

Глава 2

Хватит жить за стеклом!

Когда я читаю очередной рецепт или вижу рекламу средства, способного излечить человека от катаракты, глаукомы и других заболеваний глаз, мне всегда становится несколько грустно. Понятно, что доверчивых и не слишком грамотных людей еще немало в нашей стране, раз эта тема так активно эксплуатируется и средствами массовой информации, и производителями всевозможных пищевых добавок.

При этом эксплуатируется и вселенская лень человека, и его наивная вера в то, что можно избавиться от всех бед и проблем с глазами, приняв какие-то препараты, капли, мази... А если таблетки не помогут, можно понадеяться на лазерную или другую операцию, где всего за пару минут тебе вернут зоркое зрение.

Увы, излечение зрения такими способами возможно, только если допустить, что наши глаза находятся совершенно отдельно от нашего тела и все проблемы со зрением пришли к нам извне, а не изнутри.

Насколько вы свободны?

Свободу многие почитают главной ценностью своей жизни. Но при этом большинство наших современников лишены возможности быть свободными даже в своих мыслях. Мы считаем себя разумными и независимыми людьми, мы уверены в том, что нашими мыслями и чувствами никто и ничто не может управлять. Однако сплошь и рядом мы проявляем крайне нелогичное поведение в отношении своих основных жизненных ценностей.

Например, во всех социологических опросах большинство людей единодушно ставят здоровье на ведущее место в своей системе приоритетов. Но при этом с раннего детства многих ребятишек приучают к уколам, таблеткам, избыточному питанию вместо закалывания, физических упражнений и соблюдения гигиены тела и духа. Дети с ранних лет перенимают родительские традиции обильных застолий с алкогольными возлияниями по любому подходящему поводу вместо организации интересного активного досуга на свежем воздухе.

На тему здоровья ежегодно издаются тысячи книг самых разных уровней и объемов, проводятся сотни научных конференций. Принимаются нормативные акты и декларации, создаются программы и проекты, организуются центры и клубы, где активно пропагандируются те или иные оздоровительные методики.

По актуальным тематикам выпускается множество газет и журналов, вводятся рубрики на радио и телевидении. Все средства массовой информации заполнены советами, рецептами и «уникальными» предложениями по восстановлению здоровья в целом и решению отдельных проблем в частности. Все новые и новые «чудодейственные» препараты обещают стать панацеей от всех болезней. Все больше открытий и достижений готовы прийти на помощь больному человеку...

Однако к реальному улучшению ситуации в области здравоохранения это совершенно не приводит, и средняя продолжительность жизни жителей нашей страны неуклонно снижается и все больше отклоняется от показателей развитых стран.

Сейчас уже доказано, что проблема плохого здоровья российского населения кроется не только в недостаточности или недоступности медицинского обслуживания, не в слабости научно-технической базы, на

что любили раньше ссылаться чиновники, а в социокультурных факторах, влияющих на образ жизни, поведение людей.

Например, врачи и все окружение программируют подрастающее поколение на ношение очков при первых признаках ухудшения зрения, на соблюдение диеты при наборе лишнего веса, на прием разнообразных препаратов при первом же появлении неприятных симптомов. Все эти средства крайне редко помогают решить проблемы со зрением, весом, избавиться от болезней. Однако мы вновь и вновь упорно становимся жертвами новомодных диет и навязчивых «теледурилок».

Отчего столь противоестественно поведение человека разумного в отношении собственного здоровья? Кто и как управляет нашим сознанием и поведением? И как нужно воздействовать на подсознание человека, чтобы навязанные извне представления он принял за собственные взгляды и потребности?

Насколько вы мудры?

Проблема не нова. Еще 2500 лет назад на афинском рынке древнегреческий философ Сократ известил горожан, подошедших вкусить его мудрости, о том, что намерен посвятить всю оставшуюся жизнь выяснению только одного вопроса: почему люди, зная, как надо поступать хорошо, во благо, поступают все же плохо, себе во вред?

А 30 лет назад основатель объединения «Оптималист», гениальный ленинградский ученый Г. А. Шичко написал: «Я удивляюсь тому, что человечество, достигшее в своем развитии способности расщеплять атом и запускать ракеты в космос, продолжает верить в силу каких-то таблеток, в способность излечения от

болезней с помощью того или иного лекарственного препарата, наивно полагая, что таблетка может воздействовать исключительно на головную или иную боль, никак не затрагивая при этом другие органы и системы». Массированная реклама старательно внушает людям столь сладкий миф о возможности чуда, о способности современных методов и препаратов помочь человеку без каких-либо усилий с его стороны.

Увы, и раньше, и теперь чудеса возможны лишь для Бога. И только Иисус Христос и избранные святые могли помочь человеку прозреть одним лишь словом или прикосновением руки. Да и то при условии, что больной обладал безусловной верой в Спасителя и готов был покаяться в своих прегрешениях.

