между онова, което обичаш, и онова,
което не обичаш, е болест на ума.*

Лесно му е било на Сосан да говори така. Но за тази цел трябва да живееш без привързаности. Хубаво е да странстваш по света, без да си привързан към нищо, и да размишляваш за Вечното.

А ако имаш семейство, работа и много други отговорности? Как да не правиш разлика между онова, което обичаш, и онова, което не обичаш? За да живееш така, трябва да напуснеш дома си като Буда. Не, хората живеят другояче.

Но дори много заети хора в съвременния свят се стремят към мъдростта на вековете. Защото само чрез обединяване на разбирането за конкретното и вечното се постигат смисълът и пълнотата на живота. Отшелниците внасят в съзнанието на хората духа на вечността. Но за да живееш с тази мъдрост в съвременния свят, кипящ от динамизъм, съвсем не е нужно да се отдадеш изцяло на самовглъбяване и да се превърнеш в отшелник. Животът трябва да се живее пълноценно!

Именно затова човечеството създава различни методи, с чиято помощ духът на Вечността се приспособява към съвременността.

В света съществуват множество различни методи за само-регулиране и възникват все нови и нови.

Така например на Изток са открити различни начини за медитиране, а въз основа на тях на Запад е създаден съвременният метод за автогенен тренинг, наричан още самохипноза.

Културите са различни, затова и подходите са различни.

Например в автогенния тренинг на И. Шулц е въплътена немската педантичност: целият метод е изграден върху постепенното изпълнение на всеки етап и всеки елемент. Човек лежи на пода или седи неподвижно в удобната поза на „кочияш“, отпуска се и си внушава монотонно, повтаряйки като машина приблизително следното: „Аз съм спокоен, аз съм спокоен, ръката ми е топла и тежка, кракът ми е топъл и тежък, тялото ми е топло и тежко, аз се контролирам напълно!“ И така ден след ден, месеци наред тренировки.

Този метод не намери широко разпространение в Русия - всички разбират, че е добър, но малцина го използват. Трудно е да обясниш на обхванатия от жажда за действие и с открита душа руснак, че е в негов интерес да захвърли работата си и да легне на пода, предизвиквайки топлина и тежест в краката си. А пък в инструкциите за обучение по автогенен тренинг се казва, че не бива да се преминава към следващия похват, докато предходният не е усвоен напълно.

Не всеки метод е подходящ за всекиго. Хората с различна култура ги възприемат по различен начин. Механичното приемане на метода на една или друга култура ни отдалечава от собствената ни, защото изисква промяна на начина ни на живот и мислене. Самият Шулц е мечтал за система, с чиято помощ човек би могъл свободно да управлява себе си. А методът му се е превърнал в сеанс по релаксация под звуците на музика и внушението на лекар (или медицинска сестра) и в Русия се използва главно в болничните заведения или в санаториумите.

Има и други течения. Например едно предлага на своите привърженици постоянно да медитират (два пъти на ден по 20 минути) и да се държат абсолютно естествено като децата. Но и това е също толкова ненормално, колкото да живееш само чрез ума си или само чрез сърцето. Всяка възраст си има своите предимства. Романтичният юноша се превръща в поучаващ старец, казва Шекспир в известното си стихотворение: „Целият свят е сцена и всички хора са актьори.“

Как да обединим всички предимства? Какъв метод да си изберем, за да бъдем цялостни, другояче казано - свободни?

Всички съществуващи методи - и йога, и медитация, и ребефинг, и автотренинг, и дори аеробиката - са дошли в Русия от чужбина. Всичко, което се практикува у нас, са техни варианти и модификации. По тях са написани докторски и кандидатски дисертации. Тези методи не са достъпни за всекиго не само защото изискват да се превърнеш в китаец или индиец, а защото всеки метод всъщност съдържа стереотипни препоръки. За някои хора са подходящи, за други - не. И в този момент се появява посредникът - гуру. Той ще те научи. Започва упорита тренировка. Затова разкрепостяването на човека в тях е свързано с необходимостта от концентриране, от многократно механично повтаряне на техниките, от самодисциплина, другояче казано - от усилие над себе си, самоподчинение и самоограничение. Ето защо съществуващите методи тренират повече настойчивостта в изпълнението.

А инстинктът на човека е насочен към развитие, с други думи - към свободата. Трудно му е да се откъсне от работата си и да лежи обездвижен, като хаби сили да се отпуска, когато му се иска по-бързо да реши проблемите си.

Тъкмо затова човечеството създава все по-прости и по-достъпни методи, насочени към получаване на бързи и осезаеми резултати. Защото методите са нужни, за да ни помагат в живота, а не за да превръщаме живота си в начин за овладяване на методите.

Ключът е прост и универсален за всички, защото е най-простият начин за съгласуване на психичните

и физиологичните процеси, изграден върху използването на идеомоторните механизми, предизвикващи автоматично желаното състояние.

Той дава възможност да се съчетаят дълбокият самоконтрол на Изтока и енергичните съвременни изисквания на Запада. С негова помощ може не само вгълбено да се медитира, но и да се решават най-различни практически задачи: по-бързо да се обучаваши, да пееши и да танцуваши, да овладяваши скокове с парашут или стил на комфортно общуване.

Например когато пътувате с кола, в ритъма на приятното полюшване на тялото си постепенно се успокоявате и продължавате да размишлявате над вълнуващите ви теми, но вече със спокоен ум. У вас сякаш се вселява Духът на отшелниците. А с помощта на Ключа този вътрешен ритъм на хармония може да бъде постигнат за няколко секунди и без да пътувате с кола.

По такъв начин с помощта на Ключа се открива нова еволюционна способност на съзнанието: да мислиш за Конкретното в ритъма на мисленето за Вечното.

Това е нова култура, която дава възможност да се използват методите за самоусъвършенстване за интензивно подобряване на живота, а не за откъсване от него.

... Великият път не е труден... Така твърдят древните мъдреци. Погледнете, казвали те, колко леко плават облаците, как леко се огъват под полъха на вятъра дърветата. Великият път е лек... Андрей, съпругът на моята дъщеря и ученичка, психоложката Шейла, живее в Дагестан. Той е инженер, рисува, композира. Въпреки че тогава още не беше чел книгите на древните мъдреци, написа: „Ако искаш да вземеш решение, направи две неща: виж как плават облаците и помисли какво ще си помислят за това хората.“ Но ако си видял как плават облаците, продължава той, за другото можеш да не се тревожиш...

Личен пример. Това е много интересно явление. Седя си пред компютъра. Развълнуван съм, а не мога да изразя мислите си. Тревожа се как ще прозвучи, как ще го прочетат, как ще погледне редакторът. Не зная с какво е по-добре да започна. Пиша, нервнича. Най-трудното е да се структурират главите. Във всяка има маса информация. Изглеждат дълги. Трябва да се съкратят. Но ако са по-кратки, ще се накъса мисълта... Облегнах се назад. Затворих очи. Спомних си опита с Ключа: намерих в себе си равномерния ритъм. Като че ли пътувам с кола. И просто си почивам. И изведнъж усещам, че мисля за своите проблеми вече така естествено и свободно, както в детските си години. Когато мечтаеш. Когато вървиш, след като е валило дъжд, и на душата ти е леко. И не съществуват никакви страхове и никакво безпокойство дали ще успееш. Мислиш само как да го направиш по-добре, какво искаш да кажеш. Искрен си. Мислите текат свободно, като облаците. И намираш решение. Отново разбираш, че отдавна е трябвало да пишеш така, както в детските си години, без да се притесняваш от редактора, без да се страхуваш, че ще сгрешеш. Искрено. На-саме със себе си. И откриваш, че тъкмо това всъщност е истината. И виждаш всички глави, цялата книга наведнъж...

Наблюдавах децата - как тичат, как играят. Това беше самата естественост, това беше тяхната свобода. А сега съм възрастен. Какво, да не би да не е трябвало да пораствам? Съвсем не, всяка възраст си има своите предимства. Придобил бях опит. И колкото по-възрастен си, толкова по-пълнен е животът ти... Децата не осъзнават своята свобода. Те просто тичат, сливайки се с тичането. Като дете аз се стремях да стана възрастен. След това непрекъснато търсех себе си. Когато намерих това, което търсех, разбрах, че то през цялото време е било в мен, докато съм тичал да го търся в бъдещето: намерих го в детството си. Това е състоянието, когато си се чувствал защитен. Когато си имал баба и дядо. А сега имаш отговорности. Но сега аз отново съм защитен.

Сега ние отново сме защитени. Чрез новото качество на мислене - чрез способността да мислим свободно, но и отговорно.

Обединете в себе си с помощта на Ключа разума и опита на възрастния с изначалната природна естественост и пред вас ще се разкрие нов свят от възможности.

Втора част

Механизмите на Ключа

Ключът към себе си ще стане елемент от общата ви култура, защото вие така или иначе го използвате, но несъзнателно.

А когато разберете как го правите инстинктивно, ще го правите по-добре съзнателно

ТЕОРЕТИЧНА ПОДГОТОВКА ПРЕДИ УРОЦИТЕ

Ти и неизвестността

Инстинктът за защита ви кара да се свиете на топка, на кравайче, да се върнете към комфорта на ембриона в утробата на майката. Инстинктът за свобода ви кара да се отпуснете, да се изправите. Борбата

между тези вътрешни „центробежни“ и „центростремителни“ сили поражда напрежение. Когато нервничите, вие крачите напред-назад из стаята, потрепвате с крак, поклащате тялото си, жестикулирате. Инстинктивно търсите баланс.

Да се отпуснете, да се изправите, да полетите!

Вие постоянно извършвате този несъзнателен вътрешен кръговрат на саморегулиране, както природата постоянно се самообновява чрез смяната на годишните времена - пролет, лято, есен, зима.

Но ако поне веднъж задействате този несъзнателен цикъл 1 на търсене на вътрешната свобода съзнателно, с помощта на специалната техника на Ключа, ще можете да се измъквате като барон Мюнхаузен от всяко блато и ще намирате изход от всяка задънена улица.

„Тайната“ техника

Трима приятели разговаряли за ползата от физически упражнения за премахване на стреса. Единият разкрил личната си тайна:

- Сядам, налягам цялото си тяло и седя така, приятно вцепенен, една минута, след това ставам и се освобождавам от мускулното напрежение. Това е такова блаженство, иска ти се да полетиш!

-А аз - казал вторият - правя следното: хващам с дясната си ръка лявата лопатка на гърба си и тялото ми в този момент само започва да се извива надясно сякаш автоматично. После правя същото с другата ръка и след това самочувствието ми изведнъж се подобрява.

Третият внезапно си спомнил, че още като студенти се били хванали на бас, кой ще може да вдигне повече пъти трикилограмови гири.

-Аз ще го направя сто пъти! - възкликнал единият.

-А аз - хиляда! - извикал разказвачът.

И започнал каторжен труд! За кой ли път се ругаел за дългия си език: пред очите му притъмнявало, пот се стичала от него, слепоочията му пулсирали, ставало му все по-тежко и по-тежко, жестоко го болели ставите на ръцете, изплашил се, че няма да издържи.

И изведнъж - облекчение! Сякаш преминал някаква бариера-ставало му все по-леко и по-леко. 1150 пъти! С лекотата на автомат без никакви проблеми!

- Сега имам опит - казал той, - снемam бариерата много по-просто: намирам лекотата на автоматизма в по-достъпно движение и вече в това състояние се захващам с гирите. Защото работата не е в техниката, а дали тя е подходяща лично за теб. В противен случай всичко се превръща в обикновен механичен труд и насилие над себе си.

За онези, които не са открили саморегулирането, животът е насилие над самите тях.

Обществото предявява пред вас изисквания, а вие се опитвате да запазите своята индивидуалност. Можете, разбира се, да бъдете самите себе си, без да обръщате внимание на тези изисквания, но тогава се ограничава вашият кръг на общуване.

Американците и във филмите си обичат да демонстрират своята свобода - понеже им е удобно, качват краката си на масата. Но това в Европа се смята за крайност. Общите норми са необходими именно за удобството не само на един човек, а и на околните. И всеки е индивидуален. Как да останете самият себе си, живеейки в обществото?

Обикновено майката казва на детето:

- Не си клати крака!

От тази забележка напрежението му само нараства. Това, разбира се, е правилно - не е хубаво да клатиш крака пред хората. Трябва да се научиш да се владееш. А какво става с нервното напрежение?

Сега американците все по-рядко качват крака на масата, и то повечето вкъщи - да си починат няколко минути и да възстановят силите си.

Защо тогава и момчето, което страда от нервни тикове, да не може да си почине няколко минути, поклащайки ръка или крак, когато самата природа търси начин да премахне напрежението?

Не бива ръката ти да потрепва! В стереотипа на общото мислене нервното движение трябва да се блокира!

Ако неочаквано обаче предложите на момчето веднъж да си позволи съзнателно да клати крака си или да потръпва с ръка толкова, колкото си иска, след няколко минути настъпва дълбоко отпускане, то задрямва, а когато се събуди, изчезва напрежението, балансът е възстановен.

И натрапчивият песенен мотив някога се смяташе за болест, макар че всички знаят, че повтарянето на молитва или на мантри премахва напрежението.

Натрапчивите действия или мисли не са болест, а защитен механизъм на мозъка, който се опитва да компенсира съществуващото нарушение, опит на природата да запази целостта си. Това научно откритие ни помага да разберем как да не бъркаме следствието с причината и да подберем правилното лечение.

Гениално! Ноу-хау! Спомнете си например някакъв обикновен за вас автоматизъм, да речем, привично потрепване на ръката, клатене на крака, движение на пръстите. Правете го две-три минути и ще се отпуснете.

След това неконтролираните нервни движения ще изчезнат, защото нервната система се е нормализирала. Тънкостите на технологията ще научите по-късно.

За да го направите правилно и да извлечете полза, а не вреда, трябва да познавате правилата на Ключа - действие, което се изпълнява в съответствие с посочения природен принцип.

Този природен принцип е толкова прост и достъпен, че щом го приложите, веднага се превръща в естествена неотменна част от вашия живот, която ви помага да бъдете здрави и да запазите своята индивидуалност в обществото, като създавате комфорт за себе си и за околните.

Но отначало да се върнем към извора

Детето седи в креватчето и се поклаща, сякаш търсейки някакъв ритъм. Или си върти главата, преди да заспи, за да премахне напрежението...

Жената е разстроена - обидили са я. Според думите ѝ с ума си разбира, че не трябва да се обижда, но сърцето ѝ не може да се успокои. Лекарят ѝ подсказва начин за отпускане и чрез него тя постига единство на ума и сърцето си и се успокоява. Казва, че в подобни случаи обикновено се моли и това ѝ помага да постигне вътрешно единство...

Съгласуваността между съзнанието и организма може да бъде нарушена. Това се забелязва най-отчетливо при повишено емоционално или физическо натоварване. Например когато човек напрегнато решава творческа задача или се изкачва в планината, или се отказва от пушенето, той инстинктивно търси ритъм, чрез който да постигне отново вътрешната си цялост.

Диша по-учестено, разхожда се насам-натам из стаята, жестикулира, поклаща се, пее. Заекващият например си помага, като си дирижира, когато говори, а когато пее - не заеква...

Евреите пред Стената на плача в Израел започват да плачат като в екстаз, вибрирайки с цялото си тяло, и след тези ритмични колебания излизат от това състояние съвсем не изтощени, а обновени. На Изток оплаквачките на умрелите започват да плачат, нареждат на глас и поклащат тялото си в ритъма на плача с часове. Велик е Аллах - дори след смъртта хората намират нови сили за живот.

Узбекистанец клечи в традиционната си поза и се поклаща с часове, без да се уморява, дори си почива...

Кучето подгъва ударената си лапа, цели трийсет минути стои на три крака и се олюлява, сетне отпуска лапата си и закуцуква. Затворил едното си око, котаракът стои сутрин на края на леглото и се поклаща с цялото си тяло, мърка и се протяга...

Монасите изпъждали нечистите сили от „обсебените“ чрез пристъпи и конвулсии, по време на които тялото ритмично се поклащало и потръпвало в транс...

В ритуален танц индианците, хванати за ръце, се полюлява-ли ту на една, ту на друга страна...

Рокендролът завладя света, а сектата на друсащите се¹ покори много младежи...

Когато са уморени или възбудени, децата се клатят на столовете...

Хората с наднормено тегло ядат, докато пред тях има нещо за ядене, защото през целия ден се намират в състояние на стрес, а щом се включи автоматизмът на храненето, те се освобождават от стреса и затова никак не им се иска да прекъсват тази блажена релаксация. След като се научат да се освобождават от стреса с помощта на Ключа, започват да слабят...

Когато една жена попадне в нова обстановка, тя се насочва към някакви обичайни, автоматични действия, вкъщи сменя от себе си напрежението, като мие съдове или пере...

В съда седи разстроена майка, тя е отчаяна - съдят сина ѝ. Изведнъж губи сили, погледът ѝ се размътва, а тялото ѝ се полюшва като върху вълни. Какво става? - изплашила се жената, но тутакси усеща, че се успокоява, тези полюшвания на тялото са ѝ помогнали...

Молещият се с броеница в ръце, поклащайки се в ритъма на молитвата, се потопява в молитвен транс. Съгласуването на съзнанието, подсъзнанието и тялото се извършва чрез съдържанието на повтарящата се молитва - възвишеният образ на Идеала...

Неспокойното бебе, стегнато в пелените, се разкъсва от напрежение, защото не може да помръдне нито с ръчичка, нито с краченце. Изведнъж се успокоява, отпуска се вътрешно, щом майката започне да го люлее. Ако, разбира се, ритъмът на люлеенето съответства на неговото състояние...

Следователно е възможно и сами мигновено да премахнете напрежението, ако намерите своя собствен ритъм на колебание на тялото. Или друго движение, което се изпълнява със същото минимално усилие, автоматично... И тогава вашата собствена воля става висшият системосъгласуващ фактор...

1 Секта в царска Русия. Бел. прев

Гениалността и простотата на природата

Внимание! Докосват се до тайната и откриват Критерия за оптималност

Наблюдение! Когато сте нервни, крачите напред-назад из стаята, клатите си крака, почукват с пръсти по масата, поклащат тялото си. С помощта на тези движения вие инстинктивно търсите баланс. Когато сте отчаяни, се хващате за главата и стенете, поклащайки глава ту на една, ту на друга страна. И това ви помага да оцелеете.

Внимание! За да схванете веднага как работи Ключът, трябва да знаете, че основата му е прехвърлянето на защитните реакции на организма под волеви контрол: ако поне няколко пъти направите съзнателно онова, което обикновено правите инстинктивно, за да си помогнете сами, вие се освобождавате от несъзнателни прояви и придобивате способността да премахвате напрежението по свое желание.

Концепция! Затова можете да се успокоите и без да въртите глава или да тичате насам-натам из стаята. Достатъчно е да схванете какво общо има в основата на всички тези несъзнателни движения и да използвате тяхната природна същност съзнателно и културно. Това всъщност е Ключът. А сетне и той няма да ви е нужен.

Откритие! Феномен! В основата на всички тези нервни движения е залегнало това, че те са автоматични и поради това се изпълняват с минимално усилие (когато нервничаш, ти е по-лесно да ги правиш, отколкото да не ги правиш). Съзнателното моделиране на това движение премахва стреса.

Това движение е специално, необикновено, нарича се *идео-моторно* или *левитиращо* и на него трябва да се научите.

В какво се състои същността на Ключа?

Тайната на технологията. Ключът се отличава от всички съществуващи в света методи по това, че вместо традиционния принцип на тренировка „стъпка по стъпка“ (който обикновено се осъществява чрез многократно повторение на похвата до автоматизирането му) тук за пръв път е използван нов принцип на обучение - избор на една от различните възможности според Критерия за индивидуалното съответствие. Преглеждайки различните техники от комплекса „Звезда на саморегулирането“ и изпробвайки ги, както се пробва рокля, ще намерите Ключа към себе си.

И когато по заповед на вашата воля ръката ви започне да се повдига автоматично като лека перушинка, както при космонавтите в безтегловност, сблъсквайки се за пръв път с тази левитация, няма да можете да се въздържите да не се учудите и да не се усмихнете: наистина там, където има Воля, има и Път...

-Аз пък си имам собствен ключ - премахвам стреса с любимото си занимание - казва един треньор по физкултура на урока по саморегулиране. - Режа, рендосвам и мога да работя така неуморно, сякаш без усилия, автоматично...

И наистина - любимото занимание е за душата и подборът на индивидуалния ключов подход за съгласуване на психичните и физиологичните процеси е основан именно на този принцип: прави го по-лесно, търси по-приятното. Начини има много - принципът е един: да се намери автоматизмът в движенията или онова движение, което може да се направи с минимално усилие (автоматично). Търсенето на Ключа към себе си е проста, приятна процедура - издирват се подходящите възможности и критерии за индивидуален избор.

Метафора. Когато Всевишният повикал човека и му наредил да продължи човешкия род, той не е създавал никакви комисии за качествен контрол, а само е свързал тази най-отговорна работа с центъра на удоволствието. И работата тръгнала, както се казва, от само себе си - и благодарение на това " всички ние сме на Земята.

Така и ние, откривайки себе си, ще изхождаме от същата божествена мъдрост: ще опознаваме себе си и ще се самоусъвършенстваме, търсейки удоволствието, търсейки празника, търсейки лекотата.

Уникалност! Щом всички методи в света и самият живот ни учат да бъдем настойчиви при постигането на целите си и нашата увереност в себе си укрепва или намалява в зависимост от резултатите, с помощта на Ключа ние се учим да постигаме същите резултати с по-малко усилия и да намираме в себе си сили и вдъхновение въпреки обстоятелствата, а организмът се научава да изразходва по-малко енергия!

Както всяка нова истина, ще откриете и тази тогава, когато изпитате върху себе си свързаните с нея нови усещания: способността да предизвикате по свое желание онова рядко чувство за особен вътрешен комфорт и разкрепостяване, което ви кара да танцувате и да пеете, да тичате на стадиона и да се стремите към победи и за което на обикновения човек са му необходими освен „него самия“ и допълнителни условия.

Достъпност! Ключът, този най-нов метод за саморегулиране, ви позволява бързо и с лекота да развивате собствените си възможности и да намирате изход от всяко положение. Здравето се поддържа с чувство на лекота и с усмивка. Затова търсенето на Ключа към себе си трябва да прилича на детска игра. Играйте я с лекота и с усмивка. *И помнете* - това е игра, а не изпит в училище или в университета. Само

тогава ще получите значителни успехи.

Резултатност. Резултатът може лесно да се провери чрез регистриране на показателите за уморяемост. Но на вас и това няма да ви е нужно, защото ще изпитате радостта, че не се уморявате. Например и преди сте работили на компютъра до три часа през нощта, но сега се уморявате два-три пъти по-малко.

А икономисаната енергия можете да използвате за друга цел.

Гол под градушката... и все пак щастлив

„Дайте ми опорна точка и ще преобърна света!“ - е казал Архимед.

Когато бях малък, гостувахме с брат ми Марат на дядо в планините на Дагестан. От дядовото селце Батлаич до Крепостта имаше три километра. Бяхме си купили на пазара сладки и се връщахме у дома. Заваля дъжд. Проливен. С град. Град като орехи. А наоколо пусто поле, нямаше къде да се скрием. Бяхме малки, от нас се стичаше вода, опитвахме се да си скрием главите, но нямаше с какво. Аз съм стеснителен, скован, едва наред път се сетих, че мога да изхвърля сладките. Те се бяха намокрили в пакета, бяха станали на каша, а аз ги носех, въпреки че ми беше неудобно. Хвърлих ги и ми стана някак си по-леко.

И сега не мога да си представя как сме се прибрали. Баба ми веднага ни даде нещо топло. Хубаво е да си седиш на топло и да гледаш как се лее дъждът.

Спомням си откритото пространство. И двете треперещи Деца под градушката...

Сещам се и за друг случай, как с по-малкото ми братче Шамил отидохме навътре в планината. Вървя по пътеката, заобикалям скалата. А излиза, че това съвсем не било пътека. Зад скалата няма никакъв път, нито напред, нито назад. Едва се крепя на края на пропастта. Ръцете ми са се вкопчили в скалата. Пръстите ми вече са побелели. Под мене е пропаст. Дълбока. Мисля си: „Какво да правя? Няма начин да не падна, няма изход.“ Наложих си да се успокоя и да гледам надолу в пропастта. Нека, мисля си, да свикна. Макар и да съм чувал, че не бива да се гледа надолу и не бива да се обръщаш. Но страхът е по-силен. Нека, мисля си, да посвикна и ще престана да се страхувам. Пропастта е дълбока. Стъпил съм на едно камъче. Още малко и ще се откърти.

Крещя на братчето си, което седи на камъка зад скалата, повесило крака: „Пей!“ „Какво, какво? - отговаря брат ми. - Ти да не си полудял, откъде накъде ще пей?“

Малък е, не вижда, че зад скалата аз вися над пропастта. Е, започна да пее. А аз гледам надолу и мислено си представям накъде да падам, ако се наложи. Ръцете ми вече не издържат. Камъкът започва да поддава, ще падне. Трябва да се опитам да се спася. Мъничка крачка встрани, опипом. Още една. Още... И се показах зад скалата.

Съвсем друго нещо! Съвсем различно е да си ходиш спокойно или да висиш над пропастта. Само преди секунда, още една секунда - и щеше да бъде съвсем различно! А той все още пее.

„Престани - викам му - да пееш!“ Разсърди се. След това седяхме заедно на ръба и хвърляхме камъчета долу. Краката ми малко трепереха от преживяното. Но това беше съвсем друго нещо! Дори сега можем заедно да изпеем песничката:

*На всички искам да пожелая:
над каквато и пропаст да Висите,
да не паднете в нея...
А да излетите¹.
Над себе си да полетите!*

Искате ли да се научите да летите?

Много е просто.

Протегнете ръце пред себе си и се опитайте да ги разперите встрани, но така, че те да се раздалечат с равномерно мускулно усилие, сякаш от само себе си, автоматично.

При това ще изпитате усещането, сякаш голям товар се е смъкнал от гърба ви. Може би веднага, а може и след няколко десетки секунди ще ви обхване състояние на вътрешна лекота, при което ръцете ще започнат да се раздалечат встрани още по-лесно и по-бързо. Те ще се движат вече сякаш и по ваша воля, и въпреки нея. Като че ли са в безтегловност, като че ли им помага някаква сила.

Това е силата на хармонията, която възниква между съзнанието и организма. Първия път може да ви изглежда някак особена или чужда. Така се възприема мигът на неочаквана свобода...

Когато ръцете ви започнат да се раздалечат встрани, нервната ви система се успокоява и вие чувствате, че се отпускате и тялото ви се залюлява. Това е добре. Нека ръцете ви да се разтварят, а тялото да се залюлява. С такива ритмични приятни залюлявания ви е успокоявала майка ви, когато сте били съвсем мънички.

Мислите ви започват да текат гладко и свободно, както по време на разходка с кола. Мислейки за

най-различни неща на вълната на този хармонизиращ ритъм, вие се учите да решавате стресовите си проблеми спокойно и разумно. След две-три такива упражнения ще се научите да премахвате стреса без помощта на Ключа.

Но ако не сте открили лекота в тези движения и ръцете ви са си останали неподвижни, значи тази техника не е подходяща за вас. Изпробвайте друг похват, който ще научите по-късно от комплекса „Звезда на саморегулирането“. Съзнателно разперете ръце встрани с обикновено механично движение и се опитайте да ги съберете с равномерно усилие.

Ако и този път не сполучите, значи сте много „стегнати“ и трябва да направите няколко обикновени физически упражнения, сетне отново да повторите техниките.

Като съчетавате обикновените физически упражнения с похватите на Ключа и ги използвате от време на време като индикатор и стимулатор за отпускане („опорна точка“), вие се научавате да се освобождавате от напрежението. След първите две техники (независимо от резултата) отпуснете ръце и мислено се настройте едната ви ръка да се повдигне.

Ще научите как да го направите по-добре малко по-нататък. А сега...

„Небето“ и „Земята“. Тридесет години след случая в планината на Шамил му се наложи да подкрепя мен и моята наука вече не с песни. Каза ми, че никой няма нужда от моите лекции по саморегулиране, хората искат да получат от лекаря конкретно лечение.

На масата му имаше брошура, озаглавена „Как да се молим“, издадена в голям тираж и раздавана безплатно.

- А какво ще кажеш за молитвата? - попитах аз. - Ето ти пример как човек си помага сам.

- Това е друго нещо - отговори ми той. - Молитвата си е молитва, не се сравнявай с нея. А пък издателят на тази брошура си има спонсор, така че ти отначало полекувай, спечели, а след това подарявай своите похвати.

През това време на диванчето в кабинета му седяха трима отрудени мъже, които бяха пристигнали от село. Брат ми ни запозна и им каза, че аз съм същият онзи лекар, когото може би са гледали по телевизията.

- Ние не гледаме телевизия - възрази единият от тях. - Нямаме време.

- Ето, виждаш ли! На тях не им е до обучение, те работят, хляба си изкарват, опитай се да им обясниш за какво им е само-регулирането!

Аз ги попитах:

- Когато се молите, случва ли ви се да ви пречат странични мисли?

- Не би трябвало! - отговори единият.

- Знам, че не би трябвало - съгласих се, - но случва ли се да мислите за странични неща или не?

- Боря се с тях - беше отговорът. - Понякога в главата ми се въртят мисли за семейството, за работата.

А Пророкът е казал, че когато се молиш, не бива да мислиш за други неща. Сега има достъпен начин да се научим да изпълняваме завета Му.

Подканих мъжа да стане, да затвори очи и да отпусне мускулите си. Когато се отпусна, тялото му започна да се полюля-ва и той изведнъж застана нащрек. Помолих го да намери приятния ритъм на това полюляване, за да не се уморява, а да му бъде приятно. Обясних му, че в това състояние никой не пада и че могат да го правят дори и децата. След минута лицето му се отпусна и той започна да диша равномерно.

- А сега, след това упражнение, седни и просто поседи минутка мълчаливо - помолих го аз.

Той седна и след няколко секунди устните му се разтегнаха в учудена усмивка:

- В цялото си тяло усещам някаква лекота, а главата ми е като празна, без никакви мисли, и сякаш съм се наспал.

- Ако го правиш няколко пъти по около пет минути през ден, ще придобиеш опит да премахваш напрежението и да изхвърляш ненужните проблеми от главата си без помощта на тези упражнения. Използвай ги да съсредоточиш ума и сърцето си, та да чуе Аллах молитвата ти!

С метода можете не само да премахвате стреса и да се молите по-добре, а и да се излекувате от болести. Но това, както и решаването на сложните индивидуални проблеми на спортиста, балерината, ученика, трябва да се прави под контрола на специалист.

Архимед е казал: „Дайте ми опорна точка и ще преобърна света!“

Ключът е свързан и с техниката за поклящане на тялото (и понеже върши работа, бързо се разпространява), но това съвсем не означава, че е създаден, за да разклати света. Напротив, преминавайки школата на съзнателно изпълнение на онова, с което несъзнателно си помагате, вие всъщност ставате по-устойчиви в живота. И преставате да се колебаете. Опорната точка е точката на развитието: живот с чувство за неувереност в себе си и живот с чувство за полет - това са две различни съдби.

Ако не сте успели да излетите веднага, не се огорчавайте, чакат ви открития. Вие ще се научите да

правите онова, което преди е било недостъпно за вас.

ПРОДЪЛЖЕНИЕ НА ТЕОРЕТИЧНАТА ПОДГОТОВКА ПРЕДИ УРОЦИТЕ

Основни закономерности в работата на мозъка

Неврокибернетика

Механизмите на Ключа

Законите б живота са закони и в работата на мозъка

Методът на ключа се основава на способността на мозъка да се отпусне, когато има резултат, и да се напъне при неговото търсене.

Машината на мозъка е така устроена, че ако усилието няма резултат, енергията не се освобождава, а се преразпределя за повторна проверка на правилността на действията (Закон за запазване на енергията). Механизмът за обратната връзка между усилието и резултата е компасът на нашето развитие и основата на чувството ни за увереност или неувереност в себе си. Когато има резултат, в кръвта се изработва ендорфин - вещество, което премахва напрежението и създава положителни емоции. Затова хората, способни да търсят резултати и да не зациклят на неуспехите, осъществяват принципа на натрупване на положителни емоции. Те са по-здрави, а работата им - по-продуктивна.

Принципът действа и когато не очакваме незабавен резултат, защото така избягваме разочарованието и депресията, ако не го постигнем.

В религиите този принцип се представя като доктрина за „безкористното служене“. Индийската карма-йога (йога на действието) проповядва освобождаването от властта на обстоятелствата чрез положителни постъпки, за които не се очаква благодарност.

Полезен съвет! Не чакайте незабавен резултат! Човек често се разстройва именно защото след усилието мозъкът очаква резултат и когато го няма, губите увереност в себе си: „Не става!“

Това е принципът на мозъчната фрустрация. Затова е важно да се научите да мислите позитивно - да търсите решението на проблема и да не зацикляте при неуспех!

Как да развиваме позитивно мислене? И как да запознаем с него ученика, който още не е готов за дълбокомислените истини?

Техниката на саморегулирането ще ви помогне да откриете мъдростта на жизнения опит. Защото **ако „сгъстим във времето и пространството универсалните „социални“ принципи, ще получим технологията на психофизичното саморегулиране...**

Защото, ако няколко минути полагате само усилия, които дават незабавно очаквания резултат, ще стигнете до закономерно освобождаване на мозъчното напрежение и до особено състояние на вътрешна свобода.

Такива резултатни действия ви дава техниката на Ключа. Дори самото му търсене се извършва по принципа „Търсете това, което се получава, и отхвърляйте онова, което не се получава“.

Вместо гуру-самоконтрол. „Получава се“ онова, което се изпълнява с минимално усилие, автоматично (например ръката „се издига“ по желание, без обичайните мускулни усилия).

При това правило се създава изключително индивидуална последователност на действията, довеждащ до интензивно натрупване на положителни резултати (защото липсата им се игнорира), което предизвиква състояние на разкрепостяване и засилване на увереността в себе си чак до еуфория - чувство за окриленост.

Така при подбора на Ключа вместо външен ръководител (гуру) се използва самоконтролът.

Този универсален принцип действа и в живота - хората инстинктивно търсят своето място, като преценяват възможностите и отхвърлят трудностите.

Същността на Ключа

Същото за по-голяма яснота

Същността на всяка тренировка се състои в повтарянето на действието, докато то не започне да се изпълнява с минимално усилие, автоматично. Например вие постоянно играете комплекс от физически упражнения и с всеки изминал ден те изискват все по-малко усилия.

Но броят на повторенията може принципно да се намали, ако се увеличи способността на мозъка да изпълнява действията автоматично.

Тази универсална тренировка на мозъка се осъществява по пътя на опита според критерия за минимално усилие. Опитват се например да повдигнете ръката си без мускулни усилия, като че ли автоматично, сякаш вече сте го правили хиляди пъти.

За да изпълните това упражнение, първия път ще ви се наложи да съсредоточите вниманието си върху него. Съсредоточаването става по-лесно, ако е придружено от постигане на очакваните резултати.

Фиксирането на вниманието и свързаното с него отпускане прекъсват, ако очакваният резултат не се появи, и тогава се стига до нарушаване на ценностната ориентация (фрустрация), като напрежението нараства с търсенето на ново решение.

