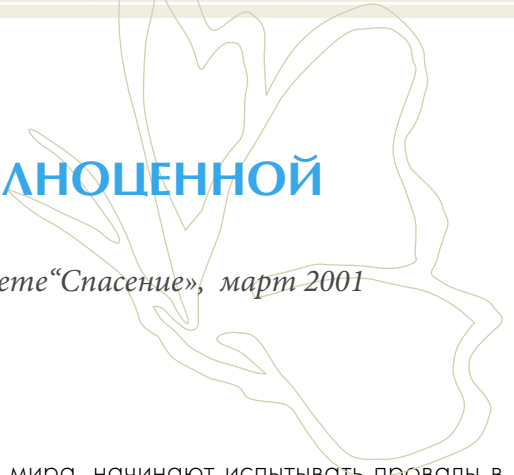




Реабилитационный центр «Акме»

ПЯТЬ КОМПОНЕНТОВ ДОЛГОЙ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ

Васильева Ирина / *Статья во Всероссийской экологической газете «Спасение», март 2001*



Меня зовут Ирина Васильева, я по образованию дипломированный психолог, а также дипломированный специалист по питанию, занимаюсь телесной психологией и психотерапией. Меня интересуют процессы исцеления, то есть обретение человеком целостности, разрушенной вследствие избыточного давления современной технократической цивилизации. Для меня и для моих коллег тело – это внешняя более плотная часть души. И, на мой взгляд, грядущий век покажет людям не только и не столько новые горизонты разума, сколько вернет им величайшую тайну возрожденной телесности. Иными словами, для многих людей будет становиться все яснее и яснее, каким величайшим даром они обладают, имея тело.

Современные ценности технократической цивилизации навязывают противоречивые отношения человека с природой, как внешней, так и внутренней. Подавляющее большинство людей даже не догадываются, в каком конфликтном состоянии они находятся с собственным телом. У тела свой язык; не обладая логикой и привычной системой словесных знаков, оно пытается говорить с нами на языке ощущений и чувств, эмоций и состояний.

И когда нам, погруженным в свои каждодневные заботы, удается не замечать этого, телу приходится кричать нам о своих нуждах на языке болезней, общего неблагополучия, ранней старости и смерти. И нередко люди, получая и посылая через свое покалеченное небрежением и конфликтами телом важные вибрации внутреннего и

внешнего мира, начинают испытывать провалы в профессиональной области, в личных и интимных отношениях, в судьбе.

По всей видимости, в недалеком будущем отношение людей к собственной телесности станет серьезным признаком выбора собственного пути, собственной судьбы. В конечном итоге этот выбор определит путь, по которому пойдет цивилизация. Речь идет о технократическом и традиционном пути развития.

Для технократической цивилизации характерно отношение к телу как будущему трупу, некому бремени, сковывающему биение мысли или проявление духа.

Для традиционной цивилизации характерно отношение к телу не только как к тончайшему инструменту познания многомерного мира, но и как наиболее честной, мудрой и относительно независимой от разума части нашей божественной природы.

По моему мнению, к традиционным можно отнести те подходы, в которых тело рассматривалось в неразрывности, неразделенности с душой и духом. Наиболее выражено это в том, что сейчас принято называть «шаманической традицией», а также в традициях древнекитайской и тибетской.

Для этой традиции особой важностью наделялся возраст «акме», возраст расцвета, который начинался с 35 лет и мог длиться достаточно долго. Именно к этому времени человек обретал необ-



Реабилитационный центр «Акме»

ходимый опыт, тонкость и мастерство для полнейшего своего человеческого, профессионального и личностного раскрытия и расцвета. Именно к этому моменту для человека прояснялась его миссия, смысл его воплощения на земле.

К этому периоду подходили со всей серьезностью и предпринимали все необходимые шаги, чтобы этот период сопровождался также телесным расцветом, а вовсе не угасанием или телесной немощью. В их системе ценностей старость считалась одним из главных врагов на пути к Знанию, которого невозможно победить. Все, что можно сделать – это бесконечно каждодневно отодвигать и отодвигать встречу с ней.

