

12.02.2004

Лежепёков Михаил

МИХАИЛ ЛЕЖЕПЕКОВ:

МЫ ВСЕ — НАРКОМАНЫ ЭМОЦИЙ

Недавно в издательстве «Вагриус» вышла книга «Исцеление от страха». Это — практический учебник жизни, благодаря которому вы сможете найти выход из многих стрессовых ситуаций и узнаете, почему возникают те или иные заболевания. Ее автор — основатель международных центров «Экология человека» в России, Латвии, Эстонии, Болгарии, известный психолог-практик, философ и писатель Михаил ЛЕЖЕПЕКОВ.

О невероятных способностях этого человека ходят легенды. Его имя повторяют с благодарностью тысячи людей. Еще недавно Лежепекова мало кто знал в самой России, а уже сегодня в Европе его методу духовно-эмоционального освобождения от стресса широко открыты двери. Патент на изобретение, выданный Латвийской Республикой, официально подтвердил тот факт, что очищение эмоциональной системы человека от накопленных стрессовых ситуаций имеет беспрецедентное значение для всего организма в целом.

— Михаил Михайлович, вы утверждаете, что страх давно превратил людей в эмоциональных роботов?

— К сожалению, это наша общая беда. Мы зависим от собственных эмоций, как наркоман от дозы. Никто не признается, что любит бояться, ревновать, обижаться, завидовать. Это было бы стыдно. Но если рассмотреть нас под микроскопом правды, то открываются вещи ужасные и неприличные. Мы не идеальны, мягко говоря. Вот изучением этой «темной» стороны человека и должна заниматься практическая психология, чтобы решить, наконец, самую трудную задачу в истории нашей цивилизации — превратить человека эмоционального в человека разумного.

Сам предмет «психология», переведенный как «наука о душе», сегодня мало кому интересен. Душа — вещь темная, а то, что нельзя потрогать рукой, человека не привлекает. Но его всегда привлекает «нечто», из чего можно извлечь материальную выгоду. Однако избитый лозунг «В здоровом теле — здоровый дух!» так и не стал реальностью, потому что никто не знает, как соединить эти несовместимые субстанции.

Что общего между телом и духом? Что нужно в человеке исцелять, чтобы здоровье распространилось на все системы организма, как физические, так и нефизические? Оказалось, это — эмоции. Именно в них скрыта главная опасность для человека. Они — основа болезней и преждевременной смерти.

Размышляя на эту тему, я узнал тайну происхождения эмоций и их назначения. Затем нашел способ превращать эмоциональный яд в спасительное лекарство. То, что человека убивает, его же и исцеляет при определенном отношении к этому. Просто надо уметь чувствовать информацию.

которая скрыта в тайниках нашего подсознания, и учиться с ней работать.

— Итак, вы не только объясняете причины смерти и природу человеческих болезней, но и утверждаете, что знаете способы исцеления. В чем главный механизм?

— С детства нам внушали, что обижаться и бояться — стыдно.

Поэтому с подобными проявлениями слабостей мы привыкли бороться. Но как? Обижаясь, мы делаем вид, что ничего не случилось. Когда нам страшно, мы твердим: «Я не трус, я справлюсь, я сильный». На самом деле практика самовнушения не избавляет человека от страха, а только загоняет его глубоко в подсознание, откуда этот страх, как за ниточки, дергает весь организм, направляя его

по пути еще большего страха. Но человек никогда не связывает уже пережитый в прошлом страх с тем заболеванием, которое его настигает в настоящем или в будущем.

Мы овладели элементарными навыками — мыть руки, чистить зубы, причесываться, принимать душ. Но нас никто и никогда не учил ГИГИЕНЕ ДУШИ. Нам по каким-то странным причинам забыли сказать о том, что внутри нашего тела есть нечто, что требует ухода и заботы не два, не три и даже не десять раз в день, а постоянно. Если бы с детства нас учили «смывать» со своей души все страхи и обиды, а не лепили бы из нас «сильных личностей», которые сдерживают внутри себя все переживания, то, уверяю вас, многие люди никогда бы не узнали, что такое болезни. Наша душа, вечно испуганная страхами, похожа на сковородку, на которой каждое утро жарят яичницу и никогда после этого не моют.

— Почему вы все сводите только к эмоциям страха? Есть же, в конце концов, просто вирусные инфекции.