В хода на търсенето вие можете да си помогнете, като движите ръцете си не нагоре, а встрани или потърсите друго движение от предложените по-нататък в комплекса „Звезда на са-морегулирането“.

С всяко следващо повторение процедурата на разкрепостяване се съкращава и се превръща в навик.

Ето и доказателството! Най-подходящата за вас проверка може да бъде и полюшването на тялото, и движението на ръката или на главата, и повтарянето на молитва.

Ако помолим някого да стане и просто да се полюлява например в продължение на 10 минути, дори без да му обясняваме никакви теории, в рамките на монотонно повтарящото се упражнение той закономерно ще преживее всички стадии на адаптирането и изработването на навици:

1. Напрежение от непознатото;
2. Търсене на оптимален вариант, при който му е най-удобно;
3. Отпускане;
4. Ако преди е имало безсъние - сънливост;
5. Ако първоначално е имало душевна криза - катарзис;
6. Ако е склонен да изпада в транс - състояние на транс.

И така нататък, и така нататък... Изобщо той изпада в състояние, когато тази дейност вече се изпълнява с минимални усилия, автоматично, като автоколебание на тялото.

Същевременно са налице всички признаци за постепенно нарастващ комфорт: мускулите на лицето са отпуснати, погледът - отсъстващ, клепачите натежават, дишането става по-дълбоко (естествено). Той започва да прилича на човек, който медитира.

Следващия път това става по-лесно, вече са изработени навици и затова склонността към транс намалява.

Така хората се освобождават от податливостта си към хипноза, развиват контрол върху склонността си да изпаднат в транс, упражняват се да управляват себе си с по-малко усилия и да живеят и работят с по-малко напрежение.

Хипноза и антихипноза

За същото от друга гледна точка

Свободата и властта са двете страни на медала

Хипнозата дълго време се е основавала на правилото, че на пациента непрекъснато трябва да се внушава определена реакция. Днес тази манипулация е усъвършенствана: внушават някаква реакция, ако тя не се получи, внушават друга и по такъв начин, редувайки различни внушения, търсят път за контакт със сегашното състояние на организма.

Можете да получите власт над себе си, ако използвате същото правило: да търсите в себе си едно или друго желано усещане, състояние, движение, докато не намерите онова, което ви се удава най-лесно. И като го развиете, стигате до ново качествено състояние - всичко друго, което пожелаете, ви се удава.

Именно на този принцип се основава търсенето на Ключа.

Като проверяваме върху себе си различните похвати, ние избираме онзи от тях, който ни дава очаквания ефект: възможността за неговото осъществяване (повтаряне) без усилие. Този нов *-синергетичен*, принцип на обучение ни позволява бързо да се научим да вършим всяка работа с най-малка загуба на енергия.

Познатият опит

Последно разяснение

Представте си, че с края на пръстите си държите конец с малка тежест накрая. Ако си помислите, че се движите в кръг, махалото наистина започва да се движи в кръг, повтаряйки мисълта ви (както тялото на молещия се на Бога започва да се полюлява в ритъма на молитвата). Преди по този начин проверявали податливостта на внушение. Но ако оставим проверявания в такова положение по-дълго, той изпада в транс. Този най-прост начин за връзка между ума и тялото може да се осъществи и без махалото. Достатъчно е да протегнете ръце напред и да си представите, че те се раздалечават встрани... Движението, което може да се изпълни с минимално мускулно усилие, се нарича идеомоторно.

Принципът на Ключа е принцип на оптималността

Принципът на минималното усилие е принцип на оптималността, това е универсален принцип, защото природата се усъвършенства по посока на най-малките загуби. Кое производство е оптимално? Производството, при което се постигат високи резултати с най-малки загуби. Затова, когато се учите, търсейки Ключа, да го правите с минимални усилия, оптимизирате вътрешното си производство,

настройвате го хармонично. Овладейвайки тези навици, ще можете да вършите всичко по-ефикасно.

Този критерий е прост като въздуха. И тъкмо затова е останал незабелязан. Във физиката е известен отдавна като принцип на най-малкото действие. С откриването на този критерий в науката за човека се опростява решаването на много проблеми, свързани със стреса, обучението, лечението и подмладяването. Той ви дава възможност да се самообновявате. Защото, тренирайки се да работите без усилие, вие освобождавате в организма си способността да изразходва по-малко енергия.

Това е тайната на хармонията, която се разкрива с този метод. Защото лекотата е един от критериите за хармония. Човек спи и работи по-добре с чувството за лекота и само когато я търсите, стимулирате здравето на организма и свободата на съзнанието.

А на болния дори походката му е тромава.

Когато опитаме съзнателно да направим движение с лекотата, която би имало вече тренираното, автоматично движение, например да вдигнем ръка без мускулни усилия, трябва да се съсредоточим върху целта и тогава ръката ни може би ще започне да се издига автоматично. Напрежението спада и изпитваме облекчение, дори усещане за полет, нирвана.

Внимание! Това е явлението „освобождаване на съзнанието“ - закономерна реакция на мозъка при автоматизирането на механичната изпълнителска работа. По същия начин и в производството хората освобождават главите си, като автоматизират рутинната механична работа.

В този мозъчен механизъм е скрита тайната на нирваната - постигането на момента на свободното съзнание.

Но досега тази тайна не беше разкрита и се налагаше да се изпълняват ритуали и хората да стават адепти на различни религии и секти.

А истината е проста. Тренирайки се да намирате лекотата на автоматизма при определени движения (например техниката на Ключа), можете да научите мозъка си да автоматизира по-бързо и всяка друга дейност. Така ще се изморявате по-малко.

Търсенето на Ключа стимулира търсещата (творческата) активност на мозъка, а неговото използване намалява напрежението и автоматично стимулира саморегулирането на организма.

Опитът от саморегулирането повишава ефикасността на всяко обучение, тренировка или лечение и освобождава в организма способността да изразходва по-малко енергия и по-бързо да възстановява силите си.

Ето защо този метод, изхождащ от закономерностите на мозъчната дейност и тяхната основа - Закона за запазване на енергията, прави възможно функционирането на организма в съответствие с природата и стимулира развитието на жизнените сили.

Тестът преди да започнете играта тренировка (ще бъде полезно да го препрочитате по време на уроците, ако нещо не излиза) ще ви помогне да намерите Ключа към себе си.

ТЕХНОЛОГИЯ НА КЛЮЧА

Тест преди да започнете играта тренировка

Проверка и настройка

Вие имате стопроцентна способност да се научите, ако:

1. сънувате, че летите;
2. при тичане получавате нов пристъп на сили;
3. събуждате се в нужния момент без будилник.

Три отговора „да“

Сънували сте, че летите, силите ви не се изчерпват, организъмът ви е бил послушен.

Можете да започнете *търсенето на Ключа* без предварителна подготовка.

Два отговора „да“

Можете да засилите способността си да учите: преди началото на играта тренировка ще ви е нужен масаж на шията и областта на тила в продължение на 10 минути. (Точките за масажиране ще намерите във всеки учебник за самомасаж.)

Един отговор „да“

Нужно е да увеличите способността си да учите: в момента на играта е задължително да сте в добро настроение.

Преди да започнете играта, ще са ви нужни масаж на шията, областта на тила и предмишниците в продължение на 10 минути и изпълнение на леки физически упражнения още 10 минути.

По време на играта, ако нещо не се получи, трябва... да се усмихнете. Това е много важно условие: усмивката премахва напрежението. Например съсредоточено се опитвате ръката ви „да се повдигне“, а тя не

иска, усмихнете се и тя ще се повдигне. Трябва да запомните специално това условие - да се усмихнете, защото именно то най-често се забравя. (Представете си нечие усмихващо се лице и примери за най-прости физически упражнения.)

Три отговора „не“

В това няма нищо страшно, трябва само да *засилите способността си да учите:*

1. Преди началото на играта задължително се нуждаете от масаж на шията, областта на тила и предмишниците в продължение на 10 минути и от изпълняване на леки физически упражнения, включително леко бягане на място. Ако обичате да танцувате, потанцуйте. Танцът ще ви помогне да се отпуснете и да пристъпите към търсенето на Ключа.

2. В момента на играта е задължително да имате добро настроение.

Внимание! Докато търсите повод за добро настроение, си струва да се замислите кога за последен път ви се е случвало да се смеете искрено. Спомнете си как сте се смели в детските си години, след това се погледнете непременно в огледалото и се усмихнете.

Малко хумор в помощ на саморегулирането.

Три приятели решили да се пошегуват със свой другар.

Първият го срещнал сутринта и го попитал защо е толкова бледен.

- Ами - отговорил той, - нищо ми няма!

Срещайки го през деня, вторият го попитал същото. А когато третият, който го срещнал вечерта, се обърнал с обичайния поздрав: „Е, как си, приятел?“, той му отговорил объркано: „И аз не знам какво ми е, но от сутринта нещо не се чувствам добре.“

Така и вие, като се погледнете сутринта в огледалото, ако изведнъж си помислите, че не изглеждате добре, запитайте се веднага дали не се програмирате отрицателно за целия ден. Организмът на нетренираните хора е по-податлив на лошите емоции.

Чрез Ключа вие ще успявате моментално да премахнете напрежението и да се приведете в желания вид. Можете да го направите и под душа. И след това вече нищо не ще наруши прекрасното ви настроение.

Ако сте много любознателни...

1. *Малък коментар за летенето насън.*

По време на съня силите на организма се възстановяват и ако това става хармонично, то се асоциира с чувството за лекота.

Летенето насън е първият опит за вътрешно освобождаване.

Декарт казва, че човекът е мяра на всички неща.

Ако ние самите не сме в хармония, как да преценяваме всичко край нас?

С годините тази способност се губи поради болестите и стресовите. Но именно чувството за хармония, както блюдата на везната, ни дава възможност да изпитваме дискомфорт в „неправилна“ ситуация и като използваме този индикатор, да различаваме Доброто и Злото, Черното и Бялото и да се ориентираме в нюансите на твърде сложния Свят.

Ако вече не летите насън, с помощта на Играта бързо ще започнете да го правите отново. Ще се възстанови детската способност на организма ви бързо да възстановява силите си.

2. *Малък коментар за откриването на хармонията под въздействие на натоварването.*

Ако при натоварвания, например в работата, откривате у себе си допълнителни сили, значи вътрешният ви мозъчен превключвател е достатъчно „освободен“, а ако не е така, вие трябва да се научите да премахвате чувството на скованост, за да се включите по-лесно във всяка дейност и да я изпълнявате без обичайното напрежение. Например ще можете по-бързо да влизате в ритъма на бягането, четенето или танца, в ритъма на всяка работа.

3. *Малък коментар за хармонията между ума и тялото.* Ако сте успявали да се събуждате в определено време, сега

ще разширите радикално възможностите на своята воля. Ако тялото ви е било непослушно, чрез Ключа ще установите контакт с него и ще можете да правите онова, което преди е било недостъпно за вас.

Напомням правилата на „играта“

Навикът за саморегулиране се създава чрез играта тренировка в три последователни стадия в продължение на тридесет минути

I стадий „Търсене на Ключа“ - 10 минути

II стадий „Съгласуващ биоритъм“ - 10 минути

III стадий „Момент на истината“ - 10 минути

Първите пет дни можете да играете всеки ден или през ден. После тези похвати вече не са ви нужни - създава се способност свободно да управлявате своето състояние.

И именно защото не е необходимо да се занимавате всеки ден, ще можете да ползвате Ключа цял живот.

Въпрос: А защо точно десет минути?

Отговор: За всекиго е различно, индивидуално. Но това ще научите по-късно.

Ще си представите по-лесно тази игра, ако отначало погледнете сякаш отстрани, като на екрана на компютър.

I стадий - човечето на екрана прави особени идеомоторни движения от комплекса „Звезда на саморегулирането" и така намира по известното му правило своя Ключ.

От картинката засега не се разбира какви са тези особени необичайни идеомоторни движения и в какво се състои правилото.

II стадий - човечето стои и хармонично полюлява тялото си, леко и красиво, като под звуците на музика, като водорасло във вода, като цветче от вятъра, като брезичка... От картинката засега не се разбира как работи над себе си: лекува се, тренира, обучава се, развива интуицията и способността си да решава стресовите проблеми „на бистра глава", както и други желани качества и способности.

III стадий - човечето седи и почива след тази „работа". От картинката засега не се разбира какво става с него през това време. Но то се изправя обновено, с радостна „загадъчна" усмивка, защото сега вече знае Какво и Как да прави.

Това е моментът на събиране на плодовете. Вие самите ще изпитате изумителното усещане, когато организмът и интуицията ви ще ви подсказват какво трябва да направите и как да го направите.

Разгледайте стадиите на бъдещата игра по-отблизо **Продължение на теоретичната подготовка преди „уроците"**

А сега да погледнем трите стадия в по-разгърнат вид. Можете да не се задълбочавате в подробностите, просто четете.

I стадий „Търсене на Ключа" - ще продължи 10 минути. Човечето прави „тайна" комбинация от три движения от комплекса „Звезда на саморегулирането", който ще ви бъде представен по-късно. Сякаш „плавайки" във въздуха или „летейки", то премахва стреса.

На този стадий настъпва „неутрално" състояние, състояние на баланс. Образно казано, това е като нулевото положение на скоростния лост на автомобила. Тялото ви е необикновено послушно, чрез волята си можете да управлявате своя организъм. Или ако искате, можете с това чувство за лекота да пристъпвате към всяка работа, която ви очаква и която сега ще вършите много по-лесно, отколкото обикновено, защото ще прилагате по-малко напрежение.

Внимание! Тайната на технологията! Дори и да не сте намерили веднага Ключа, все пак след техниката за „лов за лекота" ще се чувствате по-добре, по-уравновесени и разкрепостени.

Защото стресът се премахва не само чрез изпълнението на намерения ключов похват, но и в хода на неговото търсене.

Когато търсите „левитирането" на движението, вие вече настройвате своя организъм към хармонията, както се настройва цигулка.

Именно затова навиците, придобити при търсенето на Ключа, могат да се използват като уникално „микрозагриване" за облекчаване на проникването зад всяка врата, във всяка дейност - при общуване, изучаване на чужд език, при работа върху проект, при бягане или изпълняване на физически упражнения, при усвояване на други методи, при танца... Или за постигане на състояние на отпускане, за управление на вашия организъм. След търсенето на Ключа се чувствате освободени, като след чашка шампанско.

а) Например ако сте напрегнати и сковани, а ви предстои да излезете пред аудитория или да свирите на концерт, след минутно търсене на „левитиращи" движения вие ще говорите по-свободно и ще свирите на пианото по-естествено и по-вдъхновено.

б) Или ако имате нужда да се отпуснете, след няколко повторения на търсенето на „левитиращи" движения отпускането ще започне и вие ще можете да преминете към дълбока релаксация-или към саморегулиране от стадий II и III.

II стадий „Съгласуващ биоритъм" - ще продължи 10 минути.

При търсенето на Ключа се премахва стресът и ако искате да продължите, се включва състоянието на отпускане (релаксация), придружено от автоколебания на тялото.

Това е изключително ваш индивидуален хармонизиращ биоритъм, какъвто в този момент не притежава никой друг в цялата Вселена, само вие.

Защото той е ритъмът на съгласуване на психичните и физиологичните ви процеси в дадения момент. Ритъмът на концентриране и релаксиране на мозъка. Това е вашият състен във времето цикъл „напрегни се, изпъни плещи и полети!".

Затова на този стадий имате усещането за облекчение, сякаш товар е паднал от гърба ви.

На тази вълна, при която се осъществява връзка между съзнанието, подсъзнанието и тялото, вие ще се очистите от натрупалите се емоции, ще възстановявате силите на организма си, ще се лекувате от болести, ще си създавате устойчивост към стреса, ще усвоявате нови навици, ще развивате интуицията си и желаните качества и способности. Ще поставяте скритите си възможности под своя волеви контрол.

Това е идеалното състояние да работите върху себе си, при което вниманието се концентрира необикновено лесно и ще можете да правите всичко, приятно отпуснати, но ще останат трайни следи.

То е чудесно средство и за разширяване възможностите на онези, на които не им стигат силите, за да постигнат целите си.

Вие ще успеете да направите това с помощта на „Методиките“, които ще ви бъдат представени по-късно.

(Представете си екрана: човечето стои и хармонично се полюлява като върху вълни, скръстило ръце пред гърдите си или отпуснало ги, леко и красиво, а ако още не е намерило своя ритъм, се поклаща тромаво, изкуствено, без признаците на тази хармония, без лекотата и „музиката“. Похватите за Търсене на Ключа са необходими именно за да намерите веднага своя ритъм. От картинката засега не се разбира какво точно прави човечето, полюлявайки тялото си.)

III стадий „Момент на истината“ - ще продължи 10 минути.

След като с удоволствие поработите върху себе си, седнете и просто си почивайте. Необходимо е да отделите това време, без да правите нещо специално, без да бързате заникъде и без да се оглеждате.

Това е моментът на събиране на плодовете. Вие самите ще изпитате изумителното усещане, когато организмът и интуицията ви ще ви подсказат Какво и Как да правите. Например ще ви се доспи. Поспете, дайте на организма си онова, което му е нужно. Като премахвате напрежението и изпълнявате потребностите на организма, вие всъщност възстановявате баланса.

И ще се подмладите.

(Представете си екрана: човечето седи и почива. След това се вглъбява в себе си и пак започва да се полюлява. Или просто продължава да седи неподвижно със спокоен, замислен поглед. Или дреме. Сетне става, протяга се и започва леко да подскача, прави ободряващи движения като утринна гимнастика. А на лицето му - радостна усмивка.)

Ще намерите Ключа към себе си в комплекса „Звезда на саморегулирането“, който ще ви бъде представен на първия урок.

Трета част

Създаване на навик за саморегулиране

За по-удобно изучаване трите урока са дадени поотделно, но трябва да се изпълняват като единен

процес от три стадия 71

Пърби урок

„Звезда на саморегулирането“

Търсене на Ключа

Едно необикновено правило на обучение. Ключа към себе си ще подберете по правилото: правете това, което ви се удава, и отхвърляйте онова, което ви затруднява. Да се прави онова, което ни се удава с лекота - е най-голямата тайна на тази най-нова технология.

ТЪРСЕНЕТО НА КЛЮЧА Е ОБУЧЕНИЕ КАК ДА ЖИВЕЕМ. Например при търсенето на Ключа обикновено се случва така, че запъвайки някъде, вие се опитвате настойчиво, макар и безуспешно, да постигнете целта си, вместо да потърсите друго, по-лесно решение. Да търсите онова, което ви се удава, без да се зацикляте в неуспешния опит - тази тренировка стимулира търсещата активност на мозъка не само за постигане на вътрешната хармония, но и за решаването на житейските ни проблеми.

За усвояването на всеки Похват ще загубите по няколко минути и ще намерите своя Ключ - специалното движение, което, започнато веднъж, може да продължи автоматично или да се повтаря без обикновеното напрежение и умора сякаш безкрайно.

„Звездата на саморегулирането“

се състои от 6 „стандартни“ похвата за „левитиране“ и милион допълнителни, които вие можете да си създадете самостоятелно с помощта на Принципа на Ключа

1. „Изнасяне на ръцете встрани“
2. „Събиране на ръцете“
3. „Левитиране на ръцете“

4. „Полет“
5. „Полюляване“
6. „Движения на главата“

Допълнителни похвати:

„Пръстът на Хаджи Мурат“

и похватите, създадени от вас.

След като няколко пъти използвате Ключа, у вас се създава навик за свободно управление на собственото ви състояние и потребността от Ключа отпада.

За да разберете по-лесно смисъла на тези похвати, сравнете ги с начина, по който навсякъде по света се провежда обучението по релаксация чрез популярната система за „биологична обратна връзка“. Към главата или ръцете на обучавания се прикрепват датчици на електроенцефалограф, електрокардиограф, електромиограф или други регистриращи устройства, свързани с компютър, и задачата на човека е да намери в себе си приятното състояние на душевно равновесие, ориентирайки се по показанията им.

Този нагледен контрол на вътрешните процеси помага при търсенето на нужното състояние.

В нашия случай ролята на уредите се изпълнява от собствените ръце на обучавания, от главата, тялото, дишането му.

Ключа към себе си можете да търсите и прави, и седнали, и легнали

Постъпвайте, както ви е по-удобно.

Като стоите, е по-интересно. Освен това веднага се вижда „какво“ и „как“ става. И най-сетне, незабавно се убеждавате във високата ефективност на движенията, защото те ви помагат да премахнете напрежението и да установите вътрешен контакт със самите себе си, без да ви е необходима удобна поза.

Това е полезно за здравето!

Когато при търсенето на Ключа по ваше желание ръката ви се повдига или се извършва друго действие, в този момент в организма ви се активизират процесите на възстановяване, подобрява се кръвоснабдяването на мозъка и вътрешните органи, сърцето заработва по-добре, започват да се възстановяват изтощените функции и се лекуват дори онези части от организма ви, за които дори не подозирате.

Прост пример: Един пациент страдеше от упорито хълца-не, което не преставаше нито с пиене на вода, нито с масаж на точките на гърлото. Веднага щом ръката му започна да се повдига, хълцането изчезна. Всичко застана на мястото си.

Затова не бива да се учудвате, когато след няколко занятия по търсене на Ключа самочувствието ви започне рязко да се подобрява, а вие - да се освобождавате от най-различни недъзи и болести.

Помнете: Движението е модел на живота

Похватите са много - Принципът е един: да намерите „автоматизма“ в движението. Навиците за търсене на Ключа са навици за облекчаване на живота

Похват 1. „Изнасяне на ръцете встрани“

Този похват вече ви е познат, но сега ще го направите по-добре.

Той е много прост начин да проверите дали сте „стегнати“: ако ръцете ви останат неподвижни, значи трябва да направите няколко обикновени физически упражнения и след това още веднъж да опитате.

Ако ръцете ви се уморяват, отпуснете ги, дайте им да починат. Сетне опитайте отново.

Можете да го правите с отворени или затворени очи, както ви е по-лесно.

Главното е да не чакате незабавен резултат, да не бързате, да си дадете няколко секунди за концентриране.

Можете да използвате три варианта на разпределение на вниманието:

а) да се съсредоточите върху това, че ръцете ви се раздалечават без мускулни усилия;

б) да се съсредоточите върху това, че ръцете ви се раздалечават с равномерно усилие и равномерна скорост;

в) да намерите собствен начин за раздалечаване на ръцете. Например можете да си представите, че ръцете ви се отблъскват една от друга като еднополюсни магнити и т. н.

Похват 2. „Събиране на ръцете“

Този похват също вече ви е известен. Ако първият не се е получил, трябва просто да го забравите. Разтворете ръце встрани с обичайното механично движение и се настройте на обратното им автоматично движение една към друга. Може би това действие ще ви се удаде по-лесно. Ако то стане, повторете го няколко пъти. А после се опитайте да направите първото движение - изнасяне на ръцете встрани.

Понякога при изпълняването на тези движения възниква чувството, че някаква сила дърпа ръцете ви. Появяването на физически усещания е доказателство за дълбочината на настъпващото отпускане и

възникването на връзка между ума и тялото. Разтварянето и събирането на ръцете трябва да се повтори няколко пъти, сякаш се стремите към непрекъснато движение. В момента, в който ръцете ви като че ли спират, можете лекичко да ги подтикнете. Или да се усмихнете.

Ако у вас настъпи състояние на релаксация, отдъхнете в него няколко минути.

По време на изпълнението на тези похвати трябва да се настроите към подобряване на самочувствието, като мечтаете за това.

Похват 3. „Левитиране на ръцете“

Ръцете са отпуснати. Можете да гледате непрекъснато към ръката си или да затворите очи. Както ви е по-лесно. Но не се оглеждайте встрани, защото ще загубите контакт със самия себе си. Като гледате към ръката си, се настройте така, че тя да става по-лека и да започне да се повдига, да „изплува“. Този похват се изпълнява най-лесно непосредствено след двата предишни.

Ако не се получи, отново разтворете и съберете ръце, а след това опитайте да повдигнете ръката си още веднъж.

Това е много приятен похват. След като го усвоите, често ще ви се иска да проверите себе си: дали ръката ви се повдига или не. Също като детска игра. Ще пожелаете да го правите и вкъщи, и на работа, и докато чакате някого или за да премахнете стреса. После ще премахвате стреса, щом като си го пожелаете.

Когато ръката ви започне да се повдига, възникват множество нови и приятни усещания. Първия път впечатлението, че всичко става от само себе си, е толкова неочаквано, та неволно се усмихвате. Трябва да уловите тази нишка на вътрешна връзка, която възниква между волята и ръката ви. После, използвайки вътрешния контакт, ще можете да управлявате не само движението на ръцете си, но и да премахвате главоболието, да регулирате кръвното си налягане, да подобрявате настроението си и изобщо да контролирате вътрешните си процеси.

Съвет! Ако не успеете, трябва да потърсите друго движение. Например механизмът може да се задейства едва след като изпълните първите две упражнения. В такъв случай повторете ги и когато започнете да правите само това, което се получава, и не се „зацикляте“ на онова, което не излиза, ще се получи и движението, което по-рано не се е получавало.

Похват 4. „Летене“

Когато при третия похват ръката ви започне да се повдига, след няколко секунди дайте възможност и на втората ръка да се повдигне. Нека се издигат. Нека се издигат като криле. Помогнете си с приятни образни представи. Представете си например, че летите, че ръцете ви са криле! Витаєте високо, високо над земята. Небето е ясно! Летите срещу топлото слънце!

Дайте възможност на дишането ви да се „отвори“. Позволете си да дишате свободно. Изпитайте състоянието на полет. Това чудесно чувство, което толкова често не ни достига на земята. То е състояние на свобода!

Можете по-лесно да постигнете това състояние, като си спомните какво усещате, когато летите насън, или други приятни усещания, свързани с радостта и разкрепостеността. Спомнете си танц, спомнете си песен!

Това е главното упражнение на Ключа. Чрез него се развива постигането на вътрешна свобода. Това е чувството за хармония!

Усещате прилив на свежи сили и здраве!

Първия път това чувство може да ви погълне, да изпаднете в еуфория!

Това е празник на душата!

Ако не сте успели да полетите веднага, не се огорчавайте, всичко е пред вас. Помнете правилото: търся онова, което се получава. И когато го повторите няколко пъти, ще започне да се получава и онова, което преди не е ставало.

(Този похват - „Летене“, е символ на състоянието на само-регулиране, на състоянието на свобода, именно той е изобразен на емблемата на „Хомо Футурус“ - Човекът на бъдещето: Космосът е над нас и в човека и самият човек е като звезда, звезда на хармонията.)

Внимание! При повтарянето на похватите на Ключа настъпва релаксация и започва полюляване на тялото.

Щом възникнат колебания на тялото, можете да отпуснете ръце и да се полюлеете на вълните на този хармонизиращ биоритъм, както се люлее дете на люлка. И никой никога не пада. Това не е изключване, а отпускане.

Похват 5. „Люлеене“

(Или „Котаракът, който винаги ходеше сам“²)

Тук ще направим малко отстъпление, след което ще ни бъде по-лесно да осъзнаем голямата полза от този похват.

Приятелят ми Джон от Канада ми разказа, че като пише съсредоточено някакъв документ, краката му под масата непрекъснато мърдат насам-натам. А когато се опитва да ги спре, му е трудно да се съсредоточи.

- Нормално ли е това? - попита ме Джон.

- Организмът е така устроен - отговорих му аз, - че ако на едно място се концентрираш, на друго се отпуснеш. Това именно е балансът. Овладей техниката на Ключа и ще започнеш да се съсредоточаваш по-лесно.

Джон започна да изпълнява техниката с ръцете, а тялото му - да се люлее.

- Това е релаксация от концентрирането, това е баланс! - възкликна той, защото си беше схватлив. - Приятно е, това е начин да се напомним ендорфин!

Защо котките винаги падат на краката си? Защото, както знаем, имат прекрасна вестибуларна система. Именно затова (се поддават и по-трудно от другите животни на дресиране. Добрата вътрешна устойчивост им дава самостоятелност. Писателят е казал: „Котаракът, който винаги ходеше сам.“

Така и човек с добра вътрешна координация по-малко от другите се поддава на външни влияния, притежава самостоятелно мислене и затова по-бързо намира изход от най-различни сложни ситуации.

По тази причина всички упражнения, които са насочени към развиване на координацията, създават и устойчивост към стреса.

Това е особено полезно за децата - да се поддават по-слабо на чужди отрицателни влияния и да боледуват по-малко, за да се развиват с пълноценно устойчиво съзнание.

Уникален похват за бързо развиване на координацията и способността да управлявате своето състояние е полюляването на тялото, като търсите приятния ритъм на люлеенето.

Спомняте ли си как, разперили ръце, лежите отпуснати върху водата, полюлявани от вълните? Опитайте се да постигнете това състояние „на сухо"! Отметнете леко глава назад, разтворете ръце. Отпуснете се. Няма да паднете.

Не бързайте, дайте си няколко минути.

Ако се получи, сами ще почувствате какво да правите по-нататък.

След търсенето на Ключа залюляването възниква естествено. Но ако не се появи, нека да започнем да се полюшваме леко напред-назад или както ви се иска, например с кръгови движения. Да се вслушаме в организма си и да се полюшваме така, както ни е по-приятно. Ръцете си можем да скръстим отпред или да ги отпуснем. Можем да затворим очи или да ги държим отворени - както ни е по-приятно.

Отначало не е просто, но след няколко повторения ще започне да се получава по-лесно. Главното е да се търси приятният ритъм на люлеенето.

Това е такъв ритъм, от който като че ли не ни се иска да излезем. Нервното напрежение изчезва и се появява чувство за дълбок душевен и физически покой, чувство за вътрешно равновесие. Да си спомним например, че майката приспива своето дете, като го люлее, някои народи се клатят в ритъма на молитвата, така ни полюляват вагонът или колата.

Когато намерите своя ритъм, полюляването на тялото става красиво, хармонично.

В това състояние никой никога не пада. Но ако се страхувате, можете по-широко да разкратите крака или да застанете с гръб към стената.

Бързо ще почувствате как бихте могли да използвате това състояние за най-различни цели.

Много скоро ще изчезне и страхът да не паднете.

Този страх да не паднем винаги е скрит в нас и тайно ръководи живота ни: боим се да се отпуснем, защото се страхуваме да не загубим контрол върху себе си, боим се да се отпуснем, защото може да изглеждаме зле, боим се да се отпуснем, защото... А с този похват страхът изчезва. Вие най-после сте се отпуснали и излиза, че не можете да паднете!

Човекът, който се страхува да не падне, и човекът, който вече не се страхува да падне, са съвсем различни хора

Похват 6. „Движения на главата“

Първи вариант: Седейки или прави, бавно въртите глава в търсене на приятния ритъм и най-удобните точки при обръщането, като че ли изпълнявате лечебно упражнение за шията или рисувате осмица или кръг. Но не забравяйте да търсите приятния ритъм и приятните точки при обръщането. Трябва да се избягват болезнените или напрегнати места или да се масажират по време на изпълнението на похвата.

Когато изпълнявате тази приятна работа, вие се откъсвате от проблемите и нервната ви система се успокоява, защото търсенето на приятни усещания е като очакването на празник, дори дишате по-леко.

Ако намерите приятната точка при обръщането, където ви се иска да оставите главата си, трябва

наистина да я оставите там. Защото това е точката на релаксация. Това е такова положение на главата, което понякога непроизволно възниква и в обикновения живот, в момент на умора или когато седите дълбоко замислени, отметнали леко глава назад или встрани. Или напред - както ви е по-приятно.

Втори вариант: Седейки или прави, бавно въртите глава, като търсите приятния ритъм и точките при обръщането, но много бавно, колкото е възможно по-бавно. Свръхбавното движение е необичайно, то изисква внимание и затова бързо ви откъсва от текущите проблеми и ви помага да намерите желаното състояние на душевно равновесие. Колкото по-бавно е движението, толкова по-бързо настъпва ефектът от изчезването на напрежението.

Ако сте се уморили да търсите тази свръхбавност, починете си. И именно в момента, когато вече не правите нищо, ще настъпи релаксацията.

Трети вариант: Движенията с главата могат да се правят и като я въртим настрани, както обикновено правим знак за несъгласие при общуване, или нагоре-надолу - знак за съгласие. Задачата е да се намери такова движение, което се прави лесно, с минимално усилие и с приятни усещания, които ви се иска да продължат.

Внимание! Можете да си помогнете за постигане на релаксация и като придружавате вертикалните наклони на главата с вертикални движения на очните ябълки, а при въртенето - с хоризонтални движения на очните ябълки. Търсете някакво много фино, нежно движение. Ако го намерите, веднага ще настъпи облекчение.

Очите могат да бъдат затворени или отворени, както ви е по-приятно. Можете да започнете движенията на главата с движения на очните ябълки. Или ако ви е по-приятно, можете да се ограничите само с движения на очните ябълки.

Любопитна информация за тази техника. В някои ритуали на суфистите³ например се съдържат елементи на поклащане на главата. По този повод съществуват и някои разногласия: едни школи смятат, че главата трябва да се движи настрани, други - нагоре-надолу. Вие обаче вече знаете, че за едни е подходящ единият Ключ, а за други - другият. И няма причина за спор.

Българите например в знак на съгласие поклащат глава не като всички, а настрани. Когато поклащат глава нагоре-надолу, това означава несъгласие. За тях вероятно ще е по-лесно да намерят Ключа именно като поклащат глава по техните признаци за съгласие, защото съгласявайки се, хората в този момент се отпускат.

Допълнителни похвати

Похват 7. „Пръстът на Хаджи Мурат“

Този похват си има своя предистория. Веднъж в самолета до мен случайно седна приятелят ми Хаджи Мурат, художник. Той ми се оплака, че се виждаме рядко и затова, макар и да ми е приятел, няма Ключ.

Но къде ти там, в самолета, ще размахваш ръце?

- Не можеш ли да ме научиш веднага, още тук, в самолета? - пошегува се той.

- Защо не - отговорих аз и го помолих да се съсредоточи върху показалеца си. - Ти си художник и сигурно няма да ти бъде трудно да се настроиш, че пръстът ти ще се сгъва или разгъва, щом си го пожелаеш.

Той се засмя, но се опита и след минута показалецът му започна наистина бавно да се свива на малки тласъци. Изумен от това необичайно явление, приятелят ми като омагьосан следеше движението на пръста си и... след минута потъна в транс.

- Това е всичко - казах на Хаджи Мурат. - Сега ще можеш винаги в желанието от теб момент да предизвикваш релаксация и да управляваш своя организъм.

И му предложих, за да затвърди навика, да повтори влизането и излизането от това състояние. След няколко минути той вече можеше да прави това само като си го пожелае и започна да се забавлява с тази игра, като си правеше различни самовнушения.

- Знаем как мога да го използвам - радостно ми съобщи той.

- Сега ще виждам бъдещите си картини по-ясно. Вече опитах - сюжетите са възхитителни! Но защо всички не правят така, та това е толкова просто! - попита той.

Да, просто е и затова се налага да се обяснява толкова дълго. Защото най-трудно е да обясниш именно онова, което е най-просто.