Что же для этого использовали люди этой древнейшей традиции? И можем ли мы, современные люди, воспользоваться этим бесценным даром? Для того чтобы ответить на этот вопрос, мы предлагаем Вам познакомиться с описанием пяти компонентов долгой полноценной жизни. Все эти пять компонентов взаимосвязаны между собой, и оказывают сильнейшее синергическое взаимное влияние друг на друга. За этой системой пяти компонентов стоит древняя традиция, замечательный опыт и убедительные результаты.

Первый компонент.

Это правильное и полноценное и сбалансированное питание.

Многие люди уже знакомы с различными системами и подходами, начиная от раздельного питания и заканчивая лечебным голоданием. Однако как бы не спорили о деталях авторы этих подходов, в одном их позиции совпадают между собой и с позицией традиционной культуры. Это касается вредного воздействия на организм человека избыточного потребления жирных, рафинированных продуктов, лишенных клетчатки, важных вторичных веществ, а ведь именно эти продукты - основа питания и производства, характерный

атрибут современной технократической цивилизации.

Однако уменьшения или даже отказа от рафинированных продуктов и сбалансированного питания на сегодняшний день недостаточно. Я рекомендую познакомиться со статьей доктора Уоллока «Не слушайте врачей, которые рано умерли», из которой вы не только узнаете, что наша каждодневная пища лишена необходимых человеку минералов и микроэлементов, но и к каким именно типичным «болезням цивилизации», начиная от онкологических, заканчивая диабетом и язвой желудка это может привести.

В традиционных культурах для восполнения минералов и микроэлементов использовались растения, произрастающие в особых, например, горных местах, или в местах со специальным составом почвы, с периодически возобновляемым минеральным и микроэлементным составом за счет весеннего разлива рек и схода горных лавин.

В современном мире с его угрожающей экологической ситуацией требования к правильному полноценному питанию значительно возросли. И для поддержания здоровья сегодня уже невозможно обойтись без биологически активных добавок, которые компенсируют недостаток микроэлементов современными способами. И здесь также очень важно бережное отношение к телу, когда ему предлагают именно те вещества, в которых оно нуждается и в том виде, в котором организм может их усвоить. Поэтому важным моментом является биодоступность, которая является важным показателем качества биологически активных добавок и уважения к телу.

Второй компонент

Ароматерапия (как составная часть Сенсотерапии (Терапии чувств-звукотерапии, цветотерапии и пр).

Натуральные аромамасла и ароматерапевти-



Реабилитационный центр «Акме»

ческие композиции, которые использовались с оздоровительной и омолаживающей целью, при многих заболеваниях, и особенно при психических расстройствах. Но отношение к ароматам было гораздо тоньше. К ароматам относились как к некому камертону, по которому настраивался тончайший инструмент тела от его клеток до органов и систем, для наиболее чистого звучания Божественной музыки. Безусловно, в этой ситуации повышается требование к безукоризненной чистоте аромасел, поскольку организму нужна достоверная информация для самонастройки. Низкое качество более дешевых масел может стать для клеток вариантом дезинформации, разрушительно опасной для человеческого тела.

Третий компонент.

Травы с высокой энергетикой, дающие не только мощный импульс к самооздоровлению и омоложению, но и восстанавливающие его энергетический баланс. В восточной иерархии лечебных средств, иначе называемой «Пирамидой лекарств» различались «Жизнедатели» - императорские формулы (интегрирующие), «Охранители» (адаптагены), «Восстановители» (нутрицевтики, пища), Симптоматические лекарственные травы (парафармацевтики) и «Разрушители» - яды. Некоторые Императорские и тибетские формулы обладают таким редким уникальным свойством и относятся к высокоэнергетичным травам. Травы с низкой энергетикой, также, безусловно, нужны и важны для нормальной жизнедеятельности организма, подобно тому, как необходимы в армии солдаты, а при строительстве - рабочие. Травы со средней энергетикой подобны офицерам или прорабам, если продолжать эту аналогию. Травы с высокой энергетикой можно сравнить с полководцем, имеющим в распоряжении великолепно оснащенную армию солдат и качественно обученную офицерскую гвардию. Очевидно, что как полководческие качества людей, так и «импе-

раторские» высокоэнергетические качества трав является явлением редким, уникальным, а потому особенно ценным. Чем выше по уровню находится лекарство или оздоравливающее средство, тем более оно ценно и более действенно для восстановления целостности организма. Комментарий к схеме гласит, что лекарства верхних уровней должны быть основными в лечении пациента, а нижних – вспомогательными к ним. Однако по мнению В. Шнайдер, в современной официальной медицине же пирамида перевернута «с ног на голову!» Подавляющая часть лекарственных средств - яды, а биодобавки «лекарствами не являются» и «должны играть вспомогательную роль».