Сейчас для полного прозрения и исцеления человеку необходимо не только твердо верить в Бога, но и в себя, в неограниченные ресурсы своего организма. А также осознавать собственную ответственность за свое здоровье и необходимость избавления от ложных предрассудков и заблуждений, навязанных современными средствами пропаганды.

Пора уже прекратить жить исключительно за стеклами собственных домов, квартир, машин, очков, телевизоров, компьютеров... Пора выйти на свободу и включить собственное восприятие реальности! Разработать личную стратегию жизни и создать свой индивидуальный визуальный стиль. Вашими проводниками на этом пути пусть будут здравый смысл, личный практический опыт и тихий внутренний голос мудрости.

Блажен человек, который снискал мудрость, и человек, который приобрел разум, — потому что приобретение ее лучше приобретения серебра, и прибыли от нее больше, нежели от золота: она дороже драгоценных камней, и ничто из желаемого тобою не сравнится

с нею. Долгоденствие — в правой руке ее, а в левой — богатство и слава, пути ее — пути прямые, и все стези ее — мирные. Она — дерево для тех, кто приобретают ее, и блаженны, которые сохраняют ее!

Притчи царя Соломона 3:13-26

Эти слова особенно актуальны сегодня, когда на нас со всех экранов обрушиваются тонны «теледурилок» и «телеприманок», призывающих не думать, не анализировать, не разуметь, а лишь звонить и бежать за новой панацеей, за очередным запатентованным чудо-средством, которое без лишних хлопот и проблем избавит нас от всех хворей и проблем со здоровьем.

Не стоит полагаться и на силу широко практикующих ныне целителей всех мастей, предлагающих снять порчу, сглаз, почистить карму, избавить от родовых проклятий... Такого рода врачеватели тоже эксплуатируют природную лень, наивную веру человека в возможность вторжения в его жизнь каких-то темных сил и способность других внешних сил с ними справиться без особого участия в этом самого человека. Такая вера без истинного знания и мудрости очень быстро превращается в суеверие, где находится место и ангелам, и бесам, но отсутствует понятие покаяния, необходимости коренного изменения образа жизни и даже мировоззрения человека.

Со времен царя Соломона прошло несколько тысяч лет, но пути правды и истины не изменились. Лишь сам человек способен помочь себе. И только через внутренние изменения возможны изменения внешние. Других путей в природе нет, не было и не будет, как ни печально это осознать ленивому мечтателю. Зато исцеление через восстановление здоровой целостности, через комплексное оздоровление всего организма приведет к самой настоящей внешней и внутренней

гармонии, поиском которой занимается большинство разумных людей.

Предлагаемые здесь рекомендации помогут взглянуть на проблему здоровья глаз именно в рамках системного комплексного подхода. Это нужно, чтобы ликвидировать чудовищный пробел в представлениях людей о собственных глазах. О самом важном органе чувств, о самом прекрасном украшении наших лиц, о самом истинном отражении наших душ! Именно это понял и отразил в своем отзыве Никулин Александр, один из участников моих курсов.

О, как я мудр, как благодарен судьбе, что попал на эти курсы! Я начинаю познавать себя, мне стало с собой интересно. Наконец-то у меня открылись глаза, я вижу свет впереди! Уходят лень, косность и небрежность в отношении себя.

Мои глаза — широко распахнутые двери. Входи в них, мир, во всей своей красе!

Люби свои глаза!

Я убеждена, что когда Создатель «лепил» человека, он возлагал на глаза примерно столько же функций, сколько и на остальные органы чувств.

Действительно, нашим прапрапрародителям очень важно было иметь великолепное осязание, чтобы распознать, что горячо, что холодно, что приятно на ощупь, а что просто опасно. Так же важен был вкус, дабы отличить кислое от сладкого, горькое от соленого, ядовитое от съедобного. Не менее значимым для первобытного человека был нюх, а без острого слуха наши предки не могли услышать приближение опасного зверя или врага. Без зрения первым людям тоже было не обойтись, но в те далекие времена доля зрения в процессе познания мира была все же не столь значимой, как сегодня.

Современному человеку не нужно столь интенсивно эксплуатировать все пять органов чувств. Чтобы получить представление о предмете или объекте, ему не обязательно трогать его, нюхать, прикладывать к уху и пробовать на вкус — достаточно просто взглянуть на него или прочесть его описание.

Сегодня около 90 % всей информации мы получаем с помощью зрения. При этом мы не только нещадно эксплуатируем глаза, но и включаем в работу весь зрительный аппарат и значительную часть мыслительных функций мозга, памяти, разума и сознания. Как пишет в книге «Сознательное зрение» Роберто Каплан: «Зрение — это процесс, происходящий на основании согласованного комплекса действий порядка двадцати человеческих навыков».

Помимо формирования образа при взгляде на любой предмет мы включаем наши приобретенные способности определять цвет, размер, расстояние и позицию объекта в пространстве, его объем, структуру, примерный возраст, вес, состав и т. д. Мы также включаем свою способность сравнивать один предмет с другим, определять их сходство и различие. А уж при чтении и письме мы подключаем к процессу восприятия еще и целый арсенал навыков по определению того, какие знаки, символы и начертания соответствуют определенным звукам, как они складываются в слова, как из слов появляется смысл, а из предложений — впечатления.