Един полезен съвет

Ще успеете да намерите Ключа към себе си не само като се настройвате за облекчаване на движенията, но и чрез „обратното правило“ - като търсите леки за изпълнение движения. За тази цел трябва

3 Суфизмът е религиозно-мистично учение в исляма, възникнало през VIII - IX в. - Бел. прев

да търсите именно онези движения, които се правят най-лесно, сякаш автоматично, и които можете да повтаряте неуморно, почти безкрайно. Направете няколко обикновени упражнения, произволни или физкултурни. Вслушайте се в себе си - кое би ви било по-лесно да повтаряте, без да се уморите? Опитайте се да го автоматизирате.

Или просто се отпуснете. Постоите така няколко секунди. Вслушайте се в тялото си. Отворете и затворете очи, както ви е по-приятно. А сега отново повдигнете ръце. Подтикнете ги леко да започнат движението и си спомнете например как плувате... Или играете голф... Или още веднъж си представете, че ръцете ви са криле, и този път вече ще започнат да се издигат и да ви зоват към полет... Или може би ви е по-приятно да си спомните свиренето на цигулка... Или как играете тенис... Или ски-излет... Или гребане в лодка... Ако нищо не се получава, оставете... Всичко е пред вас.

Ако сте успели да намерите лекотата, която търсите, движението върви без обичайното усилие, сякаш от само себе си. Остава ви само да го контролирате със съвсем малко усилие на волята. Достатъчно е да си помислите, че ви се иска да го промените, и то автоматично, плавно се променя.

Така се развива способността да се контролирате без обичайното напрежение, само като си го пожелаете.

Но това ще видим малко по-нататък, а сега търсете онова, което се получава...

Пример: Един студент разказва, че сутрин, правейки физически упражнения, търси такова движение, което може да повтаря „безкрайно“ без всякакво напрежение. Например да се поклаща от една на друга страна. Като го намери, той го повтаря и изпада в приятно състояние на вътрешна радост. Използвайки го, по-добре усеща от какви физически упражнения се нуждае организмът му, които да изпълнява с естествена лекота, като песен. Друг път, намирайки „своето“ движение, му се доспива и като подремне няколко минути, усеща лекота. Така работи неговият „вътрешен лекар“, който му помага да постига успехи.

Помнете! Вместо да се подчинявате на похватите, както е прието в други методи, в нашия метод ние си подбираме похватите. Търсим себе си. Ако ви е удобно, движете ръцете си като във вода, търсейки „коридорите“ на най-малкото съпротивление. Намирайки такъв коридор, чувствате, че ръката ви вече сама продължава движението. Като планер, който попада във възходящ въздушен поток и вече може с лекота да лети, издигайки се без усилие все по-високо и по-високо...

Това е невероятно!

Ако вече успявате да предизвиквате идеомоторно движение на ръката или пръста си, ще можете да го правите и с всяка друга „точка“ на тялото - например с крака си. За тази цел седнете и леко повдигнете крака си от пода (да остане без опора). Настройте се да се задвижи нагоре или встрани. Същото можете да направите и легнали. Например сутрин или преди лягане, за да изпаднете в исканото състояние, като си мечтаете за желаното настроение и самочувствие.

По същия начин можете да правите малка лечебна физкултура. Тя би била изключително полезна и за болни, които са приковани на легло.

Запомнете! Много лесно ще излезете от състоянието на саморегулиране - достатъчно е само да го пожелаете. Но ако ви се иска да останете в това състояние на почивка още няколко минути, останете. Значи организмът ви има нужда. След това излезте от него, но непременно предварително се настройте да сте с бистра глава и изпълнени със сили. Иначе ще сте като замаяни.

Преди да излезете от това състояние, най-добре е да си спомните какво обикновено ви ободрява - чашка кафе, контрастен душ, излет на ски.

Можете да си дадете няколко секунди за нагласа - да преброите до пет.

С всяка изминала секунда мозъкът ви ще се избистря!

Трябва да се ободрите с няколко обичайни движения, да се протегнете като след сън. Защото всъщност наистина след това ще се почувствате като станали от сън - отпочинали и бодри, въпреки че може би сте оставили зад гърба си един тежък ден.

Ако се упражнявате така една, две, три минути с ясната нагласа кога да приключите, бързо ще се научите мигновено да се отпускате и да се мобилизирате при всякакви ситуации.

Към такова излизане от състоянието трябва да се стремите само когато се нуждаете от бодро настроение.

Ако обаче искате да заспите лесно, излизането от състоянието на саморегулиране трябва да се прави с чувство за отпуснатост, с желание за сън, задрямвайки.

Какво получавате по този начин

Вече знаете, че *самото търсене на Ключа* (както и намереното ключово движение или само споменът за него) може да се използва като отделна самостоятелна процедура - *микрозагряване*, за по-лесно

справяне с всяка дейност и за влизане в състояние на *отпускане* с цел почивка или работа върху себе си.

Хората, които са се занимавали с търсенето на Ключа, се уморяват по-малко. Те казват, че чрез тези похвати постоянно се „напомпват“ с енергия и по-лесно се справят с различните си задължения. Например преди да се срещнат с неприятно лице или да направят отговорно изказване на съвещание, с похватите за търсене на Ключа премахват напрежението си и тези срещи се провеждат на по-благоприятен емоционален фон. Жените намират повече време и сили за себе си, защото се справят с домашните си задължения с по-малко напрежение.

Ако не ви се ще да направите нещо, но се налага, след упражненията за търсене на Ключа ще можете да го направите с по-малко напрежение.

С техниката за търсене на Ключа организмът ви се научава да изпълнява функциите си с минимално изразходване на енергия и тази по-ниска енергийна цена за живота намаляват подсъзнателният инстинктивен страх от него и чувството за безпричинно безпокойство. По такъв начин икономисваме жизнената си енергия и я освобождаваме за съзидателни цели, а ние получаваме вътрешна свобода и увереност в себе си.

Пример. Брайън - вратарят на местния юношески хокеен отбор, за когото писаха канадските вестници, загубил по неизвестна на науката (вероятно генетична) причина цялата си коса, дори веждите и миглите си. Никакви методи на лечение не му помогнали. А на тия години да си плешив и без вежди е много мъчително, постоянно си в стрес. Чрез похватите за търсене на Ключа Брайън се освободил от стреса, а сега с тях подобрява спортните си възможности. Рефлексите му станали безпогрешни и той по-уверено и енергично защитавал вратата си. Преди често се уморявал. Две седмици след всекидневно десетминутно търсене на Ключа неочаквано за себе си и за радост на своите родители Брайън изминал без предварителна тренировка и без да се измори 80 километра на велосипед. Сега е един уверен в себе си младеж. Казва, че свободно намира състоянието на душевно и физическо равновесие във всяка ситуация. Той обича да прави това сутрин под душа и си създава нагласа за отлично настроение. При тези условия може да се очаква, че и организмът по-добре ще се справи с възникналото неизвестно нарушение. Скоро ще разберем това.

Още веднъж за смисъла на тези похвати

Търсенето на Ключа стимулира изследователската активност на мозъка и развива способността му да намира най-добрите пътища за постигане на целите. Това качество ще ви помага много в живота. Обикновено на хората им е по-лесно да се напрягат и да зациклят в преодоляване на неуспеха, отколкото да търсят нов път. Затова при играта ще ви стане ясно защо, ако похватът не се получава, ви се иска да положите повече усилия, вместо да го зарежете и да опитате ново действие. Тренировката за търсене на ново действие развива способността да бъдете несломими в живота.

Търсенето на лекота развива не само мисловното творчество, то стимулира имунната система и предизвиква самолечение и подмладяване на организма. На тази вълна е лесно да се освободим от вредните навици и зависимости и да се научим на нови видове дейност.

Принципът на търсенето на Ключа може да бъде сравнен с народната мъдрост

Казват, че ако не ви върви, трябва да почнете с нещо малко. С онова, което се получава. „Вървете и ще стигнете.“ Това всъщност е и Принципът на Ключа. Той може да бъде използван за облекчаване на всяка дейност.

Намислили сте например да пишете стихове. Но нищо не излиза. Как да си послужите с Принципа на Ключа? Ако не знаете как да го използвате, за да навлезете в някаква конкретна дейност, приложете го отначало върху себе си. Потърсете „лекото“ движение, това ще създаде хармония във вътрешните ви системи.

По такъв начин Ключът става посредник между външния и вътрешния ви свят. С негова помощ постигате равновесие и баланс. Той е стъпало... Стъпало към себе си... Стъпало към света.

Например ръководител на фирма или конструктор на проект, бизнесмен, педагог или лекар не може да се настрои за работа с документите или да приеме посетител, защото нервничат, ходи насам-натам из стаята, потрепва с крак, полюлява тялото си. Но изведнъж става, приближава се до прозореца, за момент напряга цялото си тяло, сетне изправя рамене, отърсва се и протяга ръце и те след пет-осем секунди започват плавно да се раздалечат встрани, после плавно се събират, той ги отпуска, след това едната му ръка се издига, издига се и втората, те се превръщат в криле, диша дълбоко и равномерно. Добре му е, той лети като птица. После се отърсва от това състояние, прави няколко обикновени физически упражнения, спокойно сяда пред масата и съсредоточено работи. *Следващия път вече няма да му е необходимо да размахва ръце, за да постигне равновесие.*

Радостта от живота

От деца сме се стремили да бъдем упорити при постигане на целите си. Понякога сме се отказвали от

тях, защото не са ни стигали силите да направим това. Похватите на Ключа развиват способността да постигаме целите с най-малко усилия. Този допълнителен жизнен опит ни открива възможността да намираме най-добрите пътища за постигането на целите си, дава ни вяра в себе си и нови сили, когато те не ни достигат. Това прави живота ни по-пълноценен и ни разкрива рядкото чувство на радост от самия факт, че живеем.

А организмът ни проявява нова способност - да изразходва по-малко енергия!

Как да започнете творчески да решавате стресовите проблеми, по-добре да се учите и по-бързо да оздравявате, ще прочете в следващия урок.

Втори урок **Решаване на проблемите, обучение и оздравяване** **Стадий „Съгласуващ биоритъм“**

Вече знаете, че

навикът за саморегулиране се създава чрез играта тренировка в три последователни стадия в продължение на тридесет минути

I стадий „Търсене на Ключа“ - 10 минути

II стадий „Съгласуващ биоритъм“ - 10 минути

III стадий „Момент на истината“ - 10 минути

Знаете също, че при търсенето на Ключа се премахва стресът, а при повтарянето на ключовия похват настъпва състояние на саморегулиране.

Отпускането се придружава от автоколебания на тялото. Точно това е стадият „Съгласуващ биоритъм“. Или другояче казано - съгласуване на психичните и физиологичните процеси.

Методиката за работа върху себе си избирайте в зависимост от своите цели.

Знаете ли какво искате?

В системата на Ключа има две линии на развитие - вертикална и хоризонтална. Вертикалната е стратегическата, работата върху онова, което искате да бъдете. Това е линията на вашата съзнателна еволюция. Линията на съдбата ви.

Хоризонталната е решаването с помощта на Ключа на милиони най-различни практически задачи: да премахвате умората, да се научите бързо да правите гимнастическото упражнение, да си помогнете при подготовката на доклада, да насочите цялото си внимание към очаквания посетител, да се излекувате от радикулита и т. н.

Затова първо нека поговорим за стратегията.

Задължително е поне за пет минути да се откъснете от всичките си задължения и да нарисувате в съзнанието си своя идеален образ.

При саморегулирането този идеал ще се превърне в автоматичен критерий, в съответствие с който ще решавате по-успешно и всички други практически задачи.

За тази цел трябва да поработите творчески - да си представите себе си такъв, какъвто искате да бъдете.

Нарисувайте например себе си като художник. Не се срамувайте.

Каква фигура бихте искали да имате?

Каква трябва да бъде походката ви? Осанката? Маниерите?

Погледнете се внимателно, сякаш отстрани: как се усмихвате, как се смеете, как танцувате, как пеете, как работите и т. н.

Какви бихте искали да бъдат погледът на очите и тембърът на гласа ви? Чертите на характера ви? Качествата и способностите ви?

Когато създавате своя идеален портрет, могат да възникнат проблеми, защото това особено творчество се натъква на психологически бариери.

Една болна пациентка, колкото и да искаше, не можеше да си представи, че е здрава, а друг пациент, който беше свикнал да е прегърбен, не можеше да си представи как ще изглежда изправен.

Дълго и безуспешно се бяха консултирали с лекари, бяха опитвали и масажи, и иглотерапия, и лекарства.

Но как би могло да им помогне лечението, след като те несъзнателно си представяха себе си само като болни?

Образът на здравето е положително програмиране на мозъка, което синтезира в организма всички въздействия - и на физическите упражнения, и на масажа, и на иглотерапията, и на лекарствата - в една насока.

И вие навярно имате своите неосъзнати проблеми. Например може да ви се иска да изглеждате по-

стройни и изящни, но паметта ви упорито да рисува стереотипната ви представа за себе си. А организмът ви е способен да се настройва към програмата на мозъка като на вълната на радиоприемник.

Работата по създаването на вашия собствен образ, която сега извършвате, е онова, което ще придаде на цялата Игра и на целия ви живот особена прелест.

Внимание! Когато се сблъскате с психологическа бариера и не можете да я преодолеете, използвайте *методиките*, които ще ви бъдат представени сега. А когато го направите няколко пъти, ще се научите да преодолявате бариерите и без техниката.

1. Методика за решаване на стресови и творчески проблеми

Всички отговори са във вас самите

На вълната на „съгласуващия биоритъм“ *мислете* за своите проблеми и ще премахнете стресовия момент от тях, ще се успокоите и ще видите себе си и обстоятелствата сякаш отстрани. Така се успокоявате и при равномерното поклащане във вагона или в колата, но полюлявайки се на вълната именно на своя собствен индивидуален ритъм, го правите много по-бързо. И това вече не е просто успокоение, а дълбоко хармонизиране на съзнателните и подсъзнателните процеси. У вас възниква способността да мислите за най-болните си проблеми с хладен ум, вече без да се нуждаете от каквито и да било колебания на тялото.

Задайте си вълнуващия ви въпрос, запитайте се как да решите един или друг проблем, *формулирайте* го ясно и *отчетливо*. Този похват ще активизира интуицията ви, защото на вълната на „съгласуващия биоритъм“ се включва и сферата на подсъзнанието.

Подсъзнателният отговор на вълнуващия ви въпрос може да се появи и по-късно, след като сте размишлявали по вълнуващата ви тема на вълната на „съгласуващия биоритъм“ и сте преминали към работата си. Така се случва понякога и в живота, когато усилено и напразно сте се опитвали да си спомните нечия фамилия, която ви се върти на езика, но изплува в паметта ви веднага щом престанете да мислите за нея. По същия начин Менделеев, след като се отпуснал подир напрегнати размисли, е открил насън своята прочута Периодична система на елементите. Не случайно вечно съсредоточеният Архимед извикал своето „Еврика!“ именно във ваната.

С решаването на различни проблеми на вълната на „съгласуващия биоритъм“ вие тренирате своя мозък мигновено да се съсредоточава и да се отпуска в който и да било момент. Точно това в концентриран вид е вътрешният ви цикъл на саморегулиране „Напрегни се, изправи плещи, полети!“.

(Спомнете си екрана - хармонично полюляващото се човече; човечето в автомобила, което се е отпуснало от равномерното му поклащане; или войника на пост пред знамето на полка, който се бори с умората, като се полюлява в лека полуд-рямка; или майката, която люлее своето дете и пее приспивна песен в ритъма на люлеенето „А-а-а“.)

2. Методика на обучението

Точно това е главната тайна на Ключа: ако няколко минути преди започването на каквато и да е работа (обучение, тренировка, лечение) и веднага след нея се приложи техниката за Търсене на Ключа, следващия път ще изпълнявате работата по-лесно, автоматично. Толкова бързо се изработват навици с тези похвати.

Новият подход към обучението ви помага по-лесно да учите чужди езици, по-бързо да усъвършенствате спортни постижения и да имате успех във всяка друга дейност. Използвайки този принцип, вие можете по-бързо да усвоите позите на йога (асаните) или по-ефективно да провеждате тренировка на очите си по различни методики на офталмотренинга.

Всяка съществуваща методика става по-достъпна, по-привлекателна и по-ефикасна, ако преди и след заниманията използвате Търсенето на Ключа.

За радикално ускоряване на обучението използвайте и други три възможности на метода: *нагласа, моделиране* на дейността и *възстановяване*.

Човечето на екрана използва нагласата - служи си с Ключа и си представя своята бъдеща дейност и своето желано състояние при нейното изпълнение. Премахва комплекса си за неувереност в себе си, като си представя, че ако например изучава чужди езици, паметта му ще фиксира новите думи автоматично и ще говори свободно, без да се страхува, че ще сгреша. След това използва моделирането - в режим на саморегулиране слуша чуждия език, говори на него и т. н.

В състояние на саморегулиране *почивайте и прослушвайте* новите думи от магнитофон или *изпълнявайте* на фона на това прослушване физически упражнения. *Говорете* на чуждия език в състояние на саморегулиране. Това е начин за интензивно усвояване на езиковите навици.

Историческа справка. Преди беше модерна науката хипнопедия - обучение насън. Скоро обаче тя замря, защото на някои помагаше бързо да усвояват голям обем нова информация, но за други нямаше никакъв ефект. Изглежда разковничето е там, че тя е помагала на онези, при които насън спонтанно се е

включвало състоянието, на което вие се учите сега. Другите, на които не е помагала, просто са спали.

Пример за моделиране на дейността за изработване на навици. Начинаещият парашутист по никакъв начин не може да забави разтварянето на парашута - страхът го кара да дърпа халката много рано. Вместо необходимите 20 секунди издръжливостта му стига само за 3-5 секунди.

Проведени са 10 кратки занятия. В състояние на саморегулиране парашутистът моделира скок с парашут, като си представя как трябва да стане това в реални условия... Ето той се приближава до вратата на хеликоптера, после скача! Въздухът го удря в гърба. Трябва да издържи: една секунда, втора, трета... Изведнъж рефлекторно дърпа мнимата халка ..

Стоп!

Още веднъж, но без паника. Увеличи паузата!

Едно, две, три, четири...

Инструкторът му помага, след това парашутистът го повтаря сам. Пак заедно...

След няколко дни той успешно скача и изработеният при тренировката навик му помага да постигне необходимите 20 секунди забавяне!

Ето приблизителната логика за ползване на похватите при моделирането на дейността, тя е полезна при всякаква тренировка.

3. Методика за регулиране на емоционалните междуличностни отношения

В продължение на 3 минути мислете за човека, към когото искате да проявите доброжелателно внимание (например вие сте лекар, педагог или се готвите да приемете посетител), и вълната на „съгласуващия биоритъм“ ще ви даде желаното емоционално състояние.

В продължение на 3 минути мислете за човека, от чието емоционално влияние искате да се освободите, и „съгласуващият биоритъм“ ще ви „подскаже“, че проблемът не е в него, а във вас, във вашите комплекси и стереотипи на мислене, във вашите психологически бариери. Включвайки методиката на „вътрешния лекар“, ще се освободите от тях.

Въпрос: А защо е необходимо да се мисли именно 3 минути?

Отговор: Ако мислите по-дълго, ефектът ще настъпи по-бързо.

4. Методика на възстановяването

На вълната на този „съгласуващ биоритъм“ *почивайте*, ако ви се доспи - подремнете. *Настройте се* за приятни спомени или *прехвърляйте* темите като вълните на радиоприемник и *намерете* тема за приятен *размисъл*.

Спомнете си онова, което обикновено ви помага по-бързо да се възстановите. Например къпане в басейн, излет на ски, пътуване с автомобил, чашка кафе. Тук, на вълната на вътрешната връзка между ума и тялото, това вече не са само образи, а действаща сила. Преди да излезете от състоянието, задължително си създайте нагласа, че сте отпочинали и с бистър ум, че сте пълни със сили и бодри! Но никога не го правете преди сън, иначе ще трябва да поработите „втора смяна“.

(Бихте могли да си спомните красиви изгледи от природата, тенискорт, музика, девойка в минипола (?!)...)

Пример за нагласа и възстановяване във футболния отбор.

Смяната на главния треньор на отбора „Арарат“ в критичната за него 1985 г., организационните неуредици, дисквалифицирането за груба игра на капитана на отбора, поредицата от загуби и заплахата да изпадне от Висшата лига предизвикаха у футболистите рязко намаляване на увереността им в себе си. На повечето играчи освен психологическа издръжливост не им достигаха и физически сили. Спортистите се оплакваха от главоболие и нарушение на съня.

Заедно с общоукрепващото лечение с помощта на мануална терапия и иглотерапия футболистите бяха обучени и на навици за саморегулиране.

„Аз съм Пеле!“, „Аз съм лъв!“, „Аз съм тигър!“ - така те влизаха в образа на своя футболен кумир или в някакъв друг стимулиращ образ с помощта на Ключа след масажа в съблекалнята, непосредствено преди да излязат на терена.

„Имам много сили и енергия! Повече, отколкото за 90 минути игра! Колкото за две срещи!“ - настройваха се те в състояние на саморегулиране.

И излизаха на терена...

А след първото полувреме, по време на 10-минутното прекъсване, седяха на столовете с протегнати крака и за пет минути включваха саморегулирането. Интензивно възстановяваха енергията си, като си представяха, че краката им стават по-силни, че гърдите им дишат по-леко, че студени ободряващи струи вода шуртят по краката и ръцете им.

И излизаха на терена...

И от среща на среща ставаха все по-издръжливи, все по-уверени в себе си. Започнаха да печелят. Работите в отбора се оправиха.

5. Методика на „вътрешния лекар“

Тя се състои от варианти, които ще се научите сами да подбирате и да съчетавате.

а) **Насочвайте** вниманието си към проявилите по време на вълната на „съгласуващия биоритъм“ дискомфортни усещания или напрегнати части от тялото ви. Ако те са няколко, *изберете* отначало по-изразените от тях.

б) **Позволявайте** на тялото си при дискомфортните усещания спокойно да променя ритъма на автоколебанията си и *изпълнявайте* желаните от вас движения. Тази лечебна Ключ-физкултура бързо възстановява баланса на организма.

(Представете си екрана: човечето прави леки, приятни поклащания на главата, полюлява тялото си от едната на другата страна, размахва ръце, прави наклони, въртеливи движения на коленете, танцува, „плува“, „лети“.)

в) **Подлагайте** на приятното въздействие на „съгласуващия биоритъм“ като под душ болните или напрегнати части на тялото си.

(На екрана: човечето с удоволствие подлага под душа ръцете, краката, гърба си.)

г) **Предизвиквайте** чрез образни представи вълни от приятни усещания - слаб електрически ток, иглички, мравучкане и топлина, *насочвайте* ги към болните части на тялото, нека тези вълни „да ги мият“ и лекуват.

д) **Спомнете си** най-хубавия си ден, когато настроението ви е било като на рождения ви ден, когато у вас е кипяла енергия, когато ви е вървяло във всичко и всички са гледали само вас! *Представете си* мислено, че с всяко вдишване и издишване организмът ви се освобождава от слабостта и напрежението, от тревогата и страха и се изпълва със свежи сили и бодрост, че се появява чувство за вътрешна лекота и свобода. *Мечтайте* как бихте искали да изглеждате, представете си своята лека походка, стройната си фигура, лъчезарните очи!

6. Методика на отвикването

а) Отвикване от пушенето.

б) Отвикване от алкохола.

в) Отвикване от „вредната“ любима храна.

Тези похвати са изградени по единна схема, за да се усвояват по-лесно още в процеса на четенето.

а) Отвикване от пушенето

Преди да използвате Ключа, в продължение на 3 минути трябва да си спомните колкото се може повече неприятни лични впечатления, свързани с пушенето, и да си помислите още веднъж как сте взели решението да се откажете от пушенето.

Съсредоточете се върху това, че дори само видът, мирисът или димът на цигарите са отвратителни, дразнят гърлото, предизвикват спазми в стомаха, гадене, учестено биене на сърце- « то и пулсиране в слепоочията, студена пот, слабост и виене на свят.

След това веднага, независимо какви усещания са възникнали или не са възникнали, *задължително* използвайте *методиката на „вътрешния лекар“*. Концентрирайте се върху чувството, че с всяко вдишване и издишване организмът ви се изчиства от отровата на цигарите, тревогата и страха и се изпълва с живителен свеж въздух и здраве, което се разлива из цялото ви тяло, и вие ставате по-свободни и уверени в себе си.

(Представете си на екрана човече, на което пушенето замърсява дробовете и предизвиква спазми в съдовете на главния мозък. Без тютюна организмът му се изчиства. Графики и таблици със статистика на импотентност, белодробни, сърдечно-съдови, ракови и др. заболявания, нарастване на чувството за тревога, тютюнджийска кашлица с бронхиални хрипове и признаци за изменение на сърдечния ритъм.)

б) отвикване от алкохола

Преди да използвате Ключа, в продължение на три минути трябва да си спомните колкото се може повече неприятни лични впечатления, свързани с алкохола, и да си помислите още веднъж как сте взели решението да се откажете от пиенето.

Трябва да се настроите, че дори само видът, мирисът или вкусът на алкохола са отвратителни, дразнят гърлото, предизвикват спазми в стомаха, гадене, учестено биене на сърцето и пулсиране в слепоочията, студена пот, слабост и виене на свят.

След това веднага, независимо какви усещания са възникнали или не са възникнали, *задължително* използвайте *методиката на „вътрешния лекар“*.

Съсредоточете се върху мисълта, че с всяко вдишване и издишване организмът ви се изчиства от

отровата на алкохола, тревогата и страха и се изпълва с живителен свеж въздух и здраве. Те се разливат из цялото ви тяло и вие ставате по-свободни и по-сигурни в себе си - както сте се чувствали понякога в моменти на опиянение. Сега наистина ставате свободни и уверени в себе си. Представете си своята лека походка, прекрасната осанка, усмивката, лъчезарните очи!

И си представете две картини, двете ваши лица: едното -отляво - е подуто и застаряващо, другото е младо и бодро, а между тях - чашка алкохол. Само една чашка и лавината ви понася...вие сте или от едната, или от другата страна!

(На екрана е човечето, в кръвта му е попаднал алкохол, то получава спазми или рязко разширяване на съдовете на главния мозък, разрушават се черният му дроб и други вътрешни органи. Графики и таблици със статистика на сърдечно-съдови и чернодробни нарушения, импотентност, нервни разстройства, нарастване на чувството за тревога и страх, понижаване на творческата и физическата работоспособност, подценяване или надценяване на резултатите от дейността, характеристика на измененията на сърдечния ритъм и артериалното налягане. Сетне човечето получава Ключа и организъмът му се изчиства.)

в) Отвикване от "вредната" любима храна

Преди да използвате Ключа, в продължение на три минути си *спомнете* колкото се може повече неприятни случаи, свързани с приемането на храна, която не е полезна за вас, например сладкиши.

Настройте се, че дори само видът, миризмата или вкусът ѝ предизвикват дразнене на гърлото, спазми в стомаха, гадене, учестено биене на сърцето и пулсиране в слепоочията, студена пот, слабост и виене на свят. След това веднага, независимо какви усещания са *възникнали, задължително* използвайте *методиката на „вътрешния лекар“*.

Съсредоточете се върху мисълта, че с всяко издишване организъмът ви се изчиства от „отровата“ на тази храна, а с всяко вдишване се изпълва със свеж въздух и здраве, те се разливат по тялото ви и ви изпълват с усещане за свобода и сигурност в себе си.

Мечтайте как бихте искали да изглеждате, подробно си представете своята лека фигура и походка, прекрасната си осанка, усещането, че сте изпълнени със сила, усмивката, лъчезарните очи!

След известно време организъмът „изведнъж“ сам ще ви подсказва нужния режим на хранене, ще пожелаете да правите физически упражнения и дори бръчките ви ще се изгладят. Ще се възстанови естественият цвят на косата ви, а ако е оредяла поради стресове или нарушения в храненето, ще покара отново.

(На екрана - човече, което отслабва. Поклаща се на кантар.)

Важен пример с морската болест

Една жена от детството си избягвала люлките и автомобилите, защото страдала от морска болест. Целият ѝ живот бил непрекъснато страдание: работата и жилището ѝ трябвало да бъдат наблизко, защото не можела да си позволи да пътува с превозно средство. Никакви методи на лечение не ѝ помагали. Когато ѝ предложихме да полюее тялото си, тя отговори, че дори и главата си не може да наклони назад, веднага ще ѝ се завие свят и ще ѝ се догади. Но след като повярва на един вече оздравял пациент, тя най-после опита. Това беше последната ѝ надежда. С всяка изминала минута ѝ ставаше по-зле. Гаденето и виенето на свят се засилваха, започна сърцебиене, обля я! студена пот. Посъветвахме я да не избягва неприятните усещания, а да насочи вниманието си върху тях. Това продължи минути, а сетне, след още 5 минути, те започнаха да изчезват. Към края на 30-те минути дишането ѝ най-после стана нормално, бузите ѝ порозовяха, на лицето ѝ се появи усмивка, тя започна да отговаря на въпросите, смеейки се. На следващия ден разказа, че вечерта къщи отново е повторила упражнението и пак е изпитала гадене, но вече по-слабо и то бързо изчезнало. А сутринта за пръв път в живота си се качила на тролея с мъжа си и дойде на занятията.

Тя цял живот е страдала от морска болест, а се освободи от нея след два сеанса. Защото това страдание се лекува само с тренировка. А нашата позната винаги беше избягвала неприятните усещания и тренировките. На вълната на хармонизиращия биоритъм тренирането на организма става стотици пъти по-бързо, отколкото обикновено.

По същия начин пациентите се освобождават от фобии и страхова невроза: на вълната на хармонизиращия биоритъм страхът по-лесно се поставя под волеви контрол и се тренира способността за мъдро отношение към стресогенните теми.

(Подробности в раздела за лечение.)

Подобряване на координацията

Когато при автоколебанията на тялото започнете да залитате на една страна, знайте, че същият похват е и най-добрият начин за лечение на нарушената координация.

За тази цел в моментите, когато залитнете, придайте "на тези тласъци красива форма. Можете лесно да го направите с малко волево усилие. Така се тренира и способността да управлявате състоянието си с

незначително усилие на волята. Спомнете си как танцувате, превърнете движенията си в танц. Или в плуване, в гребане, в свирене на цигулка, в каквато и да е друга хармонична форма.

Ако пък залитате толкова силно, та се страхувате, че няма да се справите със себе си, правете упражнението отначало седнали, а след това преминете към положението „стоеж“.

Юрий е студент в университета, на 23 години. Висок, слаб, изглежда уморен и стеснителен. Не издържа чуждия поглед и свежда очи при разговор. Оплаква се, че не може самостоятелно да усвои Ключа. Ръцете му не се раздалечават и не чувства никаква лекота. А той иска „да полети“. Казва, че е уморен от живота, иде му да се застреля!

Предложихме му да опита да раздалечи и събере ръце по похвати 1 и 2.

Наистина личеше, че настроението му се разваля и вместо да се раздалечават и събират, ръцете го теглеха наляво.

Той каза, че винаги е така - щом почне да опитва, вместо към полет го тегли наляво.

Посъветвахме го да прави това, което иска организмът му.

Юра започна да се занася наляво все повече и повече и тръгна в кръг, наклонил глава.

- Колко време трябва да обикалям? - попита той недоволен. - Мога да вървя така безкрайно!

След няколко минути на Юра му се прииска да легне, започна да се отпуска.

- Така ли да си лежа? - попита той. - Та аз искам да летя!

- Преди да летиш, трябва да се възстановиш - обясниха на Юра. - Реакциите ти са нормални за състоянието ти, напразно се тревожиш, нещата се получават. Това е етап, който трябва да бъде изминат.

Разбрахме, че Юра е имал сътресение на мозъка. Той си спомни, че често се е затруднявал в дейности, които изискват точност на движенията - например не можел да вдене конеца в иглата. След пет лечебно-тренировъчни занятия по 20 минути с ходене в кръг и *методиката на възстановяването* той започна да ходи нормално и се научи да чувства полета. И можеше да вдява конеца в игла.

Обърнахте ли внимание?

Когато се чувствате добре, леко намирате своя ритъм или левитацията на движението, а когато сте пренапрегнати или разстроени, ви е по-трудно да го направите. Но именно с това търсене на лекотата вие настройвате своето самочувствие, карате организма си да бъде хармоничен. Ето защо, след като се поупражнявате няколко пъти да откриете своя ритъм именно в състояние на лошо самочувствие, по този начин обучавате организма си на самонастройване и той вече сам ще успее да се справи с всяка критична ситуация.

На този принцип е създаден похватът, който обединява красота и здраве. Потърсете например красиво движение на китката на ръката. Или ритъм, при който движението става естествено, свободно, органично. Самото търсене подобрява самочувствието.

На непосветения в теорията за саморегулирането тази простота на лечението може да му се стори неубедителна. В такъв случай нека сам опита да намери красиво и свободно движение на ръката, на китката, на тялото си. Бързо ще се убеди, че пластиката на движението е свързана с общото му състояние. Нали има методи на лечение чрез изкуство, музика или танц - за пациента се подбира индивидуален танц, при което голяма роля играят професионализмът и изисканият вкус на лекуващия специалист. Индивидуалният подбор на танца, както и индивидуалният подбор на физическото упражнение, храната, времето за сън и т. н. ще бъдат направени по-бързо от онзи, който владее Ключа.

Трети урек „Момент на истината“

Вие си спомняте, че

I стадий „Търсене на Ключа“ - 10 минути

II стадий „Съгласуващ биоритъм“ - 10 минути

III стадий „Момент на истината“ - 10 минути

Сега ще научите как се осъществява

третият стадий - „Момент на истината“

Изминало е известно време за изпълнение на техниката от I и II *стадий*. Може би не ви се ще да прекъсвате занятията, защото искате да останете още малко в това състояние на почивка. Това е „санаториум за мозъка“, той най-после се е превключил на натрупване на енергия и продължава да я натрупва. В такъв случай можете да продължите още малко това състояние.

Може би преди сте били уморени и сега у вас се е появило естествено усещане за сънливост. Ако условията го позволяват, по-добре си подремнете. Или постъпете така, както правите обикновено, за да прогоните съня: направете няколко ободряващи упражнения, измийте се със студена вода.

Но *внимание*: преди да започнете да се ободрявате, трябва да изпълните най-важния - III *стадий*,

стадия на *завършването*.

За тази цел седнете и просто тихо поседете. Без да шарите с очи, почивайки. Необходимо е „формално“ да преседите 10 минути и да не бързате заникъде.

И точно тогава, когато вече не вършите нищо, когато не очаквате нищо от себе си, тъкмо тогава можете да усетите резултата от положените усилия.

Проявява се феноменът на „празната глава“. Или идват решенията на въпросите, които ви измъчват. (Този стадий бихме могли да наречем и „ваната на Архимед“, където той извикал своето „Еврика!“.)

А може би ви се ще да се ободрите и да пристъпите към своята работа. Или обратното, иска ви се да притворите очи и отново да се потопите в себе си.

Това всъщност е „*Моментът на истината*“ - направете онова, което ви се иска. Може би тялото ви започва отново да се полюлява. Оставете го да се люлее.