Четвертый компонент .

Обретение телесной протеканности.

Для этого в традиционных культурах использовались различные способы растворения всевозможных мышечных блоков и зажимов, начиная от специальных двигательных практик, таких, например, как Тайцзи - цюань, которую современники уже называли «хореографией ума», заканчивая специальными телесными практиками целительства, отдаленно напоминающими современные виды массажа. В современном мире идет четкое и однозначное расслоение специалистов и подходов. С одной стороны на тех, кто, прикасаясь к телу, разминает мышцы и правит кости. И тех, кто, прикасаясь к телу, трогает душу, растворяет узлы накопленных конфликтов и размягчает жесткие мышечные панцири, образованные вследствие недостаточной пластичности, накопленных стрессов и нерешенных психологических проблем. Рассмотрение человека в единстве его тела, ума и духа сближает восточный подход с наиболее интересными методиками современной телесной психологии и телесной психотерапии.

Пятый компонент .

Правильное отношение к жизни и смерти



Реабилитационный центр «Акме»

Жизнь и смерть - это явления такого масштаба, отношение к которым определяет очень многое в судьбе человека. В первую очередь это полноценность, качество и длительность жизни. Для жизни характерны изменчивость и пластичность, для смерти и умирания - жесткость и застывленность. Человек развивается и не стареет до тех пор, пока процессы пластичности преобладают над процессами жесткого структурирования. Обретение или сохранение молодости напрямую связаны с поддержанием процессов пластичности на должной высоте, причем на всех уровнях, от клеточного до психологического и духовного.

Человек, обладая разумом, свободой воли и силой намерения может использовать их для поддержания и усиления заложенных Богом и Природой механизмов пластичности. А может, недооценивая или относясь к ним с пренебрежением, начать действовать им вопреки, сдвигая баланс в сторону механизмов разрушения. К сожалению, современный человек так и не использует этот потенциал пластичности, определяемый многими исследователями в 140-160 лет, а уж тем более не пытается его развить, как это делали люди традиционных культур. Возможно, потому что большинство людей не знают и даже не догадываются об этих возможностях. Так что, похоже, шанс у многих из нас есть.

Еще немного информации к размышлению...
Любой телесный психолог и психотерапевт или человек, чувствительный к нуждам своего тела, знает один секрет. Дело в том, что тело, в отличие от разума, действует по очень простым природным законам. Оно устроено очень просто – оно всегда выбирает лучшее. Современному человеку, может быть, трудно понять и принять такую идею, что телу приходится выбирать болезни, старость и смерть, потому что не предложено лучшее.
...перед самым важным выбором...

Сейчас мы все стоим перед выбором. Одни, считая себя круче Господа Бога и Природы, предпочитают остаться в рамках технократических ценностей, поддержания искусственного здоровья и контактов с монотонно-агрессивным пространством. Другие - со всей ответственностью и бережностью отнесутся к замечательному дару - жизни в теле, к чудесной загадке собственного воплощения, во - площения, схождения духа во плоть. Эта разгадка – в выборе долгой полноценной жизни. Последовательное совместное и обязательное использование всех пяти компонентов способно изменить ее течение и судьбу.

Есть тысяча и сто причин игнорировать и саботировать какой-то или все эти пять компонентов. Нехватка времени, сил, денег... Дети, муж, жена, кризис в стране, возраст, весна, лето, зима, осень.... И только одна причина отнестись к ним с такой серьезностью, которая приводит к действиям.

Это любовь и ответственность.
Любовь к Богу, к миру, к себе, близким. И ответственность за свою миссию, свою жизнь, свою судьбу. Тысяча сто с одной стороны и всего одна - с другой.

Выбор за вами.