Всем этим навыкам человека учат в детские годы, и, совершенствуясь в процессе дальнейшего обучения и взросления, навыки закрепляются, оставаясь неизменными долгие годы. Отдельные индивидуумы способны выучить несколько дополнительных языков, что еще большей нагрузкой ложится на мозг и систему зрительного восприятия. А если учесть, что в послед-

ние десятилетия на глаза легли такие дополнительные нагрузки, как телевидение, компьютер, мобильный телефон и прочие чудеса электроники, становится понятно, почему с каждым годом растет число людей, страдающих различными формами зрительных патологий.

Изначально первобытному человеку предназначалась совсем другая среда обитания: райский сад Эдем со всем его великолепием цветов, растений, диких птиц, зверей, голубым небом, прозрачной водой и прочими красотами природы. Такая естественная природная среда находилась в полном соответствии с физиологическими нормами зрения, вот почему наши далекие и даже не слишком далекие предки не носили очков и не испытывали никакого зрительного дискомфорта.

Человечество 90 % своей истории провело в полном единении и гармонии с природой, существуя как ее неотъемлемая часть. Все эти тысячелетия визуальная среда человека не претерпевала значительных изменений. Поэтому и глаза как орган зрения совершенно не изменились по своему устройству и структуре.

Лишь несколько поколений назад промышленная революция небывалым образом расширила возможности человека, резко изменив и образ жизни, и облик окружающей среды. Все больше людей стекаются в большие города и крупные мегаполисы с однотипными, однотонными домами и серыми производственными строениями.

Когда-то человек лишь малую часть своего времени был занят пристальным рассматриванием конкретной обстановки или мелких предметов: например, во время охоты или изготовления орудий труда, одежды. На долю же свободного восприятия у перво-

бытного человека приходилось примерно 80 % общего времени.

В наши дни соотношение конкретного и абстрактного зрительного восприятия кардинально изменилось. Теперь более 80 % времени большинство людей имеет дело с объектами, требующими напряженного пристального взглядывания на относительно близком расстоянии (книга, компьютер, телевизор и т. п.).

Цивилизация кардинальным образом изменила характер зрительного процесса, однако состояние глаз и отношение к ним в социокультурной среде остались прежними. Все возрастающая нагрузка на глаза вступила в явное противоречие с их физиологическими возможностями. Отсюда — стремительный рост числа людей с различными заболеваниями глаз.

Что же сам человек сделал за эти годы для своих глаз, для облегчения их тяжелой участи? Увы, ничего. Повторюсь — нас с детских лет учат ухаживать за чистотой рук, ушей, зубов. В последние годы мы овладели даже «внутренней гигиеной»: активно чистим печень, почки, кишечник... А вот ухаживать за глазами большинство людей просто не умеют!

Мы знаем сотни упражнений для поддержания в тонусе мышц живота, спины, бедер, а сохранять силу и эластичность самых нагруженных глазодвигательных мышц так и не научились. Мы освоили множество способов медитаций и релаксаций, но не умеем снимать усталость и утомление с наших величайших тружеников — глаз, которые работают без передышки, как только мы открываем их поутру.

А ведь приемы снятия зрительного напряжения разработаны еще пять тысячелетий назад йогами, более 100 лет назад научно обоснованы Бейтсом и его учениками! Эти простые упражнения расписаны в сотнях книг и статей и доступны любому человеку.

Почему же мы оказываем своим глазам такое явное пренебрежение?

К сожалению, правилам ухода за глазами не учат ни в школах, ни в вузах, ни в кабинетах врачей-окулистов. Забота о глазах все еще не принята в нашем обществе. Нет ни одной структуры в мире, которой было бы выгодно сохранение хорошего зрения человека! Напротив, целые армии производителей, врачей, фармацевтов и распространителей живут и процветают за счет этой вселенской беды — все ухудшающегося зрения человечества.

Единственные, кто может противостоять этим полчищам иждивенцев, — мы сами. Наша любовь, забота, внимание, грамотный уход за нашими помощниками-глазами. Подумайте сами: зрение необходимо человеку в любом виде деятельности. А хорошее зрение — неотъемлемая часть счастливой жизни. Как написал один слепой парень в огромном газетном заголовке: «Невозможность любоваться почти равнозначна невозможности любить».

И снова приведу в пример строчки нашей слушательницы, Теняковой Алины, посвященные глазам.

Мои глаза — это бриллианты, которые блестят, сверкают, лучатся. Мои глаза, мое зрение — это бриллианты высшей пробы, камни чистой воды. Порой они полностью сливаются с водой и становятся совсем прозрачными. А что может сравниться с чистой водой?

За несколько дней занятий я стала писать мельче, а очками не пользуюсь вообще. Так быстро и легко исполнилась моя заветная мечта!