Знаете, че някои народи се молят, прехвърляйки зърната на броениците си. Лекичко се полюляват в ритъма на молитвата. Понякога е трудно да се съсредоточиш в молитвата. С помощта на Ключа лесно ще намерите състоянието, когато душата и тялото ви са в единство. Вие можете да направите това. Творете своята „молитва“, организъмът ви е послушен. Мислено си пожелайте това, което бихте искали. Ще си повтаряте: „В мен е силата на здравето! В мен е силата на енергията!“ Или имате други проблеми? Да свалите килограми, да подобрите осанката, походката, фигурата си, да възпитате у себе си желаните качества или маниери на общуване? Настройте се на своя идеал. Направете автотренинг, медитирайте, пишете стихове... Вашата природа е в съюз с вас!

... Така, отделяйки от божествения ритуал на молитвата неговата природнодействаща част, както Прометей е откраднал огъня от Слънцето и го е предал на хората, „Ключът към себе си“ открива пред вас възможността да използвате творческия си природен потенциал по своя преценка.

Разкритата тайна на природата се превръща в елемент на културата: начин да вярвате в собствените си сили, начин да работите върху себе си...

А сега можете да се настроите да бъдете бодри...

И да се заемете с работата си.

Творете! Творете своя танц, пейте своята песен...

Работете над проекта... Гответе се за среща с пациента или за рекордния скок...

Творете!

Защото Бог се изявява в човека именно чрез творчеството. А не само с молитвата.

Петрович, мой приятел, ми разказа...

Сутринта станах в мрачно настроение - както обикновено всички стави ме болят, главата ми тежи, а трябва да работя и да имам прекрасно настроение. А го нямам. Тежко ми е. Знам, че би трябвало да направя няколко упражнения, но нямам нито сили, нито желание. Искан ми се пак да си легна. И тогава, както си стоях, започнах да поклащам механично тялото си. Главното беше да правя нещо, нещо монотонно, което не изисква усилия. Няколко минути. Продължавам да се поклащам и си мисля за своите си работи. От поклащането - на пръсти - на пети, прасците на краката ми се напрягат. Мисля си: „Е, добре, поне е някаква физкултура.“ След три-четири минути забелязвам, че такава монотонна работа вече не ме задоволява, искам ми се да дишам по-дълбоко. Дишам. Искан ми се да се протегна - протягам се. И непрекъснато си мисля, че целия ден ще се чувствам прекрасно и ще имам чудесно настроение, от мен енергията ще струи като светлина, ще побеждавам всички само със силата на обаянието си. Спомням си най-хубавия си ден, най-доброто си състояние и продължавам да се поклащам! И сам се окуражавам: трябва да разчитам на себе си, Бог помага, ала в кошара не вкарва. Забелязвам, че когато променям темата на мислите си, поклащането също се променя - ту по-бързо, ту по-бавно. Появи се и желание да се изправа и да направя физически упражнения. Правя ги. И отново се поклащам: Хайде, мисля си, ще протегна ръце пред себе си и ще се опитам да ги раздал еча автоматично. Раздалечиха се. След това започнах „да плувам“. Сега трябва и „да полетя“. Ръцете се издигат, дишам по-свободно, представям си как летя над морето, над планините, над облаците, къпя се в свеж въздух. По-точно опитвам се да си представя, но нищо не мога да визуализирам. Спомних си съвета да не очаквам незабавен резултат и продължавам да си мечтая за хубавото настроение, а главата все ме боли. Е, мисля си, нека ме боли, нали не бива да очаквам незабавен резултат, главното е, че трябва да мечтая за желаното и сега да правя това, което ми се прави. А ми се иска да седна и да си почина. Седнах. Притворих очи. Обзе ме дрямка. Добре, щом ще е дрямка, да е дрямка, значи организъмът ми има нужда от това: аз съм си свършил работата, а сега да става каквото ще. Но при тази почивка вътрешно се концентрирах и се настроих, че след излизането от това състояние главата ми ще се проясни, а тялото ми ще се изпълни с енергия като на млад футболист. Дремя си така и си мечтая, не гоня мислите, които ми минават през главата, мисля за каквото ми се мисли, за своите проблеми и страхове, нека да си мисля, да си

почивам. В този момент се звънна на вратата - идваха при мен. Станах, окопитих се, направих няколко ободряващи движения. Животът тръгна по реда си. Заех се с работата си. Съседът казва: „Ей, браво! Изглеждаш един път!“ А синът ми се обажда от кухнята: „Ами той от сутринта прави физкултура, силна воля има. Де да имах аз такава сила, но за мирни цели!“ Каква ти воля, мисля си, а чувствам, че е добре! И по-добре разбирам самия себе си, какво искам. Макар че физически още не съм както трябва, мускулите и ставите все още си ме болят, но все пак е хубаво! И през целия ден, чак до вечерта, бях в отлично настроение, въпреки че физически не се чувствах добре. Това е такова прекрасно състояние, когато можеш да се чувстваш добре независимо какво усещаш. Чувстваш се като млад бог!

„Аз съществувам!“

Специално приложение към уроците, ако „не се получава“

Характерна грешка, която пречи на успеха

Това е очакването, че съзнанието ще се изключи, очакването за някакви особени, необичайни усещания. Тази грешка предизвиква напрежение вместо освобождаване.

Защо, когато човек се опитва да се настрои ръцете му да се раздалечат, те понякога се движат трудно?

Аналитичната функция на мозъка работи на принципа на конкуренцията, на принципа на противоположното: например чувате „бяло“, а в паметта ви възниква асоциация за черно. Или чувате „горещо“, спомняте си „студено“.

Върху използването на тази закономерност - натрупващия се противоположен потенциал при концентриране, се гради всъщност една от тайните на Ключа. Например когато първият похват не се получи, се предлага втори, противоположен. И ръцете ви се доближават една към друга леко, като шейна по прокарана в снега пътина.

"Обикновени" признаци на състоянието на саморегулиране

а) Субективни усещания: появява се чувство за комфорт, сякаш товар е паднал от гърба ви, чувате всичко, разбирате всичко, но не ви се ще да реагирате на нищо. Това е приятна почивка, „санаториум за мозъка“ за интензивно натрупване на сили и вие можете във всеки момент да прекратите своята почивка с най-просто усилие на волята.

(Спомнете си усмивката на Мона Лиза, усмивката на Буда, усмихната девойка с щастливо изражение, заровила лице в букет цветя.)

б) Вътрешен контакт - признаци за връзката между ума и тялото.

Организмът ви се подчинява на волята, желанията ви се изпълняват: искате главоболието да престане и... главата ви се прояснява, искате да почувствате топлина и... появява се усещане за топлина, искате да почувствате прохлада и възниква усещане за свежест, иска ви се да си оправите настроението -и вече започвате да се усмихвате, или искате да обезболите ръката или бузата си и само след няколко секунди тези области стават нечувствителни, изтръпват, вдървяват се, сякаш са замразени с хлоретил...

Възможните спънки при изпълнението на желанията ви възникват поради напрегнатото очакване на резултата. През цялото време мислите: „Ще се получи или няма да се получи?“ По-добре се усмихнете, усмивката стопява напрежението, а като се потопите във вълните на хармонизиращия биоритъм, ще можете да се настройвате за желания резултат, да потънете в неутрално състояние и по този начин ще дадете свобода на организма си да изпълнява вашата воля.

Запомнете правилото: не чакайте ефект в момента на процедурата, той ще настъпи по-късно, когато се заемете с работата си

И, разбира се, движенията ви лесно ще се изпълняват по ваше желание без мускулни усилия, както при космонавтите в безтегловност или сякаш сте във водата, а през това време тялото ви приятно се полюлява в ритъма на автоколебанията.

(Спомнете си нагледни сравнения за красиви, хармонични колебания на тялото с усещане за вътрешна лекота: „като водорасло във вода, като цветче от порива на вятъра, като бре-зичка“... Понякога ви се иска да се полюшвате едва-едва или изобщо да замрете, потъвайки в себе си - това пак е състояние на релаксация.)

в) Обективен критерий (ако ви е необходим).

Можете да се включите към апаратура и да регистрирате фактическите изменения в работата на мозъка и на вътрешните органи при саморегулирането. Например електроенцефалограма, електромиограма (мускулният потенциал при идеомоторните движения е по-нисък, отколкото обикновено). Вероятно ще се регистрират изменения в електрокардиограмата, биохимията на кръвта и т. н., в зависимост от това за какво се настройвате, какво си представяте.

Например ако си представите, че пиете сладък чай - повишава се нивото на захарта в кръвта, а ако си

представите, че сте пили алкохол - в кръвта и психиката се извършват съответните изменения.

Ако на вълната на хармонизиращия биоритъм мислите за седнал човек, сърцето ви бие спокойно, а ако мислите за човек, който тича, сърцето ви бие по-силно и дишането ви се учестява. Но това е само в първия момент. Защото на вълната на хармонизирането на психичните и физиологичните процеси организъмът ви много по-бързо се адаптира към всякакви натоварвания.

Именно на тази основа се провежда тренировката по различни видове дейност. Вашите творчески, волеви, адаптивни и физически възможности се развиват бързо, увеличава се жизнеспособността ви. Например ако усъвършенствате боксьорски удар или удар с ракета за тенис, желаните навици се усвояват много по-бързо, отколкото обикновено. А ако искате да съчинявате музика, музикалните ви възможности се разширяват и си създавате навик по-бързо да откривате вдъхновението.

(На екрана - трениращо човече в „разгърнат“ вид. Вижда се, че дробовете му се разширяват и свиват по-равномерно и пълно, отколкото преди, сърцето бие по-спокойно, кръвта се обогатява с повече кислород, няма спазми на съдовете на главния мозък и той се снабдява по-добре с кръв. Таблицы и графики, показващи подобряването на функциите на организма, включително и кръвното налягане, кръвната захар, хормоните и ендорфините. Таблицы и графики, които показват, че преди да използва този похват, човечето е можело да работи непрекъснато, без да се умори - например с микроскоп, 12 минути, а след обучението по метода - 40 минути.)

Преди да се запознаят с Ключа, шангистите възнамеряваха да достигнат планираната тежест след два месеца, а го направиха след три дена. Пожарникарите изпитатели започваха да се потят при работа в експериментална гореща камера двайсет минути по-късно от обикновено, процентът на грешките при диспечерите намаля до 30 на сто и т. н. За да направим достоверна оценка на ефективността на Ключа, трябва да вземем предвид не само по-значителните резултати от дейността, но и по-малките енергийни загуби на организма (и съответно по-слабата уморяемост). Например вие и преди сте правили трийсет лицеви опори, но сега ви е много по-лесно.

Откъде идва чувството за полет?

Трябва да знаете, че при търсенето на Ключа нерядко възниква усещане за необикновена вътрешна лекота, чувство за плуване във въздуха, за полет. Това е свързано с контраста от бързото падане на обичайния товар на нервното напрежение.

Помните ли чувството за лекота и плуване във въздуха при танца? Същият празник за душата и тялото може би ви е спохождал и при бягане: тичате, тичате, преодолявате себе си и вече ви се струва, че нямате повече сили, но изведнъж идва нов прилив на сили и с тази лекота можете да бягате без всякаква умора, „безкрайно“.

Ако в момента на хармония например пожелаете ръцете ви да се издигнат, те ще го направят. Но сега, когато същото състояние на вътрешна свобода възниква у вас без обичайното усилие, без музика и танц, без всякакви външни обстоятелства, а по собствено желание, точно затова отначало ще ви изглежда някак си необичайно, загадъчно, особено.

Резкият контраст при смяната на стресовото напрежение с чувство на облекчение ви изпълва така, че ви се иска да летите, да пеете.

Дължи се на това, че в кръвта се „изхвърля“ порция вътрешни „наркотици“, така наречените ендорфини, които участват в обмяната на веществата и без които са невъзможни нормалните процеси на самолечение, обезболяване и добро настроение.

След като вече сте освободени и сте почувствали облекчение, осъзнавате колко напрегната е била нервната ви система. С умението да се освобождавате от собствените си окови идва и разбирането, че адът наистина съществува и той е вътре в нас - това е лъжливата увереност, че сте свободни, а всъщност е невъзможно да промените каквото и да било.

Всеки от нас по природа постоянно се нуждае от потвърждаване на битието си, от усещането, че съществува, а то е свързано с усещането „Аз мога!“.

Обикновено след като повторите упражненията, еуфорията преминава. Така става и след първите тренировки по аеробика, след първите медитации, след първото приемане на ново лекарство, от което очаквате подобрение. Тази закономерност означава, че лечебният ефект, който обикновено свързваме с прекрасното чувство на облекчение, не възниква от самите упражнения или лекарства. Това е феноменът на спонтанно включване на саморегулирането. Скоро след тренировките с Ключа вместо еуфория се появява нормално, „обикновено“ уравновесено състояние.

И това особено, възвишено чувство на вяра в собствените ви възможности се превръща в естествена част от същността ви.

Защото основното постижение е именно нормалното балансирано състояние. Ето защо като

овладеете системата за усъвършенстване, вие трябва да бъдете здрави, щастливи и с устойчиво съзнание. А не непрекъснато потънали в медитация!

Важна информация: Статистиката на изследванията в Института по саморегулиране на човека показва, че началната еуфория от резултатите *и всеки метод* скоро замира и затова еднократните тренировки, курсове и семинари в института се практикуват като информативни в състава *натристепенна система за стабилно повишаване на устойчивата работоспособност на човека.*

Мислите по време на игра.

Тайната на волята и релаксацията

Еволюцията е създавала главата милиони години, за да мисли. А ти искаш, вместо да мислиш по-добре, да я изключиш за две секунди.

Когато започвате да се отпускате, очаквате мислите ви да се изключат. Но се случва вместо желаната празнота в главата или чувството за полет в съзнанието ви да изплуват наболелите душевни проблеми. Не се опитвайте да се отърсите от тях, продължавайте да мислите за това, за което ви се мисли. Очаква ви облекчение и най-главното - способността по-добре да решавате проблемите си.

В обикновения живот често се стремим да избягаме от болните теми. Опитваме се, доколкото ни е възможно, да не мислим за тях. Но не бива да бягаме, защото от тях е невъзможно да се избяга. Както казват психиатрите, те се изтласкват в подсъзнанието и ни държат в напрежение.

Напълно естествено е при премахването на стреса проблемите да изплуват отново в съзнанието.

Затова в началото на отпускането дайте на мислите си пълна свобода. Това тяхно активизиране е първият етап от започващата почивка. Мнозина не могат да се отпуснат именно защото не знаят *главната тайна на саморегулирането:*

организмът винаги и във всички случаи се подчинява абсолютно на нашата воля, но я изпълнява по своите закони, а не по нашата представа за това

Който не знае тази тайна, не може да се отпусне, защото желаейки „празнота“ в главата и сблъсквайки се с началото на вече извършващото се отпускане - със стадия на активизирането на мислите, очаква съвсем друго развитие на събитията и започва да се бори със самия себе си.

При релаксацията душевните проблеми преминават в съзнанието, защото само на това равнище е възможно разрешаването им. Протича активно самопознание: като размишляваме за наболелите проблеми на вълната на хармонизиращия биоритъм, ние всъщност ги пренасяме на равнището на хармонизацията и така най-сетне се отърсваме от тях - или стигаме най-после до решенията, или ако те са неразрешими по принцип, освобождаваме ги от стреса на напрежението.

Затова при Играта не бързайте главата ви да се „изпразни“. Това се случва, минава и заминава в зависимост от изходното състояние на организма. Феноменът на „празната глава“ като характерно явление настъпва през третия, заключителния стадий - в „Момент на истината“. А първия етап на релаксацията - „активизирането на мислите“, можете да използвате, за да се научите да освобождавате проблемите от стресовия момент.

Спомнете си защо обичате да се возите в автомобил. Сядате понякога в колата, а в главата ви - рой мисли, напрежение заради множество нерешени стресови проблеми. Пътувате, равномерно се поклащате, продължавате да мислите за проблемите си и... вече го правите спокойно. Отпуснали сте се и решенията идват сами.

Напълно закономерно е, когато се отпуснете, душевните и физическите проблеми да изплуват. Така става и когато заспите: паметта при отпускането превърта като на филмова лента най-емоционалните моменти от деня. Така работи мозъчният механизъм за самоанализа.

Също като кибритена клечка, която избухва по-ярко, преди да изгасне. Затова отпускането е преди всичко диагностика на вътрешните напрежения.

Вслушайте се в онова, което ви се разкрива при отпускането, и направете каквото ви се иска. Например да въздъхнете - въздъхнете, да подремнете - дремнете, иска ви се да се пораз-мърдате - мърдайте, да се смеете - смейте се. Не блокирайте тези реакции на разтоварване и възстановяване, изпълнете онова, което организмът ви изисква, и тогава всичко ще е наред!

ПРИМЕР: Ирина страдаше от повишено нервно-психично напрежение заради преживени стресове и заради нарушения в дейността на щитовидната жлеза.

Помолиха девойката да стане и да се отпусне.

Ирина изобщо не можеше да се отпусне - нервното ѝ напрежение нарастваше, задъхваше се,

изпитваше тягостно чувство на депресия, пръстите и коленете ѝ се разтреперваха, в очите ѝ напиха сълзи.

Разговаряха с момичето и стана ясно, че то обича да танцува и обикновено лесно се отпуска, когато танцува под звуците на музика. Сега ѝ предстоеше да се научи да премахва напрежението по своя воля.

Обясниха ѝ, че отпускането е диагностика на вътрешните нарушения, а лечението е изпълнение на възникващите при отпускането потребности на организма: ако се появява напрежение в краката, не бива да се сдържа, нека треперят, а ако ѝ се иска да въздъхне - да въздъхне, ако пък ѝ се плаче - да плаче.

- Но на мен ми е трудно да се разплача - възкликна Ирина. - Сълзите са на очите ми, а не мога да заплача!

- Правете онова, което ви се иска, и не се насилвайте да правите каквото не ви се ще. Само не прекъсвайте, а продължете процеса на отпускане и същевременно си позволявайте онова, което ви се иска.

Сега Ирина започна спокойно да потрепера с пръсти и с колене, да потрива ръце и това ѝ позволи само за пет минути естествено и органично да премине от състояние на депресия към танцувални движения и чрез тях към подобряване на самочувствието.

- Иска ми се да летя! - учуди се девойката. Така се възстановява здравето.

Всеки път този кръг на процесите на саморегулиране се стеснява и се превръща в способност за подобряване на състоянието по своя воля.

Сън по време на игра

Как смятате, какво ще стане, ако през нощта сте спали лошо, а през деня сте работоспособни и не забелязвате умората? И внезапно решавате да опитате техниката на Ключа и да усетите състоянието на „полет“ и в най-активния момент от деня успеете да отхвърлите дневната активност?

Ще почувствате сънливост. И това е естествено. По същия начин заспиват в метрото при равномерното поклащане на вагона. А онези, които са се наспали, обратното, увлечено четат или оживено разговарят.

А ако, да речем, не сте имали възможност да се нахраните нормално, но увлечени от работата, не си забелязали това? Какво ще стане, след като напрежението спадне?

Разбира се, ще ви се прияде. В такива случаи обикновено похапвате малко и така възстановявате нормалния контакт със себе си, чувствате се по-добре и по-лесно се съсредоточавате.

Така работи организмът. И затова не се учудвайте, когато след преживени стресове или безсънни нощи вместо очакваното чувство за полет ненадейно се появи закономерно желание за сън.

Подремнете няколко минути и като задоволите изискванията на природата, можете да преминете към онова, което волята ви налага.

Има щастливци, които точно така, предремвайки само няколко минути дори в най-активната част на деня, възстановяват силите си. С помощта на Ключа и вие бързо ще се научите на това.

Предупреждение: Ако организмът ви отдавна не е почивал - наложило ви се е да преживеете период на стресове или да вземате изпити, или да си „изяснявате отношенията“, след първия урок с Ключа е напълно възможна дори силно изразена остатъчна сънливост.

Можете да се отърсите от нея с ободряващи физически упражнения, да се измиете със студена вода, да направите онова, което обикновено правите сутрин.

Но ако обстоятелствата позволяват, останете още малко в състоянието на сънливост. Задължително поспете, колкото ви е необходимо. Това е важно. Организмът най-сетне е получил възможност да се възстанови и сега натрупва сили. Това всъщност е продължение на лечебната процедура. След като се събудите, няма да има и следа от натрупалите се емоции и нарушения. Този вътрешен „санаториум за мозъка“ ще ви помогне по-бързо да оправите здравето си, особено когато няма реална възможност да излезете в отпуск.

Ако тази сънливост обаче е натрапчива и искате да се отървете от нея, трябва да повторите техниката на Ключа, като специално се настройвате да бъдете бодри. В този случай трябва да излезете от упражнението постепенно, за няколко секунди, като с всяка секунда ставате по-бодри. Представяте си например, че се изкачвате по стъпала от глъбините на тъмнината към светлината, все по-нависоко и по-нависоко.

Внимание! След като балансът се възстанови, можете да забележите, че ще са ви необходими по-малко часове за сън от обикновено. Защото при работа с Ключа в организма непрекъснато се извършва интензивно попълване на силите. Появява се прекрасно чувство за неизтощимост.

Смях през сълзи

При използването на Ключа не бива да се учудвате и че вместо очакваното чувство за плуване във въздуха, празнота в главата или незабавен прилив на сили вероятно ще се появят и тъжно настроение или

дори сълзи. Значи на душата ви е накипяло. Или, обратното, може да ви се прииска да се смеете - т. нар. нервен смях. Посмейте се! Ще се успокоите.

Това активизиране на емоциите е естествен стадий на започващото отпускане. Емоционалното изчистване и възстановяване на нервната система на вълната на хармонизиращия биоритъм продължават само няколко минути, стотици пъти по-бързо, отколкото обикновено. След известно време сълзите ще се превърнат в усмивка, в прекрасно приповдигнато настроение. Приятното настроение и бодростта ще бъдат устойчиви, ако целенасочено си помечтаете за тях. Пожелайте си добро здраве! Това е състоянието, в което се изпълняват желани-ята ви!

Проблеми на болката и напрежението

Когато се отпускате по обичайния начин - седим или лежим на дивана, най-често не забелязваме вътрешните си проблеми. Но когато искаме „да излетим“ с техниката на Ключа, тези „пречки“ веднага проличават. Това е прекрасна диагностика и същевременно начин на лечение. При използването на идеомоторните движения изпъкват телесните и другите проблеми.

При обучението пациентите нерядко се оплакват, че не успяват да държат ръцете си напред отпуснати - уморяват се или започват да ги болят. Могат да се появят и болки в областта на шията.

При използването на техниката на Ключа също като на рентген се проявява шийната остеохондроза. Обикновено пациентът държи ръце пред себе си и не се уморява. Защото се е мобилизирал. Но щом напрежението спадне, започва да усеща болезнените точки по тялото си. Когато няма стрес, организмът сигнализира за себе си. По време на тази „мирна“ пауза той обръща внимание върху себе си и е готов да се регулира. Ако човек не е запознат с теорията за саморегулирането, ще характеризира появяването на тези болезнени точки, които преди са били скрити от съзнанието, като влошаване на състоянието. А всъщност се създават условия да се освободите от болестта.

Когато насочвате вниманието си към болезнените точки ритъмът и полюляването на тялото започват автоматично д, се променят - организмът сам подбира начините за разрешава-] не на своите вътрешни проблеми. Същевременно трябва да поработите върху себе си, като си представите мислено желаното подобрене. На този фон визуализирайте как искате да се чувствате. Използвайте методиката на „вътрешния лекар“. Можете да прибавите лечебни упражнения от системата на йогите. Ако лекарят ви не възразява, посетете мануален терапевт и специалист по акупунктура. Иглотерапията намери добър прием в Европа и на Запад именно благодарение лечението на остеохондрозите и радикулитите, където този метод има очебиен ефект.

Ключът и физкултурата

Ако не успявате да направите идеомоторните движения, започнете урока с обикновени физически упражнения и от време на време проверявайте степената на отпускане с първия или втория похват.

Не се учудвайте, когато при премахването на стреса ви се прииска да раздвижите тялото си с физически упражнения. Ясно е защо става така, особено ако преди това дълго сте били неподвижни пред компютъра или ви болят краката.

Тялото сякаш само ви подсказва какви движения да направите. Активизирането на движенията е естествен стадий на вътрешното хармонизиране при спадането на стреса. Все едно че неволно се протягате сутрин (в същото състояние на равновесие между сън и бодърстване) по зова на тялото.

Механизмът на активизиране на движенията понякога се включва спонтанно при релаксация, ако тя настъпи много бързо, а в организма са се натрупали проблеми.

С това се обясняват и някои „загадъчни“ феномени на неочаквани реакции под влияние на алкохола или на хипнозата. Когато някои пациенти изпаднат в трансopodobно състояние, изведнъж спонтанно започват произволно да въртят глава или размахват ръце, навеждат тялото, коленете им играят или правят други движения. Така се възстановява балансът. Медицинската проверка открива у тези пациенти съответните заболявания. Например въртенето на главата е поради остеохондроза на шийната зона на гръбначния стълб, играенето на коленете - поради артроза на коленните стави. Тези реакции престават заедно с оздравяването.

Продължителността на такова лечение-тренировка се регулира индивидуално: според потребностите на организма то може да е 10, 15 или 20 минути, както е възможно курсът на лечение да се раздели на редица по-краткотрайни процедури. Всеки човек придобива опит за самолечение по време на тренировките и вие сами ще почувствате какво и как трябва да се прави.

Най-добре е, разбира се, да се започне с по-малко лечебно-тренировъчно натоварване и то постепенно да се увеличава, защото от тази неочаквана свобода на движенията физически нетренираните хора на следващия ден могат да получат болки в мускулите и ставите.

Болките веднага се премахват пак чрез Ключа, като се повтори вариантът на упражненията в по-мек

изпълнение с едновременна нагласа за изчезване на болката.

А защо всички знаят за ползата от физическите упражнения, но малцина са тези, които ги правят всеки ден?

Защото при механичното изпълнение на упражненията е трудно да се разбере кои от тях имат по-голям ефект.

Хората обикновено не играят физкултура и защото им препоръчват да го правят всеки ден, иначе нямало да има полза.

Помислете си: наистина ли са толкова ефикасни всекидневните физически упражнения? Та това е огромен труд! Ако направите сметка колко ще работите през целия си живот и каква е ползата от тях, ще излезе, че съвсем не са толкова ефикасни. Защото след първия ефект на подобряване на самочувствието настъпва адаптиране към въздействието им.

Именно заради адаптирането се налага да се увеличава натоварването при изпълняване на упражненията. Днес тичате един час, утре - два, а след месец няма да се почувствате нормално, докато не пробягате три часа. Така вместо свобода се създава нова зависимост.

Тези закономерности в работата на организма са известни на медицината. Никой не прави масаж всеки ден, курсовете лечебна иглотерапия се провеждат с прекъсвания.

Тази закономерност може да се използва и значително да се повиши ползата от физическите упражнения, като се правят прекъсвания, вместо да се повишава натоварването.

Какви прекъсвания да правите и какви упражнения да си подберете в съответствие със своята индивидуалност, ще ви подскаже опитът с Ключа.

А и него не бива да използвате задължително, по принуда всеки ден, а само когато ви е необходим. Вие сами ще откриете този опит.

И тъкмо защото не е задължително да се занимавате всеки ден, можете да го използвате цял живот.

Как ще се зарадват мързеливците!

А пък онези, които обичат всеки ден да правят физически упражнения, ще се разсърдят!

Внимание! Разбира се, онези, които чувстват, че имат полза от всекидневни занимания с физически упражнения, трябва да го правят всеки ден. Ставаше дума да не изпадате във властта на стереотипите, а да бъдете в хармония със своята индивидуалност. Новото схващане, че физическите упражнения могат да не се правят всеки ден, е необходимо на онези, които не са се занимавали с тях. Сега и те ще имат желание да се заемат с това.

Интересно и приятно явление. Хората, които обичат да танцуват - девойките например, лесно превръщат активизирането на движенията в танц. А на фона на саморегулирането той е необикновено лек, пластичен и красив. Понякога може да бъде и древен източен танц, „непознат“ на изпълнителката. Всъщност той ѝ е познат, бил е скрит в паметта на подсъзнателните впечатления - например от киното или телевизията. Самата пластика и хармония на движенията обаче наистина идват от Природата, която на Изток са чувствали по-дълбоко. Това би могъл да е и съвременен танц, като красотата му, разбира се, зависи от таланта на девойката.

Съвети за онези, които имат проблеми при обучението

Съвет към хипотониците: Ако след отпускането се чувствате „разнебитени“, значи по време на упражненията трябва да повишавате, а не да понижавате общия си тонус.

Много е просто: на вълната на хармонизиращия биоритъм си представете образи, които са свързани с бодрост и свежест. Студ и слънце! Свеж въздух, който лъха от разтворения прозорец, или чашка ободряващо кафе. Но никога не го правете непосредствено преди сън, иначе ще се настроите да работите „втора смяна“.

Допълнителен съвет: На разстояние два пръста от сгъвката на китката, в средата на вътрешната повърхност на двете ръце между сухожилията се намира известната на лекарите рефлексотерапевти китайска точка ней-гуан. Тридесетсекундно въздействие с игла върху нея с характерното за иглотерапията усещане за електрически ток предизвиква след около два часа такъв прилив на бодрост и сили, сякаш сте имали късмет да погълнете наведнъж цяла опаковка витамини. По-продължителен масаж на същата точка на лявата ръка премахва сърдечните спазми. Даваме ви тази информация, но трябва да се посъветвате с лекуващия си лекар.

Стимулиращ масаж можете да си направите и с пръст. Например разтривате тази точка на лявата и дясната ръка най-много по една минута през ден, общо пет процедури и цял месец ще се чувствате като на криле. Правейки това, преди да използвате Ключа, вие го свързвате с повишаването на тонуса и по този начин той ще стане постоянен. Лекар специалист, който е изкарал школата в Института по саморегулиране на човека, ще ви помогне да го направите правилно.

(Във всеки учебник по акупунктура точката ней-гуан е грижливо заградена с кръгче.)

Съвет към хипертониците: Похватите на Ключа са прекрасна възможност за отпускане и регулиране на кръвообращението. На вълната на хармонизиращия биоритъм си представете образи, които са свързани с усещането за приятна отпуска-ност, топлина и тежест в тялото. Например приятна почивка в топла вана, ако, разбира се, това обикновено ви помага.

Съвет към пациенти, страдащи от вегетативно-съдова дистония.

Ако не успявате да се отпуснете, непосредствено преди заниманията е полезно да се въздейства 10-15 минути върху китайските точки хе-гу. Може да се включи термопулсация, която се осъществява с помощта на специален прибор с ритъма на собственото ви дишане. Или пък вибромасаж или други начини за коригиране на функционалното състояние, предвидени да помогнат при обучението. Всички процедури трябва да се правят от специалист.

За информация: Статистиката показва, че най-добър лечебен ефект при акупунктурата получават онези пациенти, при които по време на иглотерапията настъпва релаксация. След като имате Ключа, вече можете да не се притеснявате дали ще попаднете в тази категория или не, ефектът за вас е сигурен.

Изключително важен полезен съвет: Ако все още не притежавате Ключа, но познавате принципите му, използвайте състоянието след масаж, иглотерапия, мануална терапия или сау-на и опитайте сега отново тези похвати - най-вероятно ще полетите!

(Човечето прави на екрана техниката преди масажа или преди йогийските упражнения, сетне - и след тях.)

„Мъдър ” въпрос: Ако чашка кафе или ваната ни помагат да оправим самочувствието си, за какво са ни всички тези философии с Ключа?

Каквото въпросът - такъв и отговорът: Наистина, ако ваната ви помага, за какво ви е Ключът, носете със себе си ваната.

Четвърта част

Практическо приложение на хилядолетния опит

Съвет към себе си

Притча (от една книга)

На един човек му се присънило какво да направи, та да полети.

Сутринта решил да излети, но се притеснявал от хората по улицата. Отишъл на стадиона. А там закъсмет срещнал свой приятел, който бил треньор по скокове. Та приятелят му казал: „Е хайде, опитай, за опит пари не вземат!" Тъкмо искал да излети и изведнъж чува: „Е, кой загрява така?!"

Опитал „както трябва"... И още веднъж... И още веднъж.

И загубил чувството как да лети.

А тази книга ще ви помогне да откриете съкровениите си желания и по-бързо да постигате мечтата си.

Сега имате уникалната възможност да давате съвети на самия себе си. Обикновено хората по-лесно го правят за другите.

Как да направим това? Много просто. Онова, което бихте казали на някого другого в аналогична ситуация, кажете го, като използвате Ключа, мислено на себе си.

За да схванете идеята, представете си за момент, че пред вас седи човек в състояние на дълбока хипноза и изцяло се подчинява на волята ви. Както кажете - така и ще бъде! Той ще възприеме всичко, което му наредите, и ще се чувства точно така, както го настроите. Ще прави онова, което му кажете.

Този човек сте вие.

Защото в състоянието на саморегулиране двете половини на мозъка си взаимодействат в ритъма на хармонизацията съобразно с нагласата на ума ви. В това състояние с желанието си за промени вие сякаш изпращате импулс и същевременно сами го приемате. В този момент във вас сякаш има двама души: единият дава нареждания, а другият - като онзи, хипнотизирания - ги възприема, за да ги изпълни, и предава вашата воля на целия организъм чрез нервните сигнали-импулси.

Не бива да приемате буквално това описание. Опитвах се само да обясня, че вътре във вас желанията ви се превръщат в действие!

Какво например бихте искали да кажете на студента преди изпит?

Навярно, че не трябва да се притеснява толкова, че всичко ще бъде наред. Или да бъде по-сигурен в себе си, че в необходимия момент ще се сети за отговорите...

Защо гледачките и астролозите имат успех?

Защото винаги казват: „Всичко ще бъде наред."

Защото не може през цялото време да бъде зле.

Според преданието мъдрият цар Соломон имал пръстен. Когато му се случвали неприятности, той го поглеждал и се успокоявал. И никой не знаел къде е магията. След като великият цар умрял, всички се стурнали да разглеждат пръстена. На него пишело: „И това ще мине!“

Какво бихте искали да кажете на човек, който е в лошо настроение? Да го успокоите, че всичко ще бъде наред, че и лошото има край, че непременно ще стане по-добре.

А той би отговорил, че не знаете всичко, че си има проблеми.

Вие пак ще твърдите, че все едно, всичко ще се оправи...

Или например какво бихте искали да внушите на човек, който се мъчи да се откаже от цигарите? Вероятно, че е много хубаво да се отърве от пушенето, че пушенето е отрова, а без цигарите има прекрасни перспективи! Бихте искали да му внушите, че никотинът предизвиква отвращение, че му се гади дори от миризмата на цигарения дим, че изглежда много по-добре без тази гадна цигара в ръката!

Всичко хубаво и разумно, което мислите, че ще му бъде от полза, го кажете на себе си. На вълната на хармонизиращото състояние организмът ви е особено чувствителен към пожеланията ви.

Личен пример: Загубих шест глави от тази своя книга в компютъра. Половин година работа пропадна заради повреда. Книгата скоро нямаше да достигне до читателите. Ситуацията беше критична: или да зарежа всичко, или да започна отначало. Не можех да се откажа. С ума си разбирах, че щом няма друг изход, трябва да се отърся от напрежението и по-бързо да се съсредоточа върху работата. Но шокът беше много силен. За да преодолеем това състояние, дори се опитвах да се убедя колко е хубаво, че няма да се изкушавам да използвам старата информация и сега ще съм принуден да направя всичко по нов начин. Следователно книгата ще стане още по-хубава! Но умът не можеше да надделее.

Най-трудно е да изпълним собствените си съвети, защото към себе си ние се отнасяме емоционално. И тогава използвах саморегулирането: започнах лекичко да се поклащам, търсейки своя биоритъм и едновременно настройвайки се за работа. Когато напрежението изчезна, изведнъж открих, че идеята ми не буди у мен съмнения - аз вярвах в себе си! Прииска ми се да работя! Наистина, колко е хубаво, че сега ще мога да направя всичко по-добре!

Така Ключът ни позволява да превръщаме догадките на ума в състояние на душата и открива уникалната възможност да внушаваме на самите себе си съветите, които обикновено по-лесно даваме на другите.

Няма нищо ново под Слънцето

Това е хубав и интересен раздел

Седяхме с моя американски приятел Кевин Смит в Канада, в къщата на нашата приятелка Кетрин от Холандия. Обсъждахме тази книга пред камината и гледахме видеофилм за китайския феномен *чи*. Три епизода привлякоха вниманието ни. В първия - утринна масова гимнастика с упражнения тай-чи в централния парк на Шанхай. Във втория - лечебна процедура на т. нар. енергийно въздействие *чи* върху организма на пациента чрез движения на ръцете на лекувателя. В третия епизод майстор по тай-чи само с едно докосване поваляше цяла група юноши, които напразно се опитваха да премерят сили с него.

По време на упражненията тай-чи личеше как възрастни хора ги изпълняват с необичайна лекота. Ръцете им сякаш плуваха във въздуха. Почти всеки правеше някакви свои, присъщи само на него движения. Един просто се подпираше на дърво, поклащаше тялото си и движеше пръстите на ръцете си, друг ходеше напред-назад със съсредоточено изражение, движейки се с плавни вибрации на цялото тяло, сякаш върви във вода.

Една жена беше явно в състояние на транс. Обясняваше, че чувства необикновено приятна безтегловност в цялото си тяло и я насочва към болните органи, за да ги излекува. Поясни, че е постигнала това по пътя на вътрешната искреност със самата себе си. Там имаше и майстори на тай-чи. Те учеха младите, като показваха техниката на движенията. Младежите и девойките старателно повтаряха, като педантично насочваха вниманието си къде и как трябва да се постави кракът, как да се разпредели центърът на тежестта на тялото, как и под какъв ъгъл да се обърне дланта. Един от учителите, на възраст около 90 години, разказваше, докато показваше упражненията: „Трийсет години съм се мъчил да постигна тази лекота - първите двама ми беше много трудно, но сега го правя съвсем свободно.“

(...Точно тук би трябвало да включим секундомер, за да видим за колко секунди биха постигнали тази вътрешна лекота младежите с помощта на Ключа. А сетне... сетне те ще изпълняват упражненията... и ще предоставят на хармонията своите проблеми...)

(На екрана човечето със секундомер изпълнява техниката „Търсене на Ключа“).

Във втория епизод от видеофилма се провежда лечебна терапия с въздействие на *чи*. Пациентът лежи отпуснат на кушетката, а лекувателят като музикант, свирещ на орган, или понякога като диригент на оркестър движи ръце над главата и тялото му, съсредоточено притворил очи. Личеше, че се е концентрирал

върху въздействието. Той каза, че не знае как да обясни с какво въздейства, че е по-лесно да се усети, отколкото да се обясни. Пациентът от време на време потръпваше, по тялото му като че ли преминаваха вълни. Той каза, че може да постигне това и сам, но с външна помощ тази реакция е по-силна.

(На екрана - доктор и пациент, които четат тази книга, след това докторът в недоволен размисъл, а пациентът сам си включва „токови вълни“ по *методиката на „вътрешния лекар“*.)

В третия епизод майсторът повалише младите атлети, като ги докосваше само с кутрето си. Младежите ходят при него вече трета година и всяка сутрин се опитват да преодолеят силата му. Но всеки път под влияние на неговата концентрирана чи чувстват силни тласъци по цялото си тяло и не могат да се удържат на крака. Понякога цялата група се изправя срещу него и отново се разлетяват като издухани от вятър. Майсторът има спокойни, студени очи. Висок младеж, американец, разказва, че вече две години се опитва да победи тази сила, но веднъж едва не си счупил врата. Майсторът му обещал, че когато намери в себе си сила да се съпротивява, ще му покаже нови похвати.

Обещал майсторът и с това още повече сковал младежа. Работата е там, че във всичките три епизода - и в парка в Шанхай, и в клиниката на китайския лекар, и в групата с необичайните възможности на чи, беше налице един и същ феномен -състояние на транс. Тъкмо той създаваше всички ефекти: и лекотата на движенията, и усещането за „външното“ чи въздействие. Във втория епизод това ставаше ясно от думите на самия пациент. Той каза, че и сам може да постига този ефект, но с външна помощ е по-силно. Младежът американец, който едва не си беше счупил врата, се бореше сам със себе си, със своята впечатлителност, със своето светоусещане. При хората, които лесно изпадат в транс, психологическото въздействие се възприема като физическо. Тъкмо там е силата на трансa, защото това е особено състояние на връзка между ума и тялото, където идеите се оцветяват с усещания, духовното се обединява с материалното.

Всички бяха с отворени очи. Бяха активни, разговаряха, действаха. И непосветеният си въобразява, че са напълно активни и съзнателни. Същност трансът има различни степени, а при лесно податливи на хипноза хора той е налице дори с отворени очи.

Момчетата от видеофилма ми гостуваха в Дагестан. Показваха видеофилма с рекламата на своя майстор и правеха платени курсове за обучение. Помолих ръководителя им да демонстрира върху мен своята сила. Той отказа с думите, че за тази цел трябва да изкарам половингодишен курс, иначе без подготовка няма да имам защита и може случайно да ме убие със своята енергия чи. „Няма нужда случайно да ме убивате - възразих аз. - Щом умеете толкова мощно да контролирате чи, направете го полекичка, бутнете ме едва-едва!“ Той престана, да говори с мен и заедно с него ми се обиди и приятелят им, който ги доведе при мен. Този местен младеж, увлечен от тай-чи, не можа да прозре истината.

И тогава поканих от съседния кабинет една пациентка, която току-що излизаше от лечебен транс и още не беше дошла съвсем на себе си. „Вижте сега каква сила на концентрация на чи имам - преди да успея да преброя до три, тя ще падне!“ -казах аз, като сякаш дори не се обръщах към нея. Разбира се, не й позволих да падне, но ефектът беше поразителен: внушението подежда като удар от електрически ток!

Великият Месмер стана известен като откривател на животинския магнетизъм - флуидите. Когато най-сетне се уморил от поклонничеството на пациентите, той изкопал дълбок кладенец, забил пръчка в него и я „намагнетизирал“ с ръце, сетне я давал на страдащите да я поддържат. Те се редели в редица, хванати за ръце, и нерядко някой от тях потръпвал в конвулсии като от електрически ток. Подобно явление на масов транс е известно и в Русия - т. нар. кликушество (истерия - бел. прев.). Жените се строполявали на площада, разкъсвали дрехите си, ридатели, гърчели се в конвулсии, докато не излезел стражарят и със страхотно изревяване не прекъснал тази истерия.

Нищо ново под Слънцето. Но всеки век си има своя език. Хубаво би било да не се забравя и старият опит. Новопоявилите се екстрасенси и всевъзможни биотерапевти постоянно експлоатират недостатъчните знания на хората, като подменят старите думи с нови, модерни понятия. Биополе... Източната менталност разглежда явлението в цялостния му образ и не разграничава духа от материята. За нея не е важно къде е психологията и къде физиката. Достатъчно е да се каже „чи“. Западният ум анализира и изучава същността на явленията. Но когато в западната култура една или друга източна концепция се възприема без този анализ, механично, възникват мутации на съзнанието, различни групировки на адепти и секти. Някои казват: „Не ни интересува устройството на часовника, важното е стрелките да показват точното време! Важното е да има полза!“

За младия търсещ ум не е безразлично как е устроен механизмът. Той разбира, че за да показва часовникът винаги точното време, трябва да се знае как работи. Защото ако с чи може да се въздейства като с физическа сила, перспективата за развитие е една, а ако е психология - границите ѝ са известни и е по-добре да се научим сами да управляваме вътрешните си процеси. Ще търпите ли някой друг да дирижира живота ви?!

Трансът. Това явление е и лечебно, то и организира, и разрушава. Ние видяхме „визитната картичка“ на това състояние в най-различни жизнени ситуации. Например в моменти, когато сме уморени, седим дълбоко замислени, потънали в себе си. Не забелязваме никого, гледаме в една точка като вцепенени. И мислите ни бавно и спокойно плуват в главата ни... Всички народи във всички времена са използвали транс в най-различни ритуали и действия. Той е основата на медитацията, релаксацията, хипнозата, молитвеното състояние, състоянието на нирвана. Използват го всички мистици и окултисти в света.

Руснаците и американците изучават състоянието на транс отдавна и от различни гледни точки: и в медицината, и в спорта, и в културата, и на естрадата.

Психотерапията от новата вълна в Америка, която започва с великия Ериксън и е развита от Бендлер и неговите колеги като система за невролингвистично програмиране, преведе това тайнствено психично явление на езика на съвременното общуване, който се използва от компютърните потребители. Те го наричат променено състояние на съзнанието. Този термин ми се струва несполучлив. Защото наркозата също е променено състояние на съзнанието. И алкохолното опиянение също. Вероятно би било по-добре да се нарича управляемо състояние на съзнанието, а в случая със саморегулирането - управляващо състояние на съзнанието. В техниката на хипнозата има една тайна. Тя се състои в това, че хипнотизаторът подава сигнали в определен ритъм, който трябва да съвпада със състоянието на пациента в момента. Той се нарича хипноритъм. В системата на невролингвистичното програмиране е разработен цял раздел - допълнителна нагласа. Да влезеш в крак с дишането, с усещанията...

На вълната на този ритъм се съгласуват психичните и физиологичните процеси. Владеещият Ключа не се нуждае от външно управление. Защото ритъмът, който намира у себе си чрез похватите, представлява хипноритъм, но тук той дава свобода. Техниката за саморегулиране е хипногенна техника. Тя е посредник между съзнанието и организма. С нейна помощ можете да хипнотизирате съседа си, тя ще ви помогне да намерите себе си. С похватите можете например да станете душата на всяка сбирка, ако ги покажете на приятелите си. Това е най-фината хипноза, която човечеството е виждало. Защото тези похвати могат да се използват и за външен, и за вътрешен контрол. И затова те подтикват хората към ново равнище на осъзнаване на самите себе си. Невъзможно е да бъдат скрити, защото са прости като въздуха. И именно затова казваме: по-добре да знаем, отколкото да не знаем. Защото ако ние не познаваме онова, което действа толкова просто, но ефикасно, все някой ще го познава.

Ако беше известно колко е просто, в парковете на Шанхай и на други места щяха да плуват във въздуха ръцете не само на възрастните. А младият търсещ американец в Китай нямаше да си чупи врата в собствените си образи при срещата с необяснимото...

Ключът е контрол върху транс

Когато практикувате саморегулиране, организмът ви преминава през различни стадии на възстановяване: активизиране на мислите, сънливост, движения, усещане за дискомфорт, а ако в момента сте склонни към състояние на транс - и усещане за състояние на транс.

Трансът не е цел на саморегулирането, а един от стадията на възстановяване по пътя на адаптирането към новите условия, включително и към новото в тази тренировка.

Но хората често не знаят за тази негова адаптационна роля и затова трансът дори е целта в различни методи. А той всъщност е междинен стадий между новото и навиците. Ето защо не е необходимо постоянно да медитирате. Трябва да бъдете здрави и нормални.

Възможно е да смятате, че трудно се поддавате на транс, помощта на Ключа можете сами да го проверите. Защото тук всичко зависи само от вашата воля и няма никакво външно въздействие.

Но трябва да знаете, че с всяка следваща игра тренировка това състояние на транс намалява и накрая се „излекувате“ от него, излизате, изпълнени със сили, вътрешно равновесие и устойчиво съзнание.

Сега вече без собственото ви желание трудно можете да бъдете въведени в състояние на транс дори със специалните похвати на хипнотехниката. Ставате по-устойчиви и към други нежелателни за вас психологически влияния, на които сте били подложени по-рано.

Защо хората изпадат в транс?

Първо, при част от тях това е свързано с особеностите на организма им. Такива са си по рождение. Това качество може да им бъде от полза в живота, например в творчеството. Други пък имат повишена способност за адаптиране. Хората, които отведнъж и без да срещат трудности се отказват от пушенето, са именно от този тип. Те се обучават по-бързо.

И тъкмо на тях най-вече им е от полза Ключът - за да се научат да управляват себе си. Защото те често действат под влияние на впечатления, склонни са да боледуват поради самовнушение.

Второ, склонност към състояние на транс често имат хора, чийто организъм е отслабнал от стрес,

недостигане, болести.

Лесно изпадат в транс преживелите мозъчни травми, страдащите от бронхиална астма, алкохолиците.

Ключът е просто необходим за лечение на изтощението и на други болести. Неговата възстановителна способност превишава десетки пъти релаксацията. Буквално за 2-3 дена лицето на астеника добива цвят, а гласът му става енергичен.

И най-сетне всички ние сме подложени на психологични влияния, но често дори не го подозираме. Например авторитетите, стереотипът на мислене, психологическите бариери, дори модата - всички те са психологически влияния, които ни ръководят. Ние смятаме, че не им се поддаваме, защото се надценяваме. Струва ни се, че можем да им се противопоставим. Да, наистина можем, ако ни посочат какво ни влияе. Ами стресът! Той е най-обикновено състояние на транс, предизвикано от несигурност, и лесно „се запълва“ с чужди влияния. Например пациентът преди операция: съседът отляво ще каже: „Всичко ще мине добре!“ И пациентът се усмихва. Съседът отдясно подхвърля: „Случват се и усложнения...“ И ... вече е в депресия.

Закономерен въпрос: А трябва ли да се стремим да контролираме трансa?

Отговор: Явлението транс съществува независимо дали го искаме или не и затова е по-добре ние да владеем него, отколкото то да владее нас.

С помощта на тази игра тренировка то се превръща в контролируемо.

Въпрос: Защо еволюцията е предвидила в устройството на човешкия мозък възможността за транс?

Отговор, който се основава на двадесетгодишния изследователски опит на автора: Това състояние е условие за превключване на мозъчните системи при преминаване от една дейност към друга, от сън към бодрстване, от новото към адаптирането... Ако владееете този мозъчен превключвател, значи имате Ключ към себе си.

Внимание! Още една тайна на технологията: Именно защото трансът възниква в момент, когато се сблъсквате с нещо ново, и дълбочината му намалява при адаптирането, ако искате при използването на Ключа да поддържате желаната дълбочина на това възстановително състояние, трябва всеки път „да обновявате“ задачата, която решавате. Например при изпълнението на похватите малко да промените детайлите на движенията. Когато използвате Ключа в спортната тренировка, той ще ви даде възможност по-бързо и с по-малка вреда за здравето да увеличавате натоварването и да усъвършенствате техниката. Това е начин за интензивно развитие.

Късметлии и несретници

В едно от телевизионните предавания „Вие можете това“ аудиторията помоли обучените с Ключа да покажат своите нови възможности.

Докато един младеж обезболяваше по молба на зрителите ръката си и се подлагаше на проверка с игла, отговаряйки с усмивка на въпросите, а една девойка, без да се смущава от разговорите и светлината на прожекторите, стремително се потопяваше в изпълнението на току-що показан й на видеозапис непознат за нея индийски танц, единият от двамата водещите сам реши да опита похватите на Ключа.

- Искам да направя мост, но много се страхувам - каза той. - Двайсет години не съм го правил. Пък и нали първо трябва да загрееш - добави силно развълнуван.

Протегна ръце пред себе си, остави ги да се раздалечат и направи няколко движения, като че ли плува, сякаш влиза във водата или излиза от нея или сякаш се опитва да излети... И... с леко движение на тялото направи мост. Очите му се притвориха и той все едно се вкамени.

Един от присъстващите, като се суетеше припряно, се покатери по негова молба върху „моста“ с всичките си 92 килограма.

И пирамидата не рухна.

Неочаквано за всички някакъв студент (с небръснато лице), очевидно подтикнат от видяното, без да каже нито дума на околните, бързо направи похватите и стремително изправяйки се на ръце, три пъти обиколи цялата телевизионна площадка със затворени очи. Всички ахнаха. А площадката беше повдигната с около метър над земята.

И тъкмо в този момент се обади една жена от залата.

Тя каза, че всички тези фокуси са нищо в сравнение с онова, което дава саморегулацията. И разказа своята история.

Работела като инженер програмист и често й се случвало да усеща напрежение в гърба от седенето. Сега, след като е усвоила метода, тя за няколко минути може да балансира състоянието си, да възстанови мускулите и самочувствието си. И открила у себе си способността да гледа на работата си сякаш отстрани, така че сега може лесно да се съсредоточи и да види целите си програми отстрани.

Програмистите разбират колко важно е това. Но дори и то не е главното. Главното е, че през целия й живот не й вървяло. Например ако се опитвала да седне на стол - или не го улучвала, или той се счупвал. А

ако искала да се свърже с някого - или телефонът не отговарял, или човекът бил зает. Била и страшно непохватна в общуването. Дори не се била омъжила. И ето че станало чудо. Уж нищо съществено не се било случило, но светът се променил - столовете не се чупели, а хората сами идвали при нея да се посъветват. При това тя не полагала никакви особени усилия. Станала късметлийка.

Точно така каза - късметлийка.

Знаете ли от какво зависи да бъдете късметлия или да не ви върви?

Зависи от лекотата на саморегулирането. От степента на неговата автоматичност. Има хора, които лесно, без да се замислят, запаметяват телефонни номера, и други, на които им струва напрегнато умствено усилие да запомнят дори имената на новите си приятели.

С един елементарен пример можете да проверите как действат „скованото“ и „разкрепостеното“ съзнание.

Застанете така, че краката ви да са като върху въже, единият плътно пред другия, затворете очи и балансирайки с ръце, се опитайте да стоите така, без да паднете. Колко секунди издържате?

А сега направете няколко отпускащи лениви движения. Това е, за да имате време да се абстрахирате от новата ситуация, където съзнанието е било ограничено, защото е било заето изцяло с тази новост.

Отново застанете като върху въже. Колко секунди издържахте сега?

Този път изведнъж успявате да се сетите как именно да не паднете, как да балансирате. И се чудите колко просто се е оказало решението: да се полюшнете и отново да възстановите равновесието. Трябва да го изпитате, за да го разберете. Но до това просто решение сте стигнали едва сега, и то защото първия път дори и най-слабото колебание сте възприемали глобално, като присъда, а разкрепостеното съзнание е разширило свободата на избора и сте намерили решението.

Така е и в живота - като върху въжето. Затова ако се намирате в период на жизнени промени, можете да използвате навиците на Ключа и те ще ви помогнат да запазите равновесието и да бъдете самите себе си въпреки обстоятелствата.

Например Ева можела да изнася прекрасни доклади, но винаги се страхувала да излезе пред аудитория. Страдала от чувство за несигурност в себе си. Всъщност тя била обикновен хипотоник - имала понижено кръвно налягане. И затова по време на напрегнатите доклади се чувствала зле, изморявала се бързо, без да разбира защо става така! След курс по общоукрепващо лечение заедно с *методиката на „вътрешния лекар“* тя придобила увереност в себе си и започнала смело да излиза пред аудитория.

Попитали един мъдрец кое е най-голямото чудо на света.

Мъдрецът отговорил, че най-голямото чудо е скрито в най-простите неща - човек да яде, когато му се яде, и да спи, когато му се спи; да прави онова, което иска да прави.

Тези истини изглеждат банални, но не и за посветените в тази най-сложна област на науката за човека. Посветените разбират колко сложно е да бъдеш самият себе си и да чуваш сигналите на собствената си природа. За онези, у които няма хармония, всичко е трудно, защото няма кой да им подсказва. И тогава се налага да разчитат на външни препоръки, да слушат чужди съвети.

Пример с гладуване. Разказват лекари

Две лекарки - Екатерина Ивановна и Екатерина Фьодоровна, по време на стажа си в Института по саморегулиране на човека решиха да се възползват от случая и да погладуват.

Стажът им траеше 20 дни и всеки ден по време на обучението те многократно проверяваха върху себе си действието на Ключа, като това не само им доставяше удоволствие, но беше полезно и за здравето им.

Екатерина Ивановна и Екатерина Фьодоровна бяха решили да гладуват, защото и преди бяха правили това, и то точно по 20 дни, с прекъсване от 3 години. А сега им се откриваше възможност да повторят своя оздравителен курс, но вече с помощта на Ключа. Доброволният им подвиг - да започнат два-сетдневно гладуване - предизвика първоначално оживения интерес на колегите им стажанти. Но след 5-6 дена той угасна, защото Екатерина Ивановна и Екатерина Фьодоровна работеха както обикновено заедно с колегите си на всички семинари и по нищо не се различаваха от останалите.

В края на стажа двете Екатерини направиха съобщение за колегите си лекари, в което отбелязаха:

1. Лечебното гладуване с Ключа протича много по-леко, отколкото без него. Ключът се използва по 20-30 мин два-три пъти на ден в зависимост от потребностите на организма: в момент на напрежение или умора се появява естествено желание да се потопиш в приятното състояние на отпускане. Това е като чувството за сън, за ядене или пиене, естествено чувство. Ако има хора наоколо, изпадането в състояние на отпускане става само вътре в теб, незабелязано за другите, и съвсем не е задължително да се поклащаш. Може да се прави и директно при общуването с околните. При това се запазва висока работоспособност и липсват стрес и обща слабост, които са характерни за обикновеното гладуване.

2. При обикновеното гладуване най-тежкия момент е периодът на излизане от него, който се очаква с напрежение и безпокойство. При предишните гладувания това е ставало по подробна, препоръчана от медици схема. Този път с помощта на Ключа организмът сам е „подказал“ как трябва да се излезе от състоянието на гладуване и следването на интуицията се е оказало оправдано: всичко е минало леко, без проблеми.

3. По време на гладуването значително по-лесно се намира Ключовото състояние, едното помага на другото. Може да се направи изводът, че Ключовото състояние е възниквало от само себе си и при предишните гладувания - очевидно то е необходимо на организма, но сега се е появила сигурност във възможността за неговото съзнателно насочване и използване...

Който има чувство за баланс, той може да извърши чудо: яде, когато иска да яде, спи, когато иска да спи... А който няма баланс, на него му се налага да пита другите какво е по-добре да изяде - цвекло или морковче... Дори може би не трябва да гладува...

Ключ за лечение

Пациент, който владее Ключа, е сътрудник на лекаря

Пример за „чудо“

На една от демонстративните лекции възрастна жена от залата тръгна едва-едва на патерици към катедрата, придружавана от двама помощници. Вследствие мозъчен кръвоизлив лявата половина на тялото ѝ беше парализирана.

Поканиха я да седне и да намери ритъма на поклащане на тялото си.

Тя не можеше да го направи като другите, не ѝ стигаха силите. Помолиха я да опита с „микроколебания“, според силите си. След пет-шест минути стана ясно, че главата ѝ се поклаща хармонично, като на вълна. Мускулите на лицето ѝ се отпуснаха.

Неподвижната ѝ лява ръка висеше безчувствена. Преди не можеше да я повдигне, но сега след ново подканяне се настрои на нейното „издигане“ и ръката бавно се издигна.

Парализираната ръка се вдигна! Но до определено равнище и така застина.

Това беше т. нар. функционален резерв, който влезе в действие под влияние на състоянието на саморегулиране и за който болната не знаеше.

Дори при най-тежко органично поражение винаги има подобен резерв, скрит от нехайните лекари и замаскиран от основната болест.

Именно той създава феномена на „чудото“ при различните видове лечение. Например при иглотерапията може да влезе в действие още при първите процедури, окриляйки болния и лекаря, а сетне вече ще е необходима търпелива и продължителна работа.

Тъкмо върху него процъфтяват всевъзможни „чудотворни лечители“ и се гради „необикновеното“ действие на различни лекарства. С помощта на Ключа този резерв се разкрива веднага. А след това е необходима търпелива, както казват медиците, комплексна лечебна работа.

Трябва да провеждате лечението, като се съветвате със своя лекар

С помощта на Ключа се лекуват функционални психосоматични заболявания и гранични нервно-психични нарушения, повишава се ефективността на другите методи на лечение, увеличава се лечебното действие на всеки лечебно-оздравителен комплекс, намаляват се дозировката на лекарствата и страничните им ефекти. Специалистите в Института по саморегулиране на човека владеят този метод професионално. Но за всеки е полезно да знае принципите на саморегулирането.

В случай че вашият лекар още не познава това ново направление, разкажете му за него и му покажете тази книга. Той бързо ще се ориентира в нея благодарение на професионалния си опит и ще успее да съчетае вашите нови способности с лечебния процес. Точно това е комплексният подход, който медицината отдавна търси.

Хирургията може да помогне на хиляди болни, терапията, от своя страна, на други хиляди. А саморегулирането - синтез на всички науки и венец на медицината - на всеки, като му помага не само да не боледува, но и да има по-големи успехи в работата си. Това е новата медицина, която формира навици за лично развитие.

В хирургията например Ключът се използва за намаляване страха на болните преди операция и за стабилизиране на пси-ховегетативните показатели и по-специално хемодинамиката, както и за ускоряване на следоперативното възстановяване. Прилагането на Ключа позволява значително да се намали приемането на транквилизатори, аналгетици и наркотични препарати.

Списъкът на болестите, които могат да се лекуват чрез Ключа, е обширен и достатъчно голям, за да се помести в тази книга. Това са главно т. нар. психосоматични и всички други нарушения и заболявания,

при които се препоръчва психотерапия. Например: хипертония и хипотония, остеохондрози, стенокардии, бронхиална астма, язвена болест на стомаха и дванадесетопръстника, ендокринни нарушения (климактеричен синдром, нарушения на цикъла и т. н.), смущения на съня, главоболие и други заболявания и нарушения, включително и сексуалните. Съпрузите освежават емоционалните си отношения.

При заболявания, свързани не само с функционални нарушения (работата на органите), но и с органични (нарушения на самата тъкан), Ключът е мощно общоукрепващо средство. Той увеличава компенсаторните сили на организма, подобряват се общото самочувствие и нощният сън. С помощта на този метод се повишава ефективността на другите методи на лечение и се намаляват страничните действия на лекарствата.

Ключът намалява нивото на психофизиологично напрежение и при състояние на алкохолен махмурлук. Наркоманите могат да го използват, за да облекчат отвикването от наркотика в съчетание с други лечебни мерки. Като релаксира в моменти на нервно напрежение по няколко пъти на ден и си спомня на този фон чувството на опиянение, отказващият се учи организма си да минава без наркотик. Този процес има място и в комплексното лечение, където радикално повишава ефективността на цялата система от лечебни мерки.

Ключът беше използван за научни цели в пет големи научноизследователски института в Москва и Санкт Петербург, които се занимаваха с изследвания в различни направления на медицината, физиологията и психологията, включително с изучаване на мозъчните процеси чрез присадени в мозъка електроди. Изследваха се резервните възможности на човешкия организъм и неговата работоспособност при екстремални условия. Установено бе, че с помощта на Ключа се повишават творческите, волевите, адаптивните и физическите възможности на човека.

Пример

Самолетът на един летец се запалил и той получил трайна фобия - изпитваше панически страх от всякакви затворени помещения. Бил признат за негоден да изпълнява работата си и девет месеца безуспешно го лекували с лекарствени препарати, които, както казваше той, само го карали да се чувства отпаднал и зашеметен. Преди да дойде „за Ключа“, няколко пъти се обаждал по телефона и разпитвал на кой етаж е разположен кабинетът, колко души побира асансьорът, с каква скорост се движи, не са ли се случвали някакви повреди. Накрая пристигна, придружен от един приятел.

Още първия път на вълната на хармонизиращия биоритъм той най-сетне се отпусна, започна да се усмихва, да се шегува и въпреки настойчивите ни молби не успя да предизвика у себе си страх.

- Не мога насила да се страхувам - каза той учудено. - Това се случва, когато не го искам.

Пак се опита и отново не успя да предизвика у себе си страх.

За „домашно“ го накараха в продължение на две седмици, през ден, по петнадесет-двадесет минути да почива в състояние на саморегулиране и да прави физически упражнения.

Сега отново лети.

Ето няколко общи принципа

Повечето функционални психосоматични заболявания се лекуват именно с лечебни тренировки.

По-рано, веднага щом ви заболи глава при промяна на времето, вие сте бягали от проблема: търсели сте хапче или сте се опитвали да не мислите за болката, да се абстрахирате от нея и по такъв начин не сте давали на съдовата си система да се тренира да издържа промените на времето. А сега, по време на процедурите за саморегулиране, насочете вниманието си към тази болка и използвайте вече познатата ви *методика*. Скоро главоболието ви ще премине.

Помнете! Всички неприятни усещания, които се отключват в тези условия на защитеност от техните последици, ви предоставят възможността да се освободите от причините им.

Затова, когато при използването на Ключа се появят неприятни усещания, радвайте се! Тук е подходяща формулировката „*Колкото по-зле, толкова по-добре*“, защото тя премахва страха ви от неприятните усещания и ви дава възможност да се тренирате срещу болката.

По такъв начин невротизираните пациенти се освобождават от натрапчивите идеи и страхове, които се неутрализират на фона на това лечебно състояние на саморегулиране с помощта на специални методики.

Същият подход е полезен и при тренировките на спортистите, както и за военните и за всички други хора, които работят при екстремални условия. Но техниката трябва да се провежда под контрола на специалист.

Основният принцип на лечение с Ключа се състои в следното. Провежда се лечебен курс от пет-шест половинчасови процедури един път дневно или през ден по известната традиционна схема на лечение с хипнотерапия. След това обикновено се прави прекъсване от един месец и при необходимост курсът се повтаря.

При провеждането на лечебния курс трябва да се обърне специално внимание на следното:

1. Процедурите трябва да се разглеждат като условие за възстановяване силите на организма. Помнете, че всяка секунда тук е златна: петнадесет милиарда мозъчни клетки всяка секунда натрупват запас от хранителни вещества, а вътрешните органи нормализират своята работа.

2. Процедурите трябва да се разглеждат и като активни диагностични условия, при които се проявяват и активизират възстановителните потребности на организма - например от сън, от движения, от смяна на диетата и др. Ако след процедурите ви се доспи, легнете и поспете. Тъкмо това е втората част на лечението. След този сън дори пациенти, които отдавна са страдали под товара на най-различни психосоматични нарушения, се събуждат без тях.

Много важен пример

Марина. Тя е на 47 години, много енергична жена, работи като председател на профкомитета на голяма организация. Лидер е на колектива и непрекъснато общува с огромен брой хора. Налага й се да взема бързи решения още в момента на контакта. И, общо взето, се справя прекрасно със задълженията си. Но напоследък й се струпали куп неприятности в работата. Гласът й е станал хрипкав, оплаква се от болка и подуване от дясната страна на гърлото. Тя е голяма оптимистка, макар че е била оперирана вече три пъти. По думите й сякаш организмът й напълно е излязъл изпод контрол: първо се наложило да й оперират жлъчката, след една година - стомаха, след още две - гинекологична операция. Не разбира защо става така, сякаш организмът й няма защитни сили. Марина се смята за много нервна пациентка, често изпада в състояние на стрес. Освен това нивото на кръвната й захар е повишено, има диабет в начален стадий. Сега се готвеше за четвърта операция, защото медицинското изследване показало, че отокът от дясната страна на гърлото й е доброкачествен тумор. Увеличавал се вече за втори път и всеки път това ставало след преживени стресове. Предния прекарала един месец в санаториум и отокът спаднал, а сега пак се увеличавал и хирургът препоръчал операция.

Марина решила да изпробва метода на Ключа, защото видяла в него възможност да оправи нервната си система.

Специално се уговорихме, че ще се консултира с лекуващия си лекар и ще контролира промените в самочувствието си с обективни медицински тестове. При психосоматично лечение е задължителен обективен контрол на организма, защото при използването на Ключа най-напред се подобрява общото самочувствие, появява се усещане за комфорт. Общо облекчение възниква дори когато в организма все още не са настъпили реални положителни промени, а вече след това, с продължаването на лечението, идват и реалните физиологични изменения. Да се чувстваш добре дори когато не си здрав, е, разбира се, прекрасно, това стимулира защитните сили на организма и помага на лечението. Но при сериозни заболявания е рисковано Ключът да се използва без медицински контрол, защото бдителността може да отслабне и да се пропусне моментът за действително необходимата сериозна медицинска намеса.

Марина стана, кръстоса ръце пред гърдите си и започна да търси ритъма на полюшването. Това не й се удаде веднага и преди да направи втория опит, тя опита с техниката за търсене на Ключа - раздалечаваше и събираше ръцете си. Полюшваше се с шумни вдишвания и издишвания, а тялото й енергично се накланяше напред и назад, като че изпълняваше физическо упражнение. Но Марина твърдеше, че не прави никакви усилия, а напротив - тялото й се сгъва и разгъва с неочаквана лекота, сякаш от само себе си.

След около пет минути се появиха първите признаци на сънливост. Тя беше толкова силна, че Марина престана да отговаря на въпросите и се оплака, че така й се спи, та вече не може да се държи на краката си, иска й се да легне и да заспи. Тя легна. В просъница изведнъж каза, че чува и разбира всичко, но не й се ще да реагира.

- Това дори не е сън - пак се обади тя, - а нещо средно между сън и действителност. Това е празнота, всичко почива, аз съществувам и не съществувам.

След петнадесетминутен сън на дивана Марина отново стана и каза, че пак й се иска да се полюее.

- Направо ме тегли да го направя.

След три дена такова лечение по петнайсет-двайсет минути на ден Марина се промени - стана по-съсредоточена, по-свободна в движенията си, гласът й се изчисти, болезнеността и отокът в областта на гърлото изчезнаха. Изчезнаха и желанието за люлеене и сънливостта. Хирургът отложи операцията.

По-късно Марина разказваше, че всъщност при първото ни запознанство тя е имала още един сериозен проблем: в работата й назрявала криза - предстояли съкращения, и в понеделник трябвало да изнесе доклад, от който зависело много и в нейната съдба, и в съдбата на много други хора в организацията й. Тя се страхувала от предстоящото събитие и изобщо не можела да се съсредоточи. И ето какво направила. Докато изпълнявала упражненията, в ритъма на полюшванията Марина се убеждавала: „Всичко ще бъде наред, аз съм здрава, имам много сили, ще направя прекрасен доклад, всички ме уважават, ще намеря изход

от положението, всичко ще бъде добре!"

И в понеделник, точно три дни след началото на обучението, тя направила прекрасен доклад!

Освен това си казвала, че не може да понася сладко. И страстта ѝ към сладкото изчезнала.

(Допълнителна информация за лечението - в другите раздели и в Института за саморегулиране.)

За разлика от медицинските методи...

За разлика от медицинските методи възможностите на Ключа са качествено по-широки. Ако задачата на медицината е възвръщането на човека към „нормата“, Ключът помага не само за бързото ѝ възстановяване, но и отключва възможността да се развият желаните качества и способности. Така човек преминава от стадия „какъв трябва да бъде според своята природа“ към стадия „какъв иска да бъде според своята мечта“.

С други думи, Ключът е метод, с чиято помощ ние можем „да се съберем“ в едно цяло при изтощение или болест, да си помогнем при преминаване на ново жизнено равнище, като придобием цялостност - например при смяна на начина на живот или дейност, при отвикване от вредни навици и зависимости, „откачвайки“ ги от себе си, както се изхвърля баласт, и по този начин да достигнем ново измерение и пълнота на живота.

Обикновено болните усвояват Ключа, за да се излекуват от болестите си, а след това започват да пишат стихове и да отделят повече време за любимото си занимание. Защото нормалният човек не може да не бъде поет, не може да не пее песни, не може да не твори. Защото Бог се изявява в човека чрез творчеството...

Пета част

Дискусии с партньора по игра

Дискусии с партньора по игра

Някой може би вярва, че по върховете на Тибет живеят най-просветлените хора, които са овладели никому неизвестни закони на природата, например левитацията. Илюзията, че има човек, по-особен от вас, не ви прави по-уверени в себе си. Помислете: ако някой лети, защо вие да не полетите? Нима вие, създадени от Бога като всички останали, сте по-лоши от другите? Или тяхната природа е различна?

Разбира се, все още не всички закони на природата са открити, но откритите са напълно достатъчни, за да кажем: природните закони се отнасят за всички. И затова не е възможно никой в света да не може да лети, а единствено Петров да лети. Ако в човешката природа е заложена такава способност, всеки би могъл да лети, макар и посвоему - някой по-високо, друг по-ниско.

Това, което на Изток наричат левитация, е полет в себе си. Или другояче казано - полет над себе си. Защото на Изток вниманието е насочено навътре и всички категории на мисленето трябва да се разбират иносказателно от хората със западно мислене. Не трябва да се възприемат механично. Както например на Запад често се възприема механично идеята за преселението на душите, или за реинкарнацията. Всъщност в основата на тези теории са намерили символичен израз многовековното наблюдение на хората върху проявите на законите на генетиката и философските обобщения на човешкия опит за ползата от работата върху себе си. Липсата на ясно разбиране за разликата между езиците на Запада и Изтока често довежда съвременния човек до чувството за неувереност в себе си, до чувството за недостиг на вътрешните му възможности.

Концепцията за външната и вътрешната свобода

Устройството на света от гледна точка на психофизиологията

Смисълът на живота се постига чрез реализация на способностите.

Способностите са вътрешните ресурси (те всъщност са главните, защото природните ресурси се изтощават), а в тях е залогът за развитието на бъдещето.

Реализацията на способностите е същността на разширяването на свободата.

Докато Западът се е занимавал с външното разкрепостяване на човека, Изтокът се е грижил за неговата вътрешна свобода. Това са две култури, два манталитета

За американците е характерно вниманието, насочено навън, а човекът от Изтока е потънал в себе си.

Вниманието на американците е насочено навън и именн затова са създали демократичното общество. Те са делегирали вътрешния контакт със самите себе си на това общество. То изработва нормите заради тях, а те ги ползват и при това се смятат за свободни.

Доминантата на външната социална защитеност е ограничила способността на американеца за вътрешна самозащита, за естествено сърдечно общуване, създавайки поради това проблемите с влиянието на модата, самотата, насилието и стимулирайки желанието да се изплаче болката пред психиатъра.

Например американецът получава „тежко“ писмо и се разстройва. Отива при своя психиатър и пита нормално ли е да се разстройва. „Тежко писмо ли?“ - пита психиатърът. И казва, че щом писмото е тежко, значи е нормално. Щом е нормално, мисли си американецът, значи - „Окей!“ . И се успокоява.

Когато човек живее в условия, в които е скъсал със самия себе си, обществото само му напомня да се вслушва в себе си. Така например един американец пита друг: „Как си?“ Онзи отговаря: „Нормално!“ Следва нов въпрос: „Сигурен ли си?“ Това „Сигурен ли си?“ те подканя да се вгледаш в себе си.

Можем само да се учудваме, че при изключителните си постижения американците имат проблеми със самите себе си.

Моят американски приятел Кевин Смит от Сиатъл, който по своя инициатива учи децата в Русия на английски, отбеляза, че на хората е присъщо често да бъркат своите външни общи постижения със самите себе си. И си спомни нечия фраза, че за Америка това именно е свободата, 'а не волята - не Волята, както хората в Русия разбират свободата.

С „външни“ закони американското общество се опитва да реши и чисто човешките проблеми. Така например в Канада децата по закон могат да направят донос срещу своите родители (за това ги инструктират в училище). Майките и бащите се отчуждават от собствените си деца - между тях стои обществото. В Русия пък не разбират как така не можеш да нахокаш или да нашляпаш собственото си дете, ако не иска да си ляга. Тук децата разбират, че майките го правят без лоши чувства. Впрочем това зависи и от майките, сега в Русия има такъв стрес...

Западът и Изтокът

Докато западният човек търси опора във външната дейност, източният търси Вселената (подкрепата) в себе си.

Йогата, потънал в медитация, може да изпитва комфорт като в разкошна вана и при това да бъде убеден, че се усъвършенства и усъвършенства света.

Но не можеш да бъдеш наистина свободен, като си свободен само наполовина, отричайки се от света. Иначе човек изпада от реалността. Затова Изтокът се стреми към Запада, а Западът - към Изтока.

Русия е на кръстопът между Запада и Изтока и затова ѝ е присъщо преобладаването ту на вътрешните (духовните), ту на външните (материалните) ценности

Достоевски казва, че душата на руския човек е открита за целия свят... И откакто съществува, Русия се отнася особено към чужденците...

Вечният дух на „руската носталгия“ да бъде месия на човечеството произхожда от интуитивната ѝ необходимост, а оттук и готовността да се намери баланс между двете форми на свобода.

Именно това определя съдбата на Русия и нейните вечни „революции“.

Закономерен е и изборът на християнска (либерална) религия при жестоко централизираната система на монархично управление (опит за баланс).

Закономерен е и последвалият опит за освобождение на ново равнище, който след това се реализира като „колективна свобода“, развивайки се вече под егидата на идейните ценности.

Закономерно е, че както всяка едностранчива политика, която не се съобразява с двойствената духовно-физическа природа на хората, тя не донася очакваните резултати, защото утвърждавайки първичността на обществените (идейните) ценности, отрича индивидуалността на човека.

Такова противодействие на природната човешка същност би могло да се поддържа единствено чрез закономерно възникналата изкуствена изолация на човека от собствената и световната култура. Затова всяко ново поколение закономерно пре-написваше своята история отново.

Закономерно е и това, че възникналото в тази ситуация изключване на еволюционно-културната приемственост лиши хората от вътрешно единство и от сигурност в себе си. Защото когато липсва вътрешна култура (трупана от поколение на поколение), човек е принуден всеки път отново да открива творчески всеки акт на своето поведение и жизнената енергия на хората се изразходва за оцеляване, а не за съзидание.

Именно в условията на социално-културна изолация се проявява феноменът „античовек“ - присъщите на човешката природа естествени нормални човешки качества му се приписват като постижения на системата. Така например, когато човек е възпитан, че трябва да обича ближния си, защото бил комунист или християнин, у него се формира съзнанието, че онези, които живеят в друга система, не са способни да съчувстват на ближния си. Когато му внушават, че трябва да обича майка си и да почита възрастните, защото бил мюсюлманин, мълчаливо се провокира агресия срещу „другите“: щом те не са мюсюлмани, значи не обичат майките си.

Въпросът за природната същност на човека е възлов въпрос на Свободата и Властта. По-лесно е човек да бъде управляван или като над него се постави Бог, или като усилено се лансира теорията за неговия произход от маймуната, защото и в единия, и в другия случай хората се възпитават да се отнасят с

недоверие към собствената си природа, а следователно и един към друг.

И те сами започват да се съгласяват, че на човек не бива да му се дава свобода, иначе - край на всичко, и улицата ще пресича на червено.

Крилатата фраза „Свободата е осъзната необходимост“ в тоталитарната система се разбираше така: ако си осъзнал какво не трябва да правиш, значи си свободен. Всъщност тази фраза има съвсем друг смисъл: свободата е необходимост (потребност) и тази потребност на човека от свобода е осъзната... Свободата е осъзната необходимост...

Човек е така устроен, че може да разбере несвободата на своето съзнание само след като вече е свободен.

Създаването на комуникационните спътници лиши системите от възможността да бъдат изолирани и хората научиха, че и на другия край на планетата майките обичат децата си по същия начин, и човек за човека може да не бъде вълк (както казваха тогава), а приятел.

Главното постижение на световната култура се състои именно в осъзнаването на факта, че способността да обичаш и да твориш е естествено нормално човешко качество, което е присъщо на самата човешка природа. Човек не може да не обича, не може да не твори.

Осъзнаването на факта, че човек по природа е добър, осъзнаването на необходимостта от доверие към човека - именно това е общочовешката ценност, която стои над религията, над политиката или някаква друга система. Бог е в човека, а не само над човека, независимо какъв е по националност, произход или култура.

(Това, разбира се, не се отнася до психичноболните или сектантите, или до канибалите, които не живеят само на племена по островите.)

Сега Русия отново е отворена за света, търсейки ново освобождение. Но духът на руската носталгия по месианската ѝ роля за човечеството още не се е трансформирал в съзнателна стратегия на нейното развитие и *заловя, усвоява опита на световната култура засега механично*: външното освобождение се извършва по западен образец, а липсата на вътрешна култура интензивно се запълва с елементи на източните духовни „традиции, като се превръща в мистика и окултизъм. Защото при това механично заимстване се забравя, че вниманието на Изток е насочено „навътре“ и всички негови категории на мисленето трябва да се разбират от хора с друга менталност иносказателно, а не буквално.

Манталитетът на хората при това механично пренасяне на културата се раздвоява: част от тях се превръщат в т. нар. бизнесмени, а друга - в т. нар. екстрасенси.

Раздвоението на личността създава условия да се печелят пари (универсалният език на външната свобода) без морални задръжки.

Затова основният стрес в Русия не е заради бързите промени или защото парите не достигат, а защото все още не са изкристализирали основните човешки ценности. Родителите не знаят какви качества да възпитават у децата си, защото добрият човек по-трудно се справя в кризата на прехода, а нормалният родителски инстинкт протестира срещу друго възпитание.

В страната цари многовластие. При тези условия процесите на демократизиране имат засега формален характер. Защото развитието на обществените свободи и общественото самоуправление е невъзможно без развитие на културата на личностното саморегулиране на човека.

Религията сама по себе си не може да бъде опора за цялото човечество, защото утвърждава вътрешните ценности за сметка на отричането на външните.

Науката се развива; нейната сила и същевременно слабост е, че недоказаните истини автоматично се отричат.

А човек е така устроен, че съзнателно може да използва само онази част от своите възможности, която познава. За всичко останало разчита на авторитетите.

И тъй като човек е единна двойствена духовно-физическа същност, за него са еднакво важни както свободата на избора, така и свободата на волята.

собственост (външна свобода)

Формулата на свободата е:

култура (вътрешна свобода)

където културата е степен на осъзнатост на природната саморегулация.

Казват, че Светът се крепи на Вярата, Надеждата и Любовете. Казват, че последна умира надеждата.

Сили дава, разбира се, вярата. Но има два вида вяра - във външната помощ и в собствените сили. Ако религията е открила за човека вярата в Бога, знанието за това как е устроен му разкрива вярата в неговите собствени човешки възможности, като му осигурява прогнозируем резултат. Известна е поговорката: „Бог дава, ала в кошара не вкарва!“

Защото Бог не е само над нас.

А и около, и вътре в нас.

Уникалността на Ключа е в неговата изключителна простота и ефективност и главното - никакви усилия („чисто руски вариант“).

Този метод е роден в Русия.

Точно там, където трябваше да се роди. На кръстопътя между Запада и Изтока.

А границата между Запада и Изтока, както се пошегува приятелят ми Виталик Агрест от Москва, минава тъкмо по Кавказкия хребет, в Дагестан. В тази уникална точка на земното кълбо, където живеят над трийсет народности и където съм се родил аз - откривателят на Ключа.

Концепцията за „божественото“ устройство на човека

Законите на живота се проявяват и в работата на мозъка

Бих нарекъл тази глава „Обожествяване на устройството на човека“. Защото по природа човек няма нито едно отрицателно качество, нито едно отрицателно свойство. Дори и да ги има, те са само деформирани функции, недостатъчно развити качества.

Но всички ние заедно и едновременно сме на различни сте пени на еволюцията: за тези, които са на по-висока, е присъщо да усещат в себе си единството на света, а за тези, които са на по-ниска - да го разделят.

В идеята „Бог е Един“ е отразена същността на общата природа на човека независимо от произхода, историята, националността и културата му.

Спомням си в Дагестан на един студент, бъдещ педагог, под! хипноза му бе внушено, че е китаец. Той започна да показва! привързаност към всичко китайско, докато в действителност с нищо китайско не беше свързан.

След това под хипноза му съобщиха, че пред него се намира! о-г-р-о-м-е-н човек с г-р-а-м-а-д-е-н ръст, и го попитаха кой е! той. Студентът отговори, затаил дъх: „Бог!“

-А какво е написано в неговата велика книга? - го запитаха! отново. Юношата благоговейно се приближи до празната сте-| на, трепетно погледна в мнимата книга и почти шепнешком! прочете: „Великата октомврийска социалистическа революция!“

В действията на този благороден юноша се проявява, разбира се, и човешката привързаност към стереотипите, но същевременно става ясно, че дори такова активно отрицателно качество като национализма може да произхожда от положително природно чувство - желание за съпричастност към нещо голямо: към семейство, племе, народност, нация, народ.

Колкото по-високо е нивото на развитие на човека, толкова по-високо е и нивото на съпричастност: към родината, човечеството, света, към чувството за Бог.

Следователно недостатъчно развитото чувство за съпричастност може да бъде основа на национализъм, а развитото, културното - на патриотизъм.

Какво представлява високата духовност?

Високо еволюционно ниво означава висока духовност, висока гражданственост, което може да се изрази с думите: „Аз усещам вътре в мен чувството за цялостност на света и себе си като отговорност в него.“

Кого обикновено са наричали безбожник? Човек, който не е I разбирал, че всяка постъпка задължително предизвиква следст-1 вие, човек, който не е усещал целостта и неделимостта на света.

В какво се състои целостта на света, толкова сложен и разнообразен, че за несвършеното възприятие е трудно да улови неговото единство сред различните му проявления?

Целостта на света се състои в единството на законите на природата, еднакви за всички и всичко.

Следователно на съвременен език безбожник бихме могли да наречем безотговорния човек.

Чрез анкетиране на голям брой хора, преживели клинична смърт, било доказано, че съществува живот след смъртта. Те не се познавали помежду си, но разказвали за твърде сходни усещания - за движение в тъмни тунели и светлина, която ги очаква в края на тунела.

Тази статистика е възприета от мнозина с ентузиазъм, защото вдъхва оптимизъм на хората.

Подобни усещания обаче нерядко изпитват различни хора и под наркоза, без да са изпаднали в клинична смърт, със запазени вътрешни функции и работещо сърце.

Това е признак на състоянието на транс, в което освен другото много често човек чувства и дори вижда себе си сякаш отстрани.

Най-слабата степен на това явление представлява психофизиологичната основа на нашата чудесна мъдра способност „да виждаме себе си и обстоятелствата като че ли отстрани“. Това е „неутрално състояние“ в работата на мозъка, когато двете у половини работят, допълвайки се, а не „първично-

вторично". Състоянието, когато мозъчните процеси синтез и анализ не си противоречат, а служат за развитието на цялостна образно-смислова картина на света. Този механизъм всъщност е материалната основа на интуицията.

Същият този защитен феномен на мозъка, който се включва с пълна сила за спасяване на мозъчните клетки в критични ситуации, може би заблуждава хората. В една нашумяла вестникарска статия например болен е описал следното „чудо“: той се видял отстрани по време на операция. Неговият „дух“ излетял от тялото му и „видял“, че хирурзите са забравили вътре в него инструмент. На следващия ден, усещайки мъчителни болки, той помолил лекарите да го прегледат и животът му бил спасен.

Но състояние на транс възниква не само под хипноза или наркоза или в клинична смърт, а и при алкохолен делириум. В това състояние алкохоликът понякога вижда дяволи. Но дали щом хиляди алкохолици, дори и да не се познават помежду си, виждат дяволи, значи дяволът наистина съществува?

Забележителният факт, че различни хора, дори и без да се познават, изпитват сходни усещания и халюцинации в подобни условия на мозъчна криза, доказва не съществуването на живот след смъртта, а още веднъж потвърждава безкрайната ценност на самия живот. Това доказва, че всички ние, хората, независимо от своите различия сме с еднаква кръв. „Бог е Един“ и значи ние ще намерим общо решение. Именно в това единство е истинският източник на оптимизъм.

Всъщност у човека няма нито една физиологична функция, която, ако е нормална, не би му доставяла удоволствие.

Приятно е да ядеш, приятно е да пиеш, приятно е да заспиваш, приятно е да се събуждаш, приятно е да дишаш, приятно е, извинявам се, дори да се изпикаеш.

С други думи, в основата на човека има всичко, за да може той да бъде щастлив.

Особено приятен е контрастът след освобождаване от нарушенията, след което настъпва адаптация. Организмът е устроен така, че не отвлича мозъка от решаването на висши (творчески) задачи, докато функционира нормално. Тъкмо затова хората не обръщат внимание на здравето си, докато не им при-пари. А разумът на човека е даден точно за да предотвратява опасностите и да не се оставя на разрушението.

Хората са склонни към стереотипи.

Ние казваме например: познай себе си!

Говорим, че трябва да се усъвършенстваме!

Повтаряме, че знанието е сила!

И също така уверено твърдим за грехопадението на човека. В какво е същността на първородния грях? Бог е изгонил човека от рая, защото вкусил от забранения плод на Познанието за Доброто и Злото. В Библията пише, че заради този грях ние сме длъжни с пот на челото да изкарваме хляба си, а жените да раждат децата си в мъки.

Повтаря се и баналната истина, че това е наказание за човешката горделивост и непослушанието му към Отеца.

Не, в божественото писание се съдържа по-висок, жизнеутвърждаващ смисъл. Вечният избор - да бъдеш в рая, но да си спял, или с отворени очи да изкачваш върховете.

Човек обикновено избира по-сигурния, макар и труден път. Но това е пътят на съзнанието, на опита, това е пътят на страданието. Ето защо с пот на челото... Не е проклетие, а констатация на логиката на жизнеутвърждаващия път на развитие. Трябва да се живее с отворени очи. Хилядолетната история показва, че пророкуват от името на Бога. А как да направим разлика, ако не знаем истината? Ето например наркотиците -директно попадане в рая, който се превръща в ад.

Всяко изкуствено стимулиране на „райските“ зони изважда мозъка от равновесие: наркоманът бързо се изтощава и в състояние на високо абстинентно пренапрежение изпитва адски мъки. На границата между живота и смъртта лесно разбираме, че раят и адът са вътре в нас.

Адът и раят са основата на хармонията.

Три стадия на еволюцията

През първия стадий на еволюцията, когато човечеството едва е проходило, човекът е бил до голяма степен биоавтомат -управлявала го е програмата на инстинктите и авторитетите. Но такова поведение е непредсказуемо и затова крие рискове.

През втория стадий човекът вече е разумен, *хомо сапиенс*, който живее с прогнозиране. Напрежението е дело на интелекта - адаптиране чрез осмисляне. Но когато напрежението е по-високо от възможностите за саморегулиране, това вече е стрес. Тогава съзнанието е неустойчиво: човек често се сеща „след дъжд качулка“, подложен е на чуждо влияние, на комплекси, стереотипи на мислене, психологически бариери. С други думи, при стрес той може „да се провали“ в първия стадий на своята еволюция и да се държи като автомат.

За да разберем как става преходът към третия стадий на еволюцията - повишена устойчивост на съзнанието, да си представим човек, който за пръв път е хипнотизиран - състояние на автоматично поведение. Неочакваната среща със собствените дълбоки процеси на адаптация го е завладяла напълно. Ако това състояние на автоматична адаптация му е познато и той вече може да го контролира, най-сетне се освобождава от страха пред непознатото. Защото страхът от живота скрито ръководи нашата съдба само дотогава, докато не намерим накрая контрола върху своето непроизволно поведение.

За да осъществим прехода към третия стадий на еволюцията - стадия на устойчивото съзнание, е нужно да се научим да управляваме своето състояние, в противен случай не човек управлява себе си, а състоянието му го управлява.

Значи устойчивостта на съзнанието се основава на развитието на вътрешни обратни връзки между съзнанието и организма.

Следователно Човекът на бъдещето е човек, способен да управлява своя биоавтомат, с други думи - човек, който владее саморегулирането.

А по-просто казано - Свободен човек.

Трите стадия на еволюцията са три състояния на работата на мозъка

Гениалността на природата е и в нейната простота.

Човешкият живот отразява трите стадия на еволюцията и протича в три състояния на неговия мозък: състояние на сън, състояние на съзнателност и т. нар. междинно състояние.

В мозъка, както и в скоростната кутия на автомобила, това е неутрално състояние, чрез което се превключват режимите на неговата дейност- съгласуване на вътрешните системи. Саморегулирането е състояние, при което системите на мозъка са разблокирани и затова са с повишена готовност за нови превключвания в зависимост от командата. При съзнателното саморегулиране тази команда е вашата воля.

В обикновения живот междинното състояние на превключване възниква в момент, когато заспиваме или се събуждаме, или например преминаваме от стадий на нова ситуация към адаптиране и т. н. То е толкова мимолетно, че не го забелязваме.

А ако в организма има нарушения?

Например измененията в тонуса на мозъчните съдове при промяна на времето се извършват чрез естествените за адаптирането стадий на напрежение. Но ако съдовете са склонни към спазми, напрежението остава и се проявява като главоболие.

Можете да помогнете на мозъчните превключвания чрез методите на Ключа, които премахват напрежението. Тъкмо това е истинското саморегулиране, съюзът между душата и тялото, който на древния индийски език санскрит се нарича с кратката дума „йога“.

Ако някой друг управлява вашето мозъчно превключване, това се нарича хипноза.

А ако никой не го управлява - вече е стрес.

Човек е в Космоса и Космосът е в човека.

Дори микровласинките на лигавицата на носа извършват колебателни движения, и то в резонанс с колебанията на йоносферата. Връзката между външните ритми в природата и вътрешните човешки биоритми е научно доказана.

Най-високите мозъчни ритми (алфа-ритъм, бета-ритъм и т. н.) са отговорни за съзнанието. В побавен ритъм работят сърцето, дишането, черният дроб и другите вътрешни органи.

Авторите на някои научни изследвания предполагат, че тези ритми се отнасят един към друг както константните съотношения в музикалната октава. Предполага се, че октавата не е изобретение, а продукт на слуховия подбор - „огледало“ на хармонията. От тези изследвания личи, че болестта всъщност е нарушаване на устойчивите отношения между биоритмите. Ако най-високите ритми са отговорни за съзнанието, какви са най-ниските ритми, „най-материалните“?

Щом най-ниските ритми не са черният дроб, далакът и т.н., кое е най- най-материалното?

Това са колебанията на тялото като цяло. Така кръгът се затваря.

Когато намерите своя хармонизиращ биоритъм, вие създавате психофизиологичен резонанс между нивата. На тази вълна всички вътрешни процеси се регулират на най-високо ниво -под контрола на съзнанието.

Ключът е начин за съзнателно поддържане и възстановяване на хармоничните съотношения между различните биоритми на организма и повишаването на нивото на тази хармония съобразно целите ви.

Така например, когато преставате да пушите, организмът се нуждае от ново ниво на съгласуване на вътрешните системи, вече без никотин, и търсенето на това съгласуване става в организма чрез напрежението. Използвайки Ключа в моменти на нервно напрежение, вие помагате на себе си да намерите новото ниво на вътрешна цялост.

Или ако имате лошо самочувствие поради нарушение на денонощния биоритъм, защото не сте се наспали през нощта, намирайки с помощта на Ключа хармонизиращото състояние, помагате на своя организъм по-бързо да се адаптира и вече понасяте дискомфорта значително по-леко.

Точно затова е създадена тази „Игра“, помагача на еволюцията и състояща се от три стадия.

Машината на организма е устроена така, че ако няма непосредствен резултат след усилието, енергията не се освобождава, а се преразпределя за повторна проверка на правилността на действията. Оттук и съмненията в правилността на решенията (и неувереността в себе си). А ако резултатът е налице, енергията се освобождава за следващото действие. В този момент се отделя вътрешен наркотик - ендорфин. Така работи механизмът на обратната връзка - жизненият компас на развитието ни, законът за запазване на енергията на най-високо еволюционно ниво.

Принципът на Ключа се базира именно на този механизъм: когато търсите онова, което се получава, и не зацвяквате на неуспехите, вие създавате у себе си ефект на натрупване на положителните резултати и същевременно състояние на окриленост.

Известната сентенция „Мисля, следователно съществувам!“ не е достатъчна без усещането „Аз мога!“. Липсата на това състояние на вътрешна свобода тласка към зависимост от външно поощряване. Оттук възниква и едностранчивата философия: „Щастието е, когато те разбират.“ А ние сме напълно способни да разбираме и себе си, и другите и да им даряваме своята сила и радост.

Методите на търсене на Ключа са изградени именно по такъв специален начин: като ги изпълнявате по правилото да правите само това, което се получава, и да не правите онова, което не става, вие създавате в мозъка си условия, при които след всяко ваше усилие следва непосредствен резултат. Така се стимулира отключването на състоянието на вътрешна свобода, което накратко може да се формулира като „Аз мога!“.

Това е особено необходимо, когато плановете ви имат дългосрочна перспектива и не са насочени към незабавни резултати...

Именно затова общество, което монополизира резултатите от труда на човека, го държи в положение на управляем роб. А всички революции се правят, за да се премине от принудителен труд към работа, която се извършва с удоволствие.

Общество, което блокира трудовата дейност на човека, го разрушава. Може да се каже, че в основни линии има три типа болести: вродени, привнесени (вирусни и т. н.) и свързани с блокиране в развитието на личността. При лечението на последните, наричани обикновено психосоматични или психогенни, не могат да помогнат нито лекарствата, нито съвременните постижения на техниката - това са проблеми на развитието.

А поколението, родено от родители, които ползват изкуствени релаксатори - сънотворни, транквиланти, алкохол, ще се роди по-малко защитено и по-напрегнато.

Казваме, че пътят на усъвършенстването е труден.

Казваме, че най-голямата победа е победата над себе си!

Точно това е възгордяването. А с него си вредим, плашим се да се издигнем.

Освен това в стереотипната нагласа „Труден е пътят към усъвършенстването!“ се долавя отглас от психологията на роба: пътят е труден! В тези думи се прокрадва заплашителната интонация на примитивните тълкуватели на Библията: „... щом не вярваш, няма да се спасиш! Ако искаш да бъдеш свободен - с пот на челото ще се трудиш, ако искаш да бъдеш свободен - ще страдаш!“

Бог изгонва човека от рая, като така утвърждава у него създателя. Тази божествена искра на Създателя ние носим в себе си. Създадени по образ и подобие... Отглеждайки у себе си своята творческа част, ние ставаме богове. Хора.

...И тук дочувам нечия до болка позната „практична“ реплика:

- А може ли всеки човек да стане бог? Или само мъжете?

Ама как е възможно жената да стане бог?

Само се вслушайте в тази дума: „Б-о-г!“

Не, жената в никакъв случай не може да бъде бог!

Жената може да бъде само богиня!...

Критериите за единство на природата. Това е епохално откритие!

Сравнете: когато сте нервни, ходите напред-назад из стаята, клатите си крака, жестикулирате, поклащате цялото си тяло, барабаните с пръсти. Вярващият с броеница в ръце, поклащайки се в ритъма на молитвата, се потапя в молитвен транс. Всички тези движения се правят с минимално усилие. Майката полюшва детето и то се успокоява (работа се извършва, но детето не прави усилия). Стремите се да правите безтегловни движения като космонавт в Космоса - пак са движения с минимално усилие, които предизвикват облекчение. Принципът на работа с минимално усилие е Принцип на оптималността,

принципът на работа с търсене на минималното усилие е Принцип на оптимизацията, Принципът на Ключа е Универсален принцип.

Когато люлеете крака си, това не е само люлеене на крака, а инстинктивно търсене на Ключа към „космическата люлка“.

Напрегнатата творческа мисъл се блъска отново и отново като птица в клетка. И понеже творческите личности са емоционални, свързването на емоционалността с постоянния размисъл позволява проблемът да се разглежда от различни гледни точки. И изтощеният от стресове невротик страда от повторемостта на натрапчивите идеи, на фобиите. Оказва се, че натрапчивостта не е болест, а механизъм на самозащита на мозъка в моменти на нарушение, механизъм на възстановяване. Тъкмо върху този механизъм на повторение се базира и молитва-

та. Когато не достига свобода в ритъма на съгласуване на психичните и физиологичните процеси, се предизвиква цялостно участие на човека в тази дейност: той се разхожда напред-на-зад из стаята, люлее крак. В психиатричните отделения често се срещат хора, които непрекъснато пристъпват от крак на крак или се полюляват с цяло тяло. Така правят и децата със забавено развитие.

Тайната на успешната дейност

Още веднъж по този въпрос за по-голяма яснота

Тайната на успешната дейност се състои в ритъма на нейното изпълнение, в автоматизирането ѝ. Това се нарича адаптиране или свикване с работата. Така например бегачът, влизайки в ритъма на бягането, усеща нов прилив на сили и може да бяга без обичайното напрежение и умора „безкрайно“, а момичето с добро чувство за ритъм танцува красиво и свободно.

Влизането в ритъма на повтарящата се молитва предизвиква чувство на разкрепостяване, което наричат молитвена благодат.

До същия катарзис довежда и влизането в ритъма на дишането.

Но следващия път тази дейност може вече и да не предизвика транс. Защото е налице тренировка.

Състоянието на транс при започването на нова дейност до изработването на навици обикновено се проявява като феномен на облекчаване на работата с възникване дори на еуфория.

Но ако продължавате да вършите същото (например дишате в същия ритъм), вече не сте в транс - усвоили сте тази -дейност. Можете свободно да си вършите работата, без да се замисляте.

Затова дори „противоположни“ лечебни методи дават приблизително еднакви положителни резултати. Аеробика, медитация, тай-чи, „бързо дишане“, „бавно дишане“... Дори когато въртите педалите на велоергометра за медицинско изследване, правите го с определена честота на ритмично усилие и стигате до същото явление на разкрепостяване, на транс: появява се чувство за топлина, лекота, летене. А ви се е струвало, че е от физическото претоварване. Работата не е в молитвата, в дишането или бягането, а че феноменът на облекчение съпътства адаптирането на организма към дадена дейност.

Внимание!

Затова например с появата на компютрите рязко се повиши продуктивността на мозъчната дейност у хората, защото те облекчиха творческия процес, облекчавайки изразяването му: когато работата спори, идва нов прилив на сили, не ви се иска да се откъснете от нея, а оттук се повишава и производителността на труда.

Когато познавате собственото си устройство, е достатъчно лесно да навлезете в състояние на разкрепостяване: поне пет минути правете само това, което става, и не правете онова, което не става, и ще ви пораснат крила за полет.

Започнете например просто да почуквате с пръст по масата, като спазвате определен ритъм, или търсете ритъм, в който можете да правите това дълго и без умора. След няколко минути ще почувствате, че започвате да се отпускате. Това е началото на адаптирането, но без да тичате.

Откритие! Хората заспиват от монотонна работа не защото се уморяват, а защото бързо се адаптират. Продължавайки да работят автоматично, те го правят без напрежение, а когато няма напрежение, организмът започва активно да възстановява силите си. Затова се появява дрямка, ако преди е имало недостиг на сън.

Особено популярна е методиката на Порфирий Иванов за закаляване и духовно развитие. Вече знаете, че когато се поливате със студена вода, се напрягате, а след това настъпва блажено отпускане, включва се саморегулирането. В нашия метод вместо студената вода се използва познатата ви техника. Напоследък бързо се развива синергетиката. Това е опит да се намерят общи закономерности в най-различни области на науката. Синергетиката е общ език за всички учени, както например езикът есперанто. Необходимостта от такава наука отдавна е назряла поради диференциацията на знанията и тясната специализация на науките. И в медицината се появи дискусия за традиционните и алтернативните методи на

лечение. Тясната медицинска специализация, разглеждаща човека на части, се нуждае от допълнение - от цялостен системен поглед. Все още за съжаление този поглед е т. нар. народна . медицина, която не е проверена от точността на науките.

Освен очевидния практически интерес Ключът има и голямо теоретично значение в собствено научен и философски аспект и се намира в руслото на „еволюционно-синергетичните“ междудисциплинарни идеи на съвременната постнекласическа наука, ориентирана към познаването на процесите на самоорганизирането, на преходите „ред - хаос“, описвани от многостепенната йерархия на динамични бифуркации и странни атрактанти...

С други думи, във всяка развиваща се система има момент на нещо като кръстопът, „светофар“, където еволюцията може да тръгне в едната или в другата посока. Тази точка на бифуркация, или по отношение на Ключа- състояние на бифуркация, е състоянието на саморегулиране, състоянието на баланс, където управляваща роля в развитието на системата играе собствената воля на човека.

Боже мой! Клатенето на крака, дъвченето на дъвка, рокендролът и механизмът на повтарящата се молитва - ами че всичко това са всъщност явления от един и същ характер. Но от тази вътрешна връзка между собствените душа и тяло ние сме се ползвали несъзнателно, защото сме свързвали молитвата с Бог, а люлеенето на крака - с организма.

И още веднъж! Опитите да се постигне целта с минимални усилия стимулират търсещата активност на мозъка и привеждат организма в хармония. Защото именно хармонията като оптимално производство позволява да се работи успешно с минимални загуби.

А тренировката за търсене на начин, по който нещата да вървят по-леко, всъщност е най-висшата работа, стимулиране на творчеството. Защото всеки може да върши работата трудно.

Какво представлява лекотата? Какво е свободата? Това е бързо осъществяване на желанията, връзката между съзнанието и автоматиката на организма, съюз между воля и спонтанност, с други думи - хармония между Разума и Природата. Тъкмо това е съкровеният природен механизъм, чието разкриване руските философи интуитивно са нарекли феномен на свободата на волята.

Казали на Христос: „Направи чудо и ще ти повярваме!“

Такава е човешката психология: докажи, че си Божи пратеник - че умееш да правиш това, което за обикновените хора е недостъпно, и ние ще тръгнем след тебе.

Ами ако чудото се състои в разсекретяване на чудото, в разкриване тайната на онова, което е било необяснимо? Ако чудото е в опростяването и облекчаването на онова, заради което хората са пропилявали десетки години от живота си?

Голата истина не е привлекателна - след като научи същността на нещата, човек обикновено се успокоява.

Само майсторът може да разбере майстора.

А човек го влече необяснимото.

Затова, като правя прости и достъпни в помощ на ближния глобалните тайни на саморегулирането за защита от стреса и умората, за възстановяване силите на организма и развитие на творческите способности, аз оставям втората, специална част по прилагането на Ключа за индивидуална работа със специалист от Института за саморегулиране на човека.

Творчество и ритуал

Освободителите

Дошъл Христос и казал: Нов свят ви донесох чрез разбирането. И чрез това разбиране за света Христос обяснил как е устроен човек: ако постъпиш така - ще стане така, ако постъпиш иначе - ще бъде еди-как си... И казал още: „Който има уши, да чуе.“ Та нали когато човек знае как е устроен, му е по-лесно да живее.

Разкрепостяващите думи на Христос записали като заповеди-забрани, а на него започнали да се молят. Макар че самият той казвал: Не ми вдигайте храм, там, където вие мислите за мен, там и аз съм с вас.

Дошъл Буда, който избягал от семейството си, четиридесет години търсил истината и я намерил, и казал, че има особено състояние на освобождаване - нирвана. И че „...ако на пътя към нирваната застана аз, убий ме“.

В Индия Сай Баба - поредният освободител (на индийски -аватар, Бог в земно въплъщение), казва, че не трябва да се кланяме на Бога, а да живеем с Бога.

Бог е Творец и затова Бог в човека - това е Творчеството. А механизмът на молитвата е механизъм на настройка и възстановяване. В старческа възраст хората са склонни по-често да се потапят в себе си, да дремят. Затова им е по-лесно да повтарят молитвите. А за младите по-лесно е да тичат и да пишат стихове. Затова в храмовете по-често ходят хора на преклонна възраст.

Който има чувство за хармония, той сам усеща какво, кога и как да прави, а който няма баланс, му се налага да се опира на външни признаци на нормата - стереотип, ритуал, авторитет.

Религията е успяла да осъзнае и да формулира на достъпен човешки език за своето време тези критерии на нормата: обичай, твори, бъди признателен. Тя помага на онези, у които хармонията не достига, да се задържат в коловоза на тази жизнена норма. Но въздигайки критериите на нормата в ранг на светиня и поставяйки Бог над човека, тя го е превърнала в послушник, човека творец - в човек, който се спасява. „Как да се спасим?“ - са питали Учителя.

Някой ѝ отговорил философски, че в религията има йерархия на умовете и че висшите умове в нея разбират нещата, а другите, които са по-ниско - за тях е полезен ритуалът.

Това е почти същото, както партийното ръководство гледаше нов филм в закрит салон и казваше: „Да, хубав филм, много хубав филм, но народът няма да го разбере, да се забрани!“

В храма като омагьосани стоят жени, съсредоточено палят свещи, вгълбени в себе си. Над тях е Висшият образ. Христос... Чрез Висшия образ те се съединяват сами със себе си. Това е тяхното саморегулиране.

Христос. Буда. Мохамед...

Неволно ми щуква палавата мисъл от лукавия: за мъжете е присъщо да създават системи, а за жените - да вярват в тях: току-виж, помогнало.

Христос е казал: носете Бога в себе си... Христос е казал: не ми вдигайте храм, там, където вие мислите за мен, там и аз съм с вас...

Този разговор не е случаен

Уроците по саморегулиране могат да бъдат весели (свързани с „полет“), смешни, тъжни или монотонни като увехнал слънчоглед. Всичко зависи от разбирането - от възпитанието.

Например всички се занимават, летят, а една бабичка стои разстроена.

- Защо, бабке, не летиш? - гледам в очите на болната -тъжни, очакващи.

- Да беше ме докоснал, синко, а така, само говориш, говориш...

...Христос е казал: не ми вдигайте храм, там, където вие мислите за мен, там и аз съм с вас...

Докоснах челото ѝ, тя се потопа в транс, главоболието ѝ премина.

Сега там, където тя мисли за мен, аз ще бъда с нея...

А можеше да се научи и сама да премахва главоболието си.

Механизмът на реализиране на личността

Поразително е как хората преди хиляди години са могли да създадат такава свършена теория като теорията за Ада и Рая и чак след това - космическите кораби.

Но всъщност е закономерно, защото разбирането на света преминава през самоосъзнаването. Дори ако това самоосъзнаване е неосъзнато.

Механизмът на реализиране на личността е свързан с включването на особеното състояние на комфорт, удоволствие, окриляне (нарича се още състояние на щастие), когато във вас се реализират генетичните еволюционни програми, когато се занимавате с дейността, която съответства на вашия талант и способности.

Раят и адът са вътре в нас - те са компасът на развитието.

Не може да се чувства действително реализирана личност жената, която не е изпитала щастие на майчинството, или актьорът, лишен от радостта на превъплъщението. Във върховите моменти на своето творчество и майката, възпитаваща детето си, и актьорът изпитват особено състояние на подъем, на окриление. Това особено „райско“ състояние има различни наименования, но е познато на всеки, който е потънал в работата си.

Във всекиго от нас се крият толкова много таланти и способности, че малцина успяват да ги реализират в настоящия си живот. И затова дори онези, които са намерили своето място под слънцето, също се чувстват понякога неудовлетворени, нереализирани. Какво остава за хората, които така и не са могли да реализират дори една стотна от възможностите си и вечно се лутат в адския кръг на разочарованията и несбъднатите надежди.

Когато няма реализация, страда не само душата, а и тялото. Липсва съответствие между тях, нарушена е целостта, защото тъкмо тази цялост е състоянието на полет, на реализация на нашите потенциали.

Адът представлява нарушение на целостта.

Понякога за удоволствие употребяват наркотици. Но главата ни трябва да се замайва само от успехите. Иначе развитието спира.

Какво да правим?

Можем да тръгнем от обратната страна. Да се научим да откриваме в себе си това състояние на

цялостност, което се появява обикновено в моменти на реализация на личността, и възползвайки се от него, да сложим в ред своя вътрешен свят и чрез него - външния.

Ключът е най-достъпният метод за цялостна самоорганизация на личността.

Това е метод, с чиято помощ по-бързо можем да постигнем непосредствена връзка със себе си, със своята природа, а по такъв начин и с човечеството.

Човек и „биоавтомат“

Етически проблем

Тъй като Човекът е двойствена духовно-физическа същност, той има следния *проблем*: състои се от това, което наричаме душа, и от биоавтомат. Това е проблемът за взаимоотношенията между *безкрайното* и *крайното*: противоречията на безкрайността на душата в крайното материално тяло.

Законът на Душата е да Твори, да Дарява, наличието на способност да бъде признателна.

Законът на биоавтомата е Егоизъмът, подчинеността на програмите за оцеляване и на инстинктите. Защото биоавтоматът е материален организъм и той си има своите жизнени потребности. Има нужда от материална енергия.

Примитивен е онзи човек, у когото биоавтоматът преобладава над Душата — липсват вътрешни обратни връзки между съзнанието и организма. Затова той е егоист, мисли само за себе си. Как да се нахрани, как да получи удобства. Независимо дали е сит ближният. Това е закономерно, щом е програмиран от принципите на биоавтомата. Той е роден такъв и не е виновен за това. Можем да го разберем.

Проблемът е там, че нормалният човек се отнася към примитивния, като си дава сметка за неговите зависимости и му съчувства, докато примитивният човек не постъпва така, а според изискванията на своя егоизъм. И тогава възниква *етически проблем*, който е вечен: как да се отнасяме с примитивния човек и кой може да отсъди кой човек е примитивен.

Целият проблем е, че тъкмо примитивният човек се опитва да управлява. Защото всеки от нас иска да бъде свободен, но онези, които са по-низши, търсят свобода чрез властта, а по-висшите могат да бъдат свободни и сами по себе си.

„Нормалните“ хора например ще се съберат и дори и да не знаят изходната тема, пак ще измислят нещо интересно. Но стига да се навре между тях само един „примитив“, всички усилия ще потънат безвъзвратно, че и от неприятности едва ще се отърват.

Отговорът на този въпрос е прост: ако човек не умее да управлява себе си, започват да го управляват другите.

Въпроси: Не е ли техниката за саморегулиране възможност да разчистите в себе си арена за борбата между доброто и злото и по такъв начин да се самоунищожите?

Може ли чрез саморегулирането да се вършат злини?

В тези въпроси се долавя скритата идея, че човек по природа е лош. И още, че Доброто и Злото са самостоятелни, значими сами по себе си същности, че на човек не бива да му се дава свобода.

Индийският философ и създател на интегралната йога Шри Ауробиндо казва, че тъмнината не е тъмнина, тъмнина няма, а има липса на Светлина.

Според руските философи злото произтича от несъвършенството.

Отговор: Християнството се разпространява именно защото чрез" явяването си Христос провъзгласява, че Човекът е създаден по образ Божи.

Това означава, че в същността на човека лежи Съзидателят.

То отговаря на инстинктивния човешки стремеж към развитие и му открива перспективи. Тук е основата на ценностната нагласа - усъвършенствайте се, вие сте свободни!

И наистина престъпленията се извършват именно от несвободни, деформирани, комплексирани хора. У човека няма добро и зло сами по себе си. Злото е несъвършенство. Дори агресивният човек, когато си почива на вълната на хармонизацията, става по-малко агресивен. Защото мозъчните клетки натрупват запас от хранителни вещества и започват да функционират нормално. Нормалният мозък е творчески мозък.

Човек не може да не обича, не може да не твори

Пример 1. *Юношите престъпници* от едно специализирано учреждение отначало били затворени и съдържано агресивни, страдали, както се изяснило от медицинския преглед, от главоболие, безсъние и други невротични състояния. След прилагане на техниката на саморегулирането те подобрили съня си нощем и възстановявайки нервната си система, станали по-общителни. Започнали да проявяват нормални човешки качества - станали по-любопытни, което е нормално за деца на тяхната възраст, стремели се да си помагат.

Пример 2. *Умореният, недоспал и раздразнителен шофьор на автомобил* стиска напрегнато волана,

вкопчил се е в него (като за живота си) с цялото си тяло, а когато има добро самочувствие и е весел, може да кара автомобила дори с висока скорост само с два пръста.

Пример 3. *Известен поет* с опит в живота казва за саморегулирането, че това е състояние, при което като че ли началника го няма.

Пример 4. *Жена* философ, крайно недоволна от себе си, разказва, че страдала от отмъстителния си характер. Не можела да живее спокойно, докато не „отмъсти“ на своя „оскърби-тел“. Когато за пръв път изпитала състоянието на вътрешна свобода, в отговор на въпроса, какво чувства „там“, тя възкликнала: „Иска ми се да прегърна цялата Вселена! Искам да споделя радостта си!“

Пример 5. *А един млад поет* твърди: „Това е като след половин чаша водка преди първата среща с любимо момиче!“

(Младост!)

Човекът на бъдещето - това си ти

Казват, че Човекът е единственото живо същество, което не е в равновесие с природата, и оттук са всичките му проблеми. И призовават: назад към природата!

Какво значи назад към природата? Да станем по-примитивни ли?

Не, човек е излязъл от „обичайния“ природен биоритъм, защото за разлика от животните като еволюционен вид той е незавършен и отворен към усъвършенстване. Не назад към природата, а в съюз с нея напред, към повишаване нивото на хармония! Защо му е необходимо да заменя природата със себе си и да прави това, което може да става и без него?

Смисълът на човешкия живот е да прави само онова, което без него изобщо не би могло да стане.

Човекът е в развитие. Оттук са и всичките му проблеми.

Човешката еволюция преди всичко е, разбира се, еволюция на съзнанието. Изпреварващото развитие на съзнанието е в дисхармония със „забавените“ възможности на материалния организъм.

Ключов проблем на човека е неговото вътрешно противоречие между това какъв е и какъв иска да бъде.

Изконната борба със самия себе си ражда самопознанието, но без достъп до управлението на вътрешните процеси води до стресове, комплекси и несигурност в себе си. Последницата е нарушаване на здравето. И тук не могат да помогнат нито хапчетата, нито техническият прогрес. Това е проблем на самоусъвършенстването.

Празнотата от вътрешния разрыв със самия себе си се запълва от външни посредници между съзнанието и организма ни - всевъзможни водачи и учители започват да ни учат как да живеем, изпадаме под влиянието на авторитети, формираме си стереотипи и в това наше объркано състояние се поддаваме на влиянието на разни хипнотизатори, гадатели и „екстрасенси“.

Тази външна помощ е предизвикана от нашите собствени механизми на саморегулиране в очакване на подобрене. Дори и временно да ни облекчи, това всъщност е спирачка на развитието. Защото всеки път, когато се чувстваме по-добре от външната помощ, у нас се утвърждава мисълта: ако искаш да ти е добре, подчини се! И търсим нова външна опорна точка.

Никой не знае часа на своята смърт, но никой няма и да го пропусне.

И в тази неопределеност между полюсите на живота и смъртта е същността на напрежението на живота, величината на потенциала на човека, неговият подвиг и неговата трагедия, и неговите надежди.

И именно в тази неопределеност на съдбата е същината на еволюцията - тук всеки е гол пред себе си като пред Бога и всеки проявява истинската си същност, както войникът на фронта. За да може да поправи и подобрява у себе си онова, което изисква усъвършенстването.

Живот! Живот! Безценен, безвъзвратен Дар на Природата!

Струва ви се, че тъкмо сте се понаучили да живеете, а се оказва, че той - Животът - вече преминава. И нямаме резервна батерийка да го продължим.

Неизвестността мобилизира- това е шанс за щастие, а врачката само ви помага да повярвате, че всичко ще бъде добре.

Защото не може вечно да бъде лошо.

Който мисли, че ще живее вечно, живее като под хипноза! защото именно в транс откривате чувството за безвреме. Трябва да си изработите „транс-контрол“.

Свободата и властта са двете страни на медала.

У всекиго от нас се съдържа Вселената и затова всеки от нас има нужда от развитие. И всеки притежава инстинкт за свободата.

Няма човек, на когото да не е необходима свобода.

Но всички ние заедно и едновременно с това сме на различни стъпала на еволюцията: тези, които са

по-ниско, търсят свобода чрез властта (контрол над другите), а които са по-нависоко, са свободни и сами по себе си (контролират и себе си).

(По това вероятно се отличават плебеите и аристократите, каза моят приятел, полският журналист Хенрик Урбановски, отговаряйки на тази мисъл.)

Какво е здраве? Какво е съвършенство?

Не бива да завиждаме на светците: всеки от нас си има недъзи и недостатъци, комплекси и стереотипи. Имаме си и страх. Страхът е нормално нещо. Той е нашият първороден „земен“ материал. Никой не е виновен поначало. Иначе тези, които са се родили болни, не биха имали шанс.

У всекиго от нас има светлина - способността да твори идеала да вижда себе си и света по-хубави, отколкото са в действителност. Това не е наивност, а готовност да правим света по-добър.

Здравето не се състои непременно в липсата на недъзи и недостатъци, а в развиващата се и присъща само на човека способност да се справя с тях. Да се издигнеш над земята, е възможно само със земни средства, и то когато има светлина.

Но всички ние заедно и едновременно с това сме на различни стъпала на еволюцията. На тези, които стоят по-високо, е присъщо да създават, а които са по-ниско - да ползват създаденото. (Онези, които са по-високо, страдат и вечно съжالياват „потребителите“.)

Усъвършенстването на способностите за саморегулиране развива черти на гениалност. С какво геният се отличава от „обикновения“ човек?

Здраве или болест е гениалността?

Глупавите дискусии, че гениите били чудаци или безумци, са свързани с това, че и безумците могат понякога да мислят нестереотипно.

Но приликата свършва дотук.

Защото геният мисли резултатно.

И сред гениите има толкова болни и здрави, както и сред останалите хора. Но геният се отличава тъкмо по това, че дори и болестта си превръща в материал за творчество, докато обикновеният човек е подвластен на обстоятелствата или на болестта.

Съществува мнение, че и йога е болест, защото кататоничното вцепеняване на шизофренично болния (който с часове седи неподвижно с празен поглед и не реагира дори на болка) е подобно на състоянието на йога, когато изпълнява асаните (пози-упражнения).

При това изобщо не се взема предвид, че в първия случай състоянието управлява човека, а във втория човек управлява състоянието. Можем само да се възхищаваме от възможностите на хората, управляващи дори такива дълбоки психични процеси, които у лишения от вътрешна цялостност човек са болест. Всичко се свежда до това кой и какво управлява - частта цялото или цялото частта.

Гениалността е здраве! Кой, ако не гениите, хората със светли умове, плодовете на чийто труд ползваме цял живот, са прототип, на човека на бъдещето?

Всеки от нас инстинктивно иска да има велика душа, гениална глава и здраво, великолепно тяло. Именно Ключът е най-краткият начин, който развива връзките между съзнанието и организма съобразно с идеала, позволяващ на всекиго от нас да премине от стадия „какъв съм“ към стадия „какъв искам да бъда“. Това е средство, което синтезира натрупването на нашите лични положителни постижения в генетиката на поколенията.

Бременните жени с удоволствие си почиват с помощта на навиците за саморегулиране в целебна „нирвана“ и с желание ги учат още от първата половина на бременността.

Явно техният организъм, който се намира в непрекъснато вътрешно преустройство, се нуждае от такъв регулиращ и хармонизиращ фактор. Чрез него те защитават организма си от стреса и създават условия за нормално износване и раждане на детето. По време на раждането използват навиците на Ключа, за да събират сили в периода между контракциите.

Изследванията на група американски учени от университета в Северна Каролина потвърждават, че още преди раждането си детето усвоява някаква информация за външния свят. От насоката на мислите на бъдещата майка, от нейното душевно състояние и от количеството положителни емоции и впечатления зависи създаването на здрава психика у детето още на ембрионално ниво.

Всъщност бременната жена е звено между нашето минало и нашето бъдеще. То се нуждае от активна подкрепа, тъй като върху нея пада целият стресов товар на днешния ден. Не напразно народът смята, че бъдещата майка трябва да има душевен комфорт, за нея е полезно да гледа слънцето, да мечтае за здравето и способностите на бъдещото си дете. А какво би станало, ако това се прави в състояние на саморегулиране, свързващо настройката на ума с природата на организма? Не бихме ли могли по такъв начин да допринесем за раждането на по-здро и пълноценно поколение?

Статистика вече натрупва случаи, при които жените са обезболявали своето раждане, помагали са си, когато нормалното развитие на родовия процес е било нарушено, и по такъв начин са раждали здраво дете в определения ден. Майките, които вече са извървели този път, казват, че те и техните деца са поздравени и щастливи.

Хората на бъдещето безспорно ще бъдат по-добри и по-съвършени. Именно затова ще бъдат и по-щастливи от нас.

Иначе животът ни на Земята не би имал никакъв смисъл.

Това, което ние не успяваме да постигнем, го пожелаваме на нашите деца. А им пожелаваме да бъдат по-добри и по-щастливи.

И на нас ни се иска да открием това бъдеще у себе си сега, без да чакаме утрешния ден, и така да споделим с нашите деца и внуци радостта от постиженията си.

Защото човек е така устроен, че нито едно негово чувство не може да бъде пълно, ако не е споделено.

Какъв ще бъде той, човекът на бъдещето? Какви радикално нови качества и нови способности ще притежава? С какво същностно ще се различава Човекът на бъдещето от Човека на настоящето? И как още днес, без да чакаме смяната на поколенията, да открием и да развием у себе си тези нови качества и възможности?

Трябва да се учим от Природата - да изследваме хората феномени. С помощта на Ключа всеки ученик може да развие способности като техните. Например като изучаваме вътрешния алгоритъм на действие на хората, които правят феноменални изчисления, можем да възпроизведем тези действия в режим на саморегулиране.

Човек се развива интензивно при взаимодействието си с Истинското. Това са добротата и шедьоврите на световната култура.

Ето един пример на новия модел на обучение. Школа - студио за интензивно развитие. Обучените на саморегулиране ученици гледат видеофилми с примери на прекрасно изпълнение на различни видове дейност: балерина по време на танц, талантлив директор на предприятие, майстор на зидани печки. Примерите са най-различни, но в тях има нещо общо - хармонията при изпълнение на работата. Тя се повтаря във всеки случай, а учениците, които владеят навиците за саморегулиране, я чувстват. Това е начин за интензивно разширяване на вътрешния опит. Те може да не станат майстори на печки или балерини, но във всяка своя дейност ще имат високи критерии.

А с това светоусещане може да се пристъпи и към разбиране на физиката и математиката...

Ние все още не знаем какъв ще бъде човекът на бъдещето и какви нови качества и свойства ще притежава, но че ще умее да управлява своето състояние, това със сигурност вече е известно.

Затова, като се обучаваме да управляваме себе си, ние навлизаме в Новата епоха. Нашето бъдеще е в нас и задачата ни е да открием себе си.

Защо ние, обикновените смъртни, вечно недоволни от себе си, се опитваме да погледнем в себе си толкова навътре, защо се опитваме да постигнем Пътищата Господни, защо се бъркаме в собствената си еволюция?

Именно защото само в творческия жизнен възход, във вечното съзидание откриваме нови сили - хармонията се издига на по-високо ниво. У нас, днешните, е нашето второ, бъдещо Аз.

Каква е перспективата

Бездна

и Разум

Ключът - метод за велики хора

И така, ако наблюдаваме простосмъртните, а още повече - великите на този свят, как постигат успехите си в живота и ако научим каква вътрешна работа извършват понякога дори без сами да го забелязват, ще видим, че те непрекъснато управляват своето състояние.

Способността да управлява себе си отличава човека от животните и му дава чувство за увереност в себе си. Когато помниш, че си Човек, не ти е нужно да подражаваш, да пълзиш и да чакаш странична помощ. Търсиш у хората също Човека и тогава лесно преценяваш кой какъв е: способността ни да съпреживяваме, да обичаме, да творим, да даряваме и да бъдем признателни ни е дадена от Бога, защото Бог в човека - това е творчеството.

Самият ти, от Бога създаден, си бог - съзидател и дарител. Да живееш с Бог, значи да бъдеш Човек. Това се забравя най-лесно и да помниш, че си Човек - това е твоята работа, твоего духовно извисяване, превръщането ти в Личност.

Разбирайки своето устройство, вие можете по-лесно да управлявате себе си и затова по-лесно да помните, че сте хора.

С такава цел е била създадена и религията - за да напомня на човека, че е Човек. Защото в критични ситуации той често губи чувството за реалност и у него започват да надделяват примитивните инстинкти за оцеляване.

Никой не знае какво точно означава да бъдеш Човек, но това, че „Тряб-ва да бъ-деш Чо-век!“, знае всеки.

И в това е нашата надежда.

Шеста част

Моят Ключ е моят кръст Авторът показва лицето си Родил съм се свободен

Аз съм се родил свободен, в детството си обичах да мечтая. Гледах облаци и животът, който ми предстоеше, ми изглеждаше огромен и безграничен със своите възможности. И ми се искаше по-бързо да порасна.

А след това, колкото повече пораствах, толкова животът ставаше по-конкретен. Започнах да осъзнавам и границите на възможностите си. Но тези граници не ми дават покой, твърде силна е жаждата ми за свобода, жаждата за полет.

И затова открих метода за саморегулиране и го описвах отначало в първата си книга „Ключ към себе си“, по която желаещите се опитваха да усвоят уникалната способност да управляват своето състояние. Чрез обучението по саморегулиране се открива нов свят на възможности - способността да се усъвършенствате в съответствие със своите идеали.

Няма нищо ново под Слънцето. Всичко това многократно е било „откривано“ от човечеството, защото лежи в основата на самата човешка природа. Аз например станах известен само с това, че открих достъпен начин за постигане на състояние на вътрешна свобода и разширих областта на неговото използване.

В конкретния случай аз не съм човекът, който идва и казва на хората: „Аз открих метода и сега ще ви уча на него.“ Аз съм човекът, който иска да покаже какво и как правят хората, помагайки си в трудни ситуации, за да го правят по-добре.

Отначало това беше все още моята стара техника - използвах я* при обучението по сугестия. Хипнотизират обучавания и му внушават, че вече може сам да повтаря това състояние за собствените си цели. Втълпяват му, че когато реши да направи това, предварително трябва да програмира желаните реакции на организма си (което заменя командите на хипнотизатора). За да се включи автохипнозата, му внушават някакъв ритуал - например броене до пет или щракане с пръсти няколко пъти. Цялата техника беше подробно разработена, но тъкмо необходимостта от внушение при обучението не ми даваше покой. Това е парадокс - да се учиш да бъдеш свободен под нечие хипнотично управление.

Сетне разработих идеомоторните похвати, което беше съществено ново в света. Но още го нямаше най-главното - принципа за търсене на Ключа, който по-късно замени ритуала. Ето защо за онези, при които не се получаваше раздалечаването на ръцете, се налагаше все пак да се засили реакцията на сугестия. Имаше такива, които успяваха, и такива, които не успяваха, и за тях се налагаше външно въздействие чрез внушение.

Моите ученици още тогава използваха самовнушението с най-различни цели, като прилагаха метода лично за себе си и обучавайки други. С негова помощ те се освобождаваха от стреса, предизвикваха релаксация, възстановяваха силите на организма си, контролираха здравето и работоспособността си, потъваха в „нирвана“ и в медитация, блокираха чувствителността си към болка и управляваха други, недостъпни преди за обикновената воля процеси на психиката и организма си.

Тогава това ставаше на фона на феномена, който обикновено се нарича „обущарят ходи бос“: всички се смайваха от това, че самият автор на метода пише в книгата си „Ключ към себе си“, че няма ключ към себе си.

Приятелите ми се подиграваха за откровеността и ме наричаха глупак. Като си придаваха важност, ме съветваха поне да не го разгласявам. Казваха ми, че си правя антиреклама.

Но какъв е смисълът да прахосаш живота си за полуистина? Искаше ми се не само да опиша възможностите на метода, но и да го обясня. Защото само след като бъде разбран, той можеше да стане за всеки човек начин за разкрепостяване, а не ново средство за по-изтънчено манипулиране.

Намирах изход в това, че съм еталон за нервно напрежение и усъвършенствам начините за саморегулиране върху себе си: те са вече достатъчно ефикасни, за да може с тяхна помощ една трета от човечеството да премахва стреса (което си е точно така - техниката е много хипногенна, и то с най-мощния

мотивационен сигнал: „да управляваш себе си“), но лично за мен тяхното въздействие беше недостатъчно. Обяснявах, че докато аз не се отпусна, за такива като мен, които не са способни да се отпуснат, има перспектива, защото методът продължава да се усъвършенства. Шегувах се със случая за един известен отбор, който, след като спечелил престижна награда по плуване, хвърлил от радост любимия си треньор във водата, но се оказало, че той не може да плува.

Опитвах техниката всеки ден. (Та нали тъкмо аз би трябвало да знам най-добре как да я използвам!) Но вместо очакваното особено състояние усещах само напрежение и досада. Само понякога, за секунди, когато я показвах на други (и по такъв начин отклонявах вниманието си от себе си), у мен възникваха проблисъци на това състояние на лекота. В любимото си занимание ние сме свободни. При това, обикновено работейки с тройно пренатоварване, не се уморявах.

За този феномен - да се работи, без да се чувства умора при обучението по саморегулиране, ми съобщавах и мои ученици лекари. Показвайки техниката на пациентите, те непрекъснато възстановявали силите си непосредствено по време на работа.

Но всичко си има граница.

Ако няма Ключ.

След години напрегната работа без нито един ден почивка аз очевидно съм се преуморил. Осъзнах го, когато се хванах да мисля, че вече отдавна не спя нормално нощем, а сутрин, като се събудя, не чувствам обичайната бодрост. Осъзнах го, когато изведнъж разбрах, че въобще не мога да създам книгата, над която работя вече три години. Осъзнах го, когато внезапно открих, че както излиза, хората, които обичам, съвсем не са щастливи с мен, а дори обратното, често ги дразня.

Това откриване на реалността ме слиса. Оказа се, че за близките си аз не съм празник, както подсъзнателно смятах, а причина за техните безпокойства и огорчения! А пък аз си мислех... Значи не съм такъв, за какъвто се мислех! Не можех да се съглася с това.

Това откритие е непоносимо - да разбереш, че всъщност не си такъв, какъвто ти се струва, че си, и че хората, които обичаш, се дразнят от теб.

Авторът на метода, предназначен да подобрява здравето и да повишава ефективността на всяка дейност, сам нямаше нито здраве, нито работоспособност. Аз неудържимо обичам живота, но невъздържано изразходвах себе си в интензивен труд и живеях неправилно.

Но ако вземех своя самолет на съдбата в собствените си ръце и го насочех право към целта (колко хубаво е изразил тази мисъл за своя герой в книгата си „Беглецът“ Хулио Картасар!), как би свършило това? Нямаше ли да попадна, както казва Хулио Картасар за своя „беглец“, в лудницата? Човек не може да живее по-различно от начина, по който живее, нужна му е само помощ. Постигане е, когато можеш да я намериш и в самия себе си.

Това е факт, който все някога трябваше да ми се случи: у мен се бяха натрупали противоречия - аз жадувах резултат и в същата степен състоянието ми не съответстваше на това. Искях да реша проблема, но не бях в състояние. Оказах се в криза на самонедостатъчност. И няхах избор, защото в процеса на дългогодишната ми работа открих истини, които не можех да не изразя. Защото в противен случай се нарушаваше самият смисъл на живота ми -разширяването на границите на човешките възможности.

Неизразеното знание ни изгаря. Забелязвах колко често хората дори не подозират за скритите си възможности. Колко често това незнание ловко се използва от всевъзможни лечители чудотворци, които приписват на своите лични „свръхестествени“ способности действието на нашите собствени вътрешни сили.

Сега това се нарича с модерната дума „екстрасенсорни“ способности. Аз, който на младини преболедувах любовта си към телепатията и други подобни мечти на човечеството, търсех и разговарях,изучавах и опитвах, проверявах и откривах и чрез продължителни изследвания се ориентирах в това, как е устроен механизмът на човешката природа и на какво се основават неговите възможности.

Учудваща е просто душната доверчивост на възрастни хора, на които представяха като доказателство за необикновените постижения и способности на човека обикновени фокуси - например ходене бос по счупени стъкла от бутилка. Дори помъдрели от живота и науката академици оставаха потресени и смутени като малки деца пред това „чудо“.

Всички ние сме под властта на стереотипите на мисленето. Щом едно малко стъкълце може да убодне пръста до кръв, ни се струва, че от купчината счупени стъкла, където има милиони такива остри стъкълца, ще се лее море от кръв. Всъщност всеки може без каквито и да било особени способности и йога да ходи или да лежи върху купчина остри стъкла. Може да го направи и дете, което не познава засуканите теории. Тази купчина стъкла, ако си спомним учебника по физика, просто при натиск приема формата на натискащия предмет.

Известен цирков артист, преди да легне върху стъклата, старателно медитираше и дишаше дълбоко.

Той екзалтираше публиката, разказвайки как е тренирал десет години и пет от тях се порязвал. Случваха му се странни неща: понякога ставаше под гръм от аплодисменти, а друг път отстрани по гърба му се стичаха малки струйки кръв. Той не разбираше какво става и всеки път, горкият, медитираше все по-усърдно. А работата беше от проста по-проста - порязваха го отделните стъклъца.

Всяка истина трябва да се постигне. И я постига онзи, който я носи в себе си - който има потребност да осмисля преживяното. Трябва да се научим да разграничаваме митовете, фокусите и истинските възможности на човека. Нашата увереност в себе си и нашата свобода зависят и от тези знания. Защото те засягат човека.

Истинските възможности на човека са много по-привлекателни, по-перспективни и по-значителни, отколкото ходенето по горещи въглени и яденето на стъклени чаши. Въглените не изгарят стъпалата на краката, стига да знаеш как да ходиш.

Тъкмо за това веднъж оживено разговаряхме с един приятел академик. Той кимаше с глава, потвърждавайки значението на науката за саморегулирането. И точно тогава, като говорехме за фокусите, аз на шега „изядох“ една чаша пред очите му. Бях потресен от реакцията на академика: той пребледня, започна да ме гледа многозначително и с особено уважение, сякаш изведнъж видя в мен човек, който си знае работата. Като че ли се беше докоснал до някаква тайна. С огорчение си помислих, че всички разсъждения за състоянието на вътрешната свобода са нищо в сравнение с този фокус.

И когато желанието ми да напиша тази книга стана неудържимо, опитвайки за кой ли път похватите, аз изведнъж открих, че те са започнали да действат.

Методът има най-добри резултати там, където усилено се опитваме да решим някакъв проблем, а обикновените сили не ни достигат. Ефективността му е толкова по-голяма, колкото по-високи изисквания се поставят пред психиката и организма. Това е метод за изключителни натоварвания. А на здравата глава, както се казва, и аналгинът не действа.

Пристигнах в Канада само с 30 долара в джоба си, без да зная английски, а след месец вече над 300 канадци бяха обучени на този метод. Ключът беше приет с интерес в страната, която беше видяла най-различни методи - защото е прост, а резултатите са очевидни.

Налагаше ми се да обясня по радиото и в телевизионно предаване как съм успял да направя това, без да знам английски. Пошегувах се, че езикът е необходим там, където хората не се разбират. Често се случва, казах аз, да говорим на един език, а да не се разбираме. Колкото по-малко се разбират хората, толкова повече думи са необходими. А когато желанията ни съвпадат, и възможностите ни се отключват.

И това, че показвах методиката, без да знам езика, с помощта на преводачи, казах аз, не е минус, а плюс за бъдещите телевизионни предавания за обучението с Ключа, защото още веднъж доказва, че за него няма граници - нито езикови, нито национални, нито географски, нито религиозни. Още едно доказателство, че всички ние сме с еднаква кръв.

Вече помъдрял от живота, аз се размечтах веднъж на глас пред сина си Ален:

- Колко хубаво би било, ако хората можеха да говорят така, че да се разбират един друг!

-Ами тогава нямаше да има никакви проблеми - отговори, без да се замисля, момчето.

Всички сме с еднаква кръв, с еднаква природа и следователно, ако поискаме, ще се разберем. Ето за какво ни е нужен Ключът.

Той е създаден, за да се съкрати връзката между човека и неговата природа и по такъв начин - с човечеството.

Какво ми се иска да пожелае? Искане ми се да припомня старите и вечно нови истини. Както е казал приятелят на Христос свети Франциск: искам хората да бъдат здрави и да се обичат един друг.

А аз бих добавил - особено ближните си.

Защото да обича цялото човечество е най-лесно за творческия човек.

Издигане

Как намерих Ключа към себе си

Често ми се налага да отговарям на въпроса, как именно съм намерил Ключа към себе си. Защото това представлява интерес и за пренапрегнати като мен хора. След разработването на „Принципи за търсене на Ключа“ и „Звезда на саморегулирането“ моят опит може да не се повтаря, вече е по-лесно, но за мен тогава това беше трудна задача.

Имам склонност към размисъл. И никога не съм се замислял, че тайната е тъкмо там: съзнателно да стигнеш до онова, което обикновено възниква произволно. Полюлявайки се и очаквайки някакви особени усещания, аз най-накрая обърнах внимание на факта, че при тези действия мислите в главата ми текат по-свободно, по-естествено, както когато съм се замислил.

Колко просто и ясно е сега това, че всичко се намира вътре в нас и трябва само да стигнем до себе си.

А ние обикновено очакваме някакви специални чудеса. Та чудото е именно да получаваме по желание онова, което обикновено става независимо от нас.

И когато се освободих от собствения си стереотип да очаквам мигновено главата ми да се „опразни“, започнах да ставам по-уверен: аз работех над себе си и този факт ми подсказваше, че щом работя, значи ще имам резултат! Започнах да разбирам, дори ми просветна частица от истината, че може би и самият резултат не е важен, че е важна самата тази работа, защото мозъкът е така устроен, че

увереността в себе си се пробужда именно защото ти си чист пред себе си, щом като работиш над себе си, щом като се стараеш да бъдеш по-добър!

Първото, което ми се искаше да направя, когато се настройвах към състоянието на саморегулиране, беше просто да легна и да си почина, вместо да продължавам с техниката. Тогава не знаех, че по този начин започва моето отпускане. Очаквах нещо необичайно. И вместо да направя това, което ми се искаше, аз започвах да нервнича. Освен това навярно съм имал и някаква скрита депресия, засилено чувство за отговорност за резултатите и прекалено старание. Болеше ме и вратът. За болните ние включваме специален комплекс от бързи лечебни методики, които премахват излишното напрежение или усещанията за болка. Нито едно движение при мен не ставаше така, както при другите - ръцете ми не се раздалечаваха, не се събираха и не се „издигаха“. През цялото време се борех със себе си. Тогава ми се струваше, че ръцете ми трябва да се движат независимо от волята. Още не се бях досетил и не бях формулирал принципа „без усилия“.

Сетне опитах да изпълнявам техниката за полюшване на тялото, но то също не се включваше. Замислих се какво ми пречи да се отпусна прав и открих: независимо че учех другите да не очакват изключване на съзнанието, аз всъщност подсъзнателно съм мислил, че е необходима промяна на съзнанието. Очаквал съм някакво особено състояние.

На второ място открих, че подсъзнателно се страхувам да се отпусна, защото ме е страх да не падна. И този подсъзнателен пазач е работел, въпреки че аз самият многократно съм убеждавал хората, които обучавам, че в това състояние никой никога не пада. Защото съзнанието не се изключва, а обратното - „всичко чуваш, всичко разбираш, всичко контролираш, но не ти се иска да обръщаш внимание на нищо“, защото това е „почивка и още нещо - вътрешен контакт: организмът се управлява с най-слаби волеви усилия“.

Този подсъзнателен страх да не падна при отпускането е съществувал в мен още от детството: гърбът ми е незащитеното ми място. Аз например не умеех да хвърлям поглед през рамо и затова в детските улични сбивания, дори когато усещах, че ме преследват, не можех да погледна назад незабелязано и ми се налагаше да се обърна към „врага“ с лице, което, разбира се, разкриваше намеренията ми.

Целият този самоанализ ми помогна да разбера причината за моята подсъзнателна спирачка да се отпусна. Реших, когато правя упражнението с полюшването, да опитам отначало да падна няколко пъти назад нарочно, за да си изградя навик да не се страхувам от падането. За целта отпусках, доколкото е възможно, мускулите си и след това „падах“, като успях да се задържа на крака. Получи се естествено огъване на тялото назад и бързо си изградих стереотипно движение, което ме предпазваше от падане. Така си създадох защита и сега можех свободно да се отпусна. Забелязах, че щом започнеш отпускането, стереотипът се задействаше и тялото ми започваше да се огъва. Това ме вдъхнови, защото се появи критерий, който ми подсказваше, че аз наистина се отпускам.

При това се стараех да се настроя именно към разкрепостяване.

В нормалния си живот например се стеснявах да пея и да танцувам. Затова започнах да си представям как бих изглеждал, като се почувствам свободен, как свободно бих пял, танцувал и общувал. Колко скованост, напрежение и подсъзнателен страх е имало у мен! Страхът се е трупал: за работата, за екологията, за децата, за мама, за... Излиза, че той ни скована подсъзнателно, нагнетява се от вестниците, радиото, телевизията. Страхът... Започнах да се настройвам, като си помагах с полюшването, че излизам от сковаността, че се освобождавам. Изчиствам се с всяко издишване. Вдишвам свеж въздух, освобождавам се... Страхът, както ми се стори в онзи момент на разкрепостяване, е обхванал целия свят. Трябва да се освобождаваме от него. Съзрях истината: живите не умират. Защото смъртта, трупът - това е застинал страх. Трябва да открием в себе си състоянието на свобода. Своето истинско състояние. Своето състояние.

Следващата крачка беше, когато разбрах, че можем да започнем да се полюшваме произволно, нарочно, без да очакваме идеомоторната реакция.

Може да изглежда странно, че до такива „обикновени“ мисли, като идеята просто механично да се полюлееш, трябва да се извърви толкова дълъг път. Работата е там, че аз вървах към тях „отвътре“. За спортиста например е очевидно, че всяко движение може лесно да се направи чрез мускулно усилие. Но в своя живот аз бях тръгнал от изучаване на вътрешните възможности на човека, изхождайки от хипнозата

към освобождаване от нея, към саморегулиране. Затова „простото“ движение за мен беше като откритие: да се започне с произволно полюшване и да се премине към вътрешен резонанс. А след това чрез вътрешното състояние да се регулира външната дейност.

И така, започнах просто механично да се полюлявам, но с настройката да намеря приятния ритъм на полюшване, от който не ти се ще да излезеш.

За тази цел извиквах в съзнанието си ту представата за водорасло във водата, ту за стъбълце, поклащано от вятъра, ту за брезичка. Нужен ми бе хармоничен образ, на който да вярвам. Защото иначе не се получава свобода, а анархия - без хармоничен образ е трудно да се открие приятен ритъм на люлеене. Всъщност именно този ритъм е музиката, която балансира вътрешните процеси.

Освен това си спомних и как обучавах пациентите си на саморегулиране. Кое беше най-характерното за тях, когато изпълняваха похватите? Най-интересното бе, че дори много тежките мъже, огромни като гардероби, изглеждаха леки като перушинка. Имаше много въздух. Ръцете им плавно се вдигаха, тялото им се олюляваше, на фона на тази лекота те измисляха най-различни физически упражнения, правеха се, че играят на тенис, „плуваха“, „летяха“, танцуваха. Когато гледах тези епизоди на видеолента, ми направи впечатление, че пациентите ми се полюляват като водорасли във вода, като стъбълца от вятъра, като брезички. И внезапно в кадъра се появявам аз с някакъв човек и на техния фон - леки и люлеещи се като вълни или като водорасли, ние двамата (о, Боже!) изглеждаме като тежководолази, сковани в скафандрите си.

Дотогава не съм си и представял, че съм толкова тежък и скован. Вероятно и мнозина не познават степента на своята несвобода, докато не придобият опита на освобождаването. Няма с какво да сравняват. Оттук идват и неустойчивостта на съзнанието им, склонността им към стрес. Няма опорна точка.

А моите пациенти бяха освободени. Ако към тези кадри на видеофилма наслагвах музика, излизаше, че тя им съответства. Сякаш звучеше „там“, за тях. Вътрешната и външната хармония съвпадат.

Защото това е една и съща хармония.

Докато се олюлявах, търсех хармоничен образ, на който да мога да разчитам, и това ми помогна да намеря необходимия ритъм на приятни колебания на тялото си. Но това беше само част от работата - вътрешната част. Оставаше „външната“ работа.

Опитвайки се да се освободя, започвах да усещам какво ми пречи да го сторя. Например краката ми се напрягаха. Спрях да се отпускам и просто затихах на място. Когато почувствах напрежение във врата си, започвах да го масажiram. И така малко по малко отхвърлях бронята от себе си. Правех физически упражнения.

Физическите упражнения са „Западът“, външната дейност. Вътрешното саморегулиране е „Изтокът“. Измислените от мен идеомоторни похвати са полупроизволни, съзнателно-спонтанни, полуавтоматични, полувъншни-полувътрешни. Едва когато с тяхна помощ обединих Запада и Изтока, аз открих в себе си вътрешната свобода.

Цялата работа извърших за десет минути. Плюс, разбира се, целият ми дотогавашен живот.

Аз съм се родил щастлив. Дядо ми, най-големият труженик, хокаше баба, че кара нас, децата, да работим. Той казваше: те трябва да играят, докато са деца. Обичаше ме, даде ми името на баща си. Не спеше по цели нощи да отпъжда комарите от леглото ми. А пък баба, случваше се, тъкмо съм се заметал, извика мен и брат ми, нахока ни и ни подгони да късаме трева за кокошките. Жега, ведрото - огромно, а пък тревата е толкова дребна и толкова рядка, трябва да я събираш по цялото поле.

Гледам ведрото, страдайки за прекъснатите си мечти, и мислено си обещавам да запомня: „Когато имам деца, няма да ги карам да правят така!“ Дядо похарчи цялата си заплата и вместо мотоциклета, за който си мечтаеше, ми купи играчка - крава. Тогава това беше рядкост - мучеше като истинска. А пък аз, когато той се върна вечерта от работа изморен, но доволен заради подаръка за любимия си внук, вече я бях счупил. Мъчех се да разбере как е направена... Ходех по улиците с гаечния ключ на дядо, гледах гайките по телеграфните стълбове, жадувах да правя нещо, проучвах кое как е направено и какво да завинтя по-здраво...

А сетне се сблъсках с реалния живот. Явно това се случи в момент, когато съзнанието ми още не беше оформено и свободната ми природа не беше под неговия мъдър контрол. Изгубих своята увереност в естественото. Ходех сред хората като марсианец, бях срамежлив, не чувствах собствената си реалност. Всички ми се струваха истински, а аз сякаш още се учех да живея. Може би у някои този процес се развива по-хармонично и не се нуждаят от метода на саморегулиране, но такива като мен, напрегнати хора трябва да се учат на вътрешна свобода.

На всички юношески снимки съм с пренапрегнато лице.

Сега съм благодарен на дядо Ибрахим за щастливото ми детство, а на баба и на мама Патимат - че ни

научиха на труд.

Всеки си има проблем. Имах си и аз. Това беше особен проблем и не е случаен в тази книга за свободата. Чак сетне разбрах, че е било инстинктивно търсене на вътрешната свобода. Но главата на човек трябва да се замайва само от успехите. Всичко се трупаше. Напрежението растеше. То не бива да се премахва с алкохол - за стреса той е като барут. Много пъти се опитвах да го откажа, но не успях. Ние самите често не подозираме колко силно сме хванати в плен на стереотипите. Например един мой познат професор, биохимик-нарколог, твърдеше, че ако веднъж човек е изпитал алкохолната забрава, винаги инстинктивно ще се стреми към нея. Защото алкохолът също като наркотика оставял биохимични следи.

Това се случи в Милано, при падре Илиджо, основател на световноизвестната система „Мондо Х“ („Таен живот“) - система за нелекарствено лечение на наркоманията, която дава добри резултати. Младежите и девойките, които се лекуват там, живеят в общини по две-три години и се занимават интензивно с целесъобразен труд: реставрират паметници на културата, работят в свои ресторанти. Бившите наркомани подкрепят онези, които се отказват да се „боцкат“, така става много по-лесно и по-бързо. Падре Илиджо дори си има свой телефон на доверието, на който бившите наркомани дават съвети на нуждаещите се. Обаждат им се от цяла Италия. И на този фон нашият професор биохимик ми разказа за биохимичната следа - за неизбежното повторение.

От мъчителния махмурлук съм толкова напрегнат, че ми се иска да ходя напред-назад из стаята и да пиша стихове. Искан ми се да направя нещо хубаво, защото съм много потиснат. Оказва се, че творчеството ме спасява - крача ритмично напред-назад с поглед, прикован в паркета, и ето:

*Станях художник,
защото мечтаех.
Защото мечтаех,
станях художник.*

Бих сътворил Света!...

*Но не успях.
Защото не съм Бог.
И изобщо съм самотник.
Защото не успях да вдигна
на съдбата самолета.*

*Големият Бор,
пораснал наред Пътищата,
сред Великите пътища,
пораснал до Небето...*

Това не съм аз.

Отвратителното твърдение на авторитетния биохимик, който между другото завежда наркологичната служба на огромния град, тогава съвпадна и с моите собствени впечатления. Известни ми бяха случаи, когато при рязко отказване от наркотиците някои сърдечноболни получаваха инфаркт. У нас този проблем не е проучен достатъчно, защото е много сложен. Освен това разпространено е мнението, че щом човек се е отказал от лошото и вече е тръгнал по пътя на доброто, значи всичко ще е наред. А би трябвало да му се обясни какви проблеми могат да възникнат в преходния период, да му се даде не само съвет, но и начин за преодоляването им, за да не се пречупи при срещата с неизвестното. Моят личен проблем беше следният: имам много висока съдова зависимост на организма, допълнително ребро притиска кръвоносен съд, който кръвоснабдява мозъка ми. Наистина се оказваш в задънена улица - искаш да правиш хубави неща, а от това само ти става по-зле. Когато обаче намерих своя Ключ, аз се отказах от пиенето за един ден, защото в състоянието на саморегулиране няма стереотипи и се появява увереност в собствените възможности.

Много важно е да се разкаже как се прави това. Защото е пример в работата над себе си.

Ние винаги работим над себе си, дори без да го съзнаваме. Щом се измъчваме за недостатъците си, вече работим над себе си. И у всекиго от нас се извършва тази интензивна вътрешна работа. Жалко е само, че можем и да не дочакаме резултата. Проблемът е, че тази вътрешна работа ще си остане само преживяване, ако не се придружава с някакво съзнателно действие, похват, начин, който съгласува психическите и физиологичните процеси.

Например влизам в стаята. На масата е отворена пишещата ми машина - цяла нощ писах, пих бира,

пуших с лулата, в ъгъла са разпилени шахматни фигури... Художниците рисуват натюрморти, а аз написах:

НАТЮРМОРТ

Фигурка черна, фигурка бяла...

Магаренце малко (виждам го от прозореца),

пътят се вие...

Катя седи на перваза (котката ми)...

Всичко потъва в Лета...

На масата – бира...

А решение нямам.

Решението, което обединява духа и тялото, е Ключът.

Например преди, когато бях махмурлия, дълго и мъчително се ругаех, обещавах си, че повече няма да пия. Това е преживяване, „работа“, придружена с мъки. Но сърцето ми сякаш казваше: „Ами, пак ще пиеш!“

А този път, когато започнах да си говоря така, но вече на вълната на открития от мен хармонизиращ биоритъм, за пръв път сърцето ми сякаш каза: „Добре де, щом не искаш, не пий!“

Вътре в себе си аз не срещнах възражения. Като че ли точно така трябваше да постъпя!

Моят стремеж стана едно цяло с мен самия. Никакво вътрешно противоречие. Аз съм АЗ.

Трудно е да се обясни с думи. Вероятно това именно е съкровено явление, за което се казва, че е разбирателство със самия себе си. Разбира се, не е така в буквалния смисъл на думата, но в компютърната част на мозъка, както и в най-обикновения компютър, може да се намери нужният файл, да се изтрие и всички програми на организма сами ще се организират в ново цяло, без този елемент. Изтригнах желанието си да пия, както се вади трън от петата.

И се оказа, че няма никакви биохимични следи. Просто вместо изкуствения еталон за свобода сега у мен работи естествен, който поради самата си природа на практика е много по-мошен от изкуствения. Това е опит за освобождаване, постигнат с помощта на Ключа. Старият еталон действаше силно само защото ми липсваше естественият, природният. Минаха пет месеца, сетне две, три години, а аз още през първите месеци се подмладих, кажи-речи, с десет години.

Седя си например, говоря с някого и изведнъж се улавям, че съм кръстосал крак връз крак, сякаш точно така трябва да бъде. Но това не е мое - откакто се помня, аз винаги съм бил „тежък“, седях с опрени на хълбоците ръце. Преди две години избрах една снимка като най-добрата възможна за публикуване в списание, а днес се боя да я покажа - ще ме дискредитира. Станах лек и подвижен като на млади години. Веднъж отново ме поканиха в една организация, където преди бях чел лекции, и ми казват: „Ние познавахме баща ви!“ А що се отнася до алкохола, просто е смайващо: често седя на масата с гостите, подканям ги да си пийват, а аз самият нямам желание. Дори веднъж забравих, че би трябвало да вдигна тост. Целият мозъчен блок, свързан с пиенето, беше изключен.

И настроението ми е съвсем различно.

Аз съм поет!

Пролетта ухайна,

вашите сърца

и вашите усмивки!

И приятелят мой,

онзи бор висок,

ме завъртя в танц

в слънчевия майски ден!

Въртим се в танц,

въртим се в танц,

въртим се в танц!

Ох, как се изморих!

Съвсем друго състояние на душата! Пролетно настроение!

Първото, което открих, бе, че стената, представляваща за мен утрешния ден и нуждаеща се от преодоляване, се бе срутила! Преди винаги си представях, че утрешният ден е бетонна стена, която се

сгромолясва върху мен, и аз трябва да напрегна всичките си сили, за да я удържа и да я махна от себе си. И ако тогава някой ме попиташе какво смятам да правя например след година или две, щях да се смутя. Не си представях как хората могат да градят планове - та нали всеки ден ситуацията се променя, аз дори не знаех дали ще бъде жив утре. А сега вече виждах целия си жизнен път, можех да кажа какво смятам да правя и утре, и след десет години.

Един мой приятел журналист ми разказа, че когато е махмурлия, става ужасно раздражителен и педантичен, хваща се за всяка точка в статиите си, за всяка запетайка, обажда се по десет пъти в редакцията, обяснява им какво и как трябва да направят, всички го дразнят и той на всяка цена налага своето. Както приятелят ми казваше, това е нишката, която го свързва с живота. Тесен коридор, а в далечината нищо не се вижда. Главното е да не се скъса нишката.

А сега и аз, и той имаме свободно пространство. Ако в една редакция не приемат статията му, ще я приемат в друга. Разширила се е свободата ни на избор.

Второто се отнася до първото: и преди съм забелязвал, че когато съм разстроен, изморен или болен, или някой ме е ядосал, при работа с аудитория зациклям, като реагирам на всяка реплика и сякаш се самоутвърждавам.

А когато съм пълен със сили, искам ми се да помагам, да подарявам и дори очаквам подобни реплики, които с лекота превръщам в обединяваща сила за групата. Сега разбирам, че когато човек е разстроен, разкоординиран, цялата му енергия отива за възстановяване, за оцеляване и затова тактиката му е отбранителна, насочена към самоутвърждаване. В това състояние, в което липсва вътрешната хармонията - Богът, все едно че дяволът ти шепне: всички хора са неблагодарни, и да работиш, и да не работиш, никога няма да те оценят, мисли за себе си... и т.н. все в този дух. А когато си цялостен, в теб говори Богът творец, ти реагираш не само на думите, защото притежавайки вътрешен баланс, виждаш човека по-дълбоко, по-пълно, сякаш го обхващаш целия, заедно със състоянието му, не само думите или постъпките му. Виждаш например, че е разстроен, може би гладен, може би и недобре възпитан или болен, изобщо го разбираш като родната му майка. И намираш подход към него, намираш нужните думи.

Това проявяване на Майката, когато изпитваш състояние на вътрешна цялостност, и проявяването на Бога творец и дарител, и проявяването на дявола, когато липсва тази цялостност, вероятно представлява

***структурата на света -
и в дейността на мозъка,
и психофизиологичната основа на
духовната човешка същност, която
намира израз в тези велики символи на
хармонията и дисхармонията на
природата***

Дали аз, който като дете мечтаех за абсолютна свобода, бих искал да стана чрез саморегулирането или чрез някакъв още по-могъщ метод като Бог? Който създава нещата и световите. Какъвто си го представях в детството си, след като бях прочел сума ти наши, индийски, китайски и немски философи. Абсолютът? Не, не бих искал да стана един-единствен всеобхватен студен световен разум. Желая безкрайната ми душа да си остане в крайното ми тяло. За да мога в това вечно противоречие между безкрайното и крайното да давам, да страдам и да преживявам, да обичам, да творя и да се наслаждавам, да прегръщам, да редя тухли, да пиша книги на компютъра, да мисля. Любимото ми занимание е да мисля. (И да чувствам - подсказва ми един човек от другия край на планетата, в Канада... Морис Стронг... Разбира ме... Сигурно има защо да го предлагат за ръководител на ООН.)

Безкрайна душа в крайно тяло - това е центърът на живота, неговата концентрация, победи и падения. Бог-Син. За мен всички са като Христос, само че може би не цялостни, още не са свършени. В състояние на саморегулиране прозрях: „Аз съм в Бог и в мен е Бог.“ Това е моят девиз и моята молитва.

И трето. Когато всички къщи си лягат и оставаш сам със своите мисли, без да се безпокоиш за никого — колко пълно и добре мислиш, какви варианти на утрешния разговор можеш да прехвърлиш в мозъка си! Когато обаче се срещнеш с онзи, с когото си искал да говориш, а той е напрегнат и е потънал в проблемите си, ти си в стрес, губиш своята цялостност, пълнотата и яснотата на мисълта си. Разговаряте с откъслечни мисли - и двамата „деформирани“ от текущия ден, без да постигнете резултат, а сетне, като се разделите, ти вече си успокоен след преживяното и се сещаш какво и как трябваше да направиш, но твърде късно. Реалността се е осъществила.

Сега, когато се научих да откривам в себе си състоянието на вътрешна цялостност и придобих увереност в своите сили, аз живея и мисля едновременно, като съм и участник в събитията, и техен свидетел. Макар и не постоянно, но това вече няма значение, защото винаги зная, че мога да се възстановя.

Накрая нещо много важно. Осъзнах, че не бива да се стремя да бъда друг, да не бъда себе си. Тъй като по природа съм срамежлив, преди се мъчех да се променя, да стана по-уверен в контактите си. Трябваше да се напрягам и цялата ми енергия отиваше за създаване на поведенческа роля, на въображаема форма. При това положение е много трудно да гледаш събеседника си в очите, да говориш ясно и в същото време да мислиш. Сега съм си аз - срамежлив, но без ни най-малко да се боря ,с това. И забелязвам, че не аз „се въртя“, както преди, около уверените в себе си, а хората само след няколко минути разговор започват да „се въртят“ около мен. Закон на пропорцията: ти си смутен - той е въодушевен, ти си спокоен - той се суети.

Най-важното е, че осъзнаваш - ти си като всички други и априори за нищо не си виновен, бъди искрен със себе си и се помъчи да разбереш какво искаш. Ще ти простят грешките, ако наистина се стараш да правиш всичко както трябва.

Повишава се и работоспособността ми. Вече четири години без нито ден почивка работя до пет часа сутринта въпреки сериозното хронично нарушение в мозъчното ми кръвообращение. Щом си вдигна ръката, пулсът ми изчезва. При прегледа докторът каза, че имам необикновено развити резерви, друг на мое място не би могъл да се движи и да говори, ще легне в болница. Трябва да се оперираш, казва. А аз не само ходя, но и работя интензивно, летя със самолет по градове и страни, обучавам по няколко групи на ден и болни приемам, и лекари уча, и учебни филми снимам, и всяка нощ до пет часа пиша за Ключа към резервите.

*Създателю на Вечността!
Не ми давай покой!
Дай ми още седмица живот!
Зареди ме с жив живот!
В живо място ме отведи!
Жива ръка ми протегни!
Изпей в мен песента на любовта!*

И ако смятате, че няма смисъл да разказвам тези мелодрами за себе си, че авторът на метода трябва да се показва пред хората абсолютно здрав и всемогъщ, че за хората е полезно да вярват в чудеса и да се упоават на авторитети, ще ви отговоря: същността на работата ми е именно в това - професионално да покажа как да откриете чудото в себе си.

(Две мои снимки: лицето отляво - преди, отдясно - сега, младо, а между тях... разбира се, Ключът.)

Войникът и свободата

Този действителен случай е показателен, че Ключът помага и без да го познаваш достатъчно

Веднъж в най-неподходящия момент при мен неочаквано дойде войниче, което ми било писало да го науча на саморегулиране. Сега младежът се уволнил и смятал да кандидатства в университета. Но вместо да чете за изпити, дошъл при мен за Ключа.

Проблемът му беше, че много силно заекваше. Когато говореше, не само ръцете, а и бузите, и цялата му глава конвулсивно се тресяха. С мъка изричаше по две-три думи в минута. Напрежението му беше извън всяка норма. Как са го приели в армията - един Бог знае.

Беше необичайно високателен към мен. Категорично отхвърли съвета ми да си отиде вкъщи и да започне да се готви за изпитите. Пък ми се и обиди. Каза, че две години е чакал деня, когато ще получи Ключа, и че без него нямало да може да влезе в университета. До изпитите оставаха само две седмици, а бившият войник нямаше никакви знания.

Това се случи по времето, когато аз едва бях започнал да създавам Принципите за търсене на Ключа и използвах все още старата техника на обучение, при която се изискваше хипнотизиране. А той беше пренапрегнат и не можеше да се отпусне при моята техника на обучение. В този момент няхах нито време, нито възможност да му отделя необходимото внимание, бях страшно зает. И главното - беше ми трудно да му обясня, че Ключът не е магическа пръчка и не може да замени работата. Да му обясня, че именно на него, който е толкова пренапрегнат, му е необходимо специално внимание.

След дълъг разговор най-сетне му казах:

- Ето защо веднага трябва да си заминеш и здраво да четеш за изпитите, а след това ще дойдеш при мен.

Той не ме разбра.

Разказах му за един случай в групата ми от българи. Там имаше двама приятели студенти, които бързо усвоиха метода на саморегулиране. Единият веднага след като използва Ключа, направи шпагат. Другият опита, но не успя и заключи, че методът не помага. И двамата бяха овладели Ключа горе-долу еднакво. Изясни се, че първият две седмици преди това се е мъчил вкъщи да прави шпагат, а вторият нито веднъж не е опитвал. Ето защо първият успя. Когато психологическата бариера падна, всички предишни

усилия дадоха резултат.

-Този метод помага на работата, а не я заменя - казах аз на войника.

И за да повдигна малко настроението му, му показах телеграмата, която току-що бях получил: „Моля, изпратете саморегулатора с наложен платеж.“

Разказах му и друг подобен пример. В групата ми във Варшава след първото занятие няколко жени неочаквано и за самите тях заговориха на руски. Бяха изумени, защото по време на урока изобщо не ставаше дума за езици. А нещата бяха много прости. Те и преди са разбирали руски език, но не са говорели, защото ги е било страх да не сбъркат. Сега бариерата беше паднала.

Още един пример: мой ученик в Германия внезапно започна пълно йогийско дишане, което преди неуспешно тренирал няколко месеца. А друг ученик в Италия най-сетне успя да медитира, макар преди да е опитвал упорито, но безуспешно.

- Нито едно усилие в живота не пропада даром - му казах -и в този смисъл Ключът помага да се събира реколтата. Затова трябва да си вървиш вкъщи и да се готвиш за изпитите. Ключът няма да ти замени знанията.

Мъчно ми беше да го гледам. Освен това около нас се занимаваха група пациенти - ръцете им махаха като крила, лицата им светеха. Не можех да му обясня, че той не е като тях, че тях ми е по-лесно да ги обучавам на метода. (Припомням, че използвах все още старата техника.) Но като гледах напрегнатите му лицеви мускули, сърцето ми не издържа и му позволих да остане три дни, макар предварително да знаех, че той няма да има полза от това.

Дойде три пъти, като се занимаваше по един час. Обяснявах му и му показвах с други ученици методите за саморегулиране. Сред разнообразието в групата е по-лесно да откриеш своя индивидуален стил.

Ръцете на войника се вдигаха, но той не постигаше пълно разкрепостяване на състоянието. Защото погрешното очакване на незабавен резултат и депресията блокираха генерализацията на процеса.

- Нищо не излиза! - тюхкаше се той.

На занятия идваше от плажа - сутрин бягаше покрай морето. Веднъж ми разказа следното.

Сутринта отишъл на морето, а там някакви момчета играели волейбол и правели физкултура. Той също започнал „своята“ физкултура настрани от тях: разпервал и прибирал ръце, навеждал се и се изправял по принципа на идеомоторните движения. Пак нищо не се получило и той влязъл в морето да поплува.

Плувал, плувал и изведнъж се усетил, че е в морето вече два часа въпреки студената вода, дори е отишъл далеч, зад шамандурите. Никога в живота си не бил плувал така, страхувал се заради напрежението и безпокойството си. Сега обаче не изпитвал никакъв страх! И никаква умора. Сетне му омръзнало и излязъл на брега.

- Виждаш ли - казах му. - И по-нататък трябва да се занимаваш с тази техника. Иди си вкъщи, подготви се за изпитите. Всеки път, когато сядаш да четеш, и преди изпитите ще правиш упражненията също както на морето.

Не ме разбра. Трясна вратата и си отиде. След един час телефонът звъни. Вдигам слушалката - познат басов глас.

- Т-т-и, д-д-док-кторе, с-си... и м-метод-дът т-ти е... - И прекъсна. Явно много ми беше сърдит.

Напразно... Мисля си за него. Не успях тогава да му помогна.

Може би сега ще си спомни, ще размисли, ще извлече някаква полза... Ще прочете тази книга...

Седма част

Заклучение

Кратък философски конспект за Ключа На играещия за спомен от автора Вие и вашият Живот

Колкото повече живот има във вас, толкова по-голяма нужда имате да се разкриете и толкова повече се стремите към контакти с обществото. Най-много на света се страхувате от самотата, дори и да не сте общителни по природа. С помощта на саморегулирането по-лесно ще установите контакт със самите себе си и по този начин и с обществото, като с това разкриете своята реалност. Така животът става пълен.

*Красиво е цъфналото цвете, покрито с капчици роса,
то пие светлина и я излъчва.*

*Тъй и човекът е щастлив, възможностите си познал,
той взема от живота всичко и му го връща...*

Да намерите мястото си в живота, значи да откриете областта за реализиране на способностите си. Защото в областта на способностите си по-лесно постигате резултати.

Защото способностите представляват вътрешната концентрация на живота, „вектор на генетичните вътремозъчни отношения“, създаден от еволюцията. Също като звездните купове на небето. Това е вашият автопилот, който ви превежда през океана на живота.

Във вас - частицата от Вселената, се съдържат всички стадии от предишното развитие на човечеството, всички етапи на еволюцията. И този кондензиран във вас изключително мощен еволюционен импулс се стреми да бъде пуснат на свобода. Ако не искате да бъдете унищожени, вие можете да *съществувате* единствено чрез повишаване нивото на собствената си организираност, чрез процеса, обикновено наричан Творчество.

Именно поради тази причина се чувствате здрави само когато всички процеси във вашия организъм протичат на това най-високо ниво -Творчеството: в състоянието на цялостност, където във вашата същност опитът на вашите дядовци и баби се среща с вашия личен опит и чрез това взаимодействие на настоящето с миналото възниква явлението скок в бъдещето.

С каквото и да се занимавате, докато не се заемете с любимата си работа, сякаш не живеете, а се подготвяте за живота, вегетирате. Ето защо казват, че любимата работа е балсам за душата...

Всеки има своята Индивидуалност, свой неповторим Талант, даден му от природата. Той не се повтаря никога и в никого, нито хиляди години „назад“, нито хиляди години „напред“.

Да разкриеш своята полезност в обществото, което нивелира личността според принципа за първостепенността на обществените интереси, значи да бъдеш неповторим и затова велик сред цялото човечество. Всяка Игра си има своите правила: в Живота, за да бъдеш свободен, трябва да твориш.

Човек дори болестите си превръща в опит, когато Съзидателят у него е цялостен. Без състоянието на вътрешна цялостност всяка болка надвишава прага на силите ни и става страдание. Когато липсва Творецът, спасението е в ритуала. Колкото по-далеч е човек от Бога, толкова по-висок е куполът на църквата. Святото място не остава празно - духовният вакуум е обител на сатаната. Скъсването със самия себе си е чувството на неувереност в себе си и подражаването на авторитети, това са комплексите, стереотипите на мислене, психологическите бариери. Човек с потенциални възможности, но без вътрешна цялостност е разкъсван на части от Живота - той се реализира ту тук, ту там, с когото му е по-лесно да открива себе си. И такава става и Съдбата му.

Невъзможно е да бъдете цялостни постоянно, защото се развивате и всеки миг при срещата си с новото напъгате сили да търсите себе си.

При стрес умът може да ви подсказва едно, а сърцето - друго. Възможно е тялото пък изобщо да не поиска да ви сътрудничи.

И вие сте смутени, защото не знаете кого да послушате. Умът, сърцето и тялото не са три противоположности, а три аспекта на Живота. Само в пресечната точка на ума, сърцето и тялото -като в система от три координати - се определя Истината.

Мястото, където се срещат умът, сърцето и тялото, е състоянието на вътрешна цялостност, което се постига толкова по-лесно, колкото повече знаете за това. Съюзът със самия себе си е основата на цялостната оценка на ситуацията - основа на Интуицията, благодарение на която ние съществуваме и можем да съществуваме.

Именно в момента, когато сте в стрес и процесите на вашата психика и на организма ви търсят нов ритъм на съгласуване, мозъкът ви е в „отворено състояние“. И точно тогава вие сте особено беззащитни и се нуждаете от най-бързо възстановяване на своята вътрешна цялостност вече на новото равнище.

Вие можете да имате всичко: и воля, и талант, и опит, и майсторство. Но за рекордния скок или за създаване на шедьовър не ви достига само една „капка“, която ще обедини всичко това в нужния за вас момент в едно цяло, преобразяващо количеството на усилията ви в ново качество на вашите постижения.

На това чувство за вътрешна цялостност човек е необходимо да се учи, както учи например езици.

В основата на принципа на Ключа стои критерият на способностите - възможността да се постигне висок резултат с минимално усилие, сякаш автоматично. Чрез тренировка с Ключа ще имате успех не само в областта на своите способности, но и в други сфери на живота, защото именно чрез това особено състояние на саморегулиране протича синтез на натрупания в творчеството опит и проникването му в другите жизнени области.

Вие можете по свое желание да използвате състоянието на вътрешна свобода в концентриран „лечебен“ вид (точно това е нирваната) във всеки необходим за вас момент, когато чувствате, че губите контрол над здравето си или ситуацията.

Също както детето се учи да си мие зъбите и да контролира поведението си, съвременният възрастен културен човек трябва да умее да управлява собствените си вътрешни процеси. Защото от умението да управлявате себе си зависи не само успехът ви в живота, но и самият ви живот. А животът показва, че ако

човек не умее да управлява себе си, обикновено започват да го управляват другите.

Управляват го външните обстоятелства и вътрешните стихии.

А е задължително той да стои над тях.

Измежду различните човешки индивидуални способности, също както сред звездите на небето, има една уникална, но универсална за всички, от всичко живо присъща единствено на Човека и позволяваща на всекиго от нас да постигне своята неповторимост: саморегулирането на Природата е в способността на Човека да управлява себе си.

Вие сте били свободни в областта на своя Талант. Но това е само до момента, когато постигнете чувството на саморегулиране.

Защото след като откриете себе си, вие ще бъдете свободни навсякъде.

Помнете главната тайна на Ключа: Ако го използвате непосредствено преди и веднага след което и да е занимание (обучение, тренировка, лечение), следващия път то ще ви се удаде значително по-леко, автоматично. По този начин навиците се изработват много бързо.

И друго нещо: Дори и да не използвате Ключа, това, че го познавате, ще ви помогне също както таблетката нитроглицерин в джоба на сърдечноболния - ще гледате поновому на света и при всички обстоятелства ще бъдете по-уверени в себе си.

Въпрос: Всеки ли може да намери Ключа към себе си?

Отговор: Да! Човекът е роден за щастие и затова в стремежа му да бъде щастлив няма двойкаджии!

Ключът е подарък. Той е също като нова увлекателна играчка. При всички случаи стресът изчезва: преди сте имали много и различни проблеми, а сега само един - ще се вдигне ли ръката ви или не

Шегувам се, разбира се. Играта си е игра. (Само не ми казвайте, че не го правите!)