— Я вам расскажу очень старую притчу, и вы сами найдете ответ. Один человек бродил по миру и однажды встретил Чуму. Он остановился и спросил ее: «Чума, куда ты идешь?» — «Я иду в соседний город, чтобы унести тысячу жизней», — ответила она. На том и расстались. Через месяц они снова встретились, и человек сказал Чуме: «А ведь ты обманула меня, старая. Сказала, что идешь забрать тысячу жизней, а унесла пять тысяч». Но Чума ответила ему:

«ПРЕДСТАВЬТЕ СВОЕГО ВРАГА МАЛЕНЬКИМ РЕБЕНКОМ»

Из книги Михаила Лежепёкова «Исцеление от страха»

А теперь, как и полагается в любом учебнике, мы остановимся на вопросах. Только в отличие от обычных учебников в нашем мы публикуем те из них, которые были чаще всего заданы автору этой книги на разных семинарах, встречах и открытых лекциях в центре «Экология человека». Их объединяет общая тема — как осознанно работать со страхами.

Я как образованный человек уверен, что «сглаза» нет, и в то же время чувствую, что мне сделали что-то «нехорошее»: меня внезапно охватывает беспричинный страх, в голову приходят странные мысли о смерти. Раньше со мной никогда такого не было. Что мне делать?

— Во-первых, не надо играть в две игры. Если есть страх перед колдовством, то надо признаться, что вы верите в него, и перейти в эту информационную плоскость. Эта плоскость связана с молитвами, иконами и свечами. Здесь нужна вера в то, что Господь сильнее всей нечистой силы и только Он может помочь, что Ему это сделать ничего не стоит. Молиться и просить Господа надо об одном: защитить вас и охранить от всякого зла.

После того как работа в этой области сделана, надо перейти в другую информационную плоскость, где нечистая сила — это страх. И продолжать лечиться, но

уже от своих страхов.

Для человека, который испуган колдовством, очень важно от мистики перейти к нормальной логике: понять, что даже если кто-то и на самом деле на него колдовал, то это просто сильный испуг на «клеточном уровне», а причиной его болезненного состояния является сумма накопленных стрессов или синдром хронической усталости. Перевести человека от мистики к нормальной логике и обратить внимание на его нерешенные личные проблемы — это второй этап. Третий этап, который окончательно обезопасит вас от любого колдовства, — это попробовать принять здоровую логику.

Как? Обратимся к Гете. Когда Мефистофель договаривался с Богом по поводу души Фауста, он, выйдя от Бога, произнес:

«Как речь его спокойна

и мягка,

Мы ладим, отношений с ним

не портя.

Хорошая черта у старика:

Так человечно думать

и о черте».

Бог находится в совершенно иной плоскости — в Прощении. Там нет борьбы, сильных и слабых, плохих и хороших, там есть только Свет и Любовь. Бог ничего не выясняет с чертом, разрешает ему быть таким, какой он есть: «...Мы ладим, отношений с ним не портя...». Если и вы сможете разрешить нечистой силе быть, не будете с ней бороться, но не будете ее и бояться, то есть Простите ее, то легко разойдетесь с ней в разные информационные плоскости и станете для нее недоступны. Но для этого надо научиться Прощать.

Одна гадалка сказала, что на мне семейное проклятие до седьмого колена, я не знаю, верить ей или нет?

— Вы представляете, как можно просчитать проклятие до седьмого колена? Если большинство из нас не помнит свою прабабуш-

ку (третье колено), то седьмое — это же Средние века! Никто не может знать, что там, в седьмом колене, было. И вообще, очень осторожно относитесь к тем людям, которые вас пугают. Ищите, какую выгоду для себя они преследуют.

Я слышал, как один известный колдун, выступая по телевидению, сказал: «Я колдун в третьем колене». Как вы думаете, для чего это говорилось? Чтобы придать себе весомости, как, например, «заслуженный колдун России». Чтобы его больше боялись конкуренты и чтобы самого себя убедить в том, что он не случайно «выскочил» на борьбу с несправедливостью, а благодаря родословной.

Но помните, что колдовство — это просто информация. Гадание на картах, на кофейной гуще, на рунах, по руке, астрология — это все источники информации. В них нет ничего ни хорошего, ни плохого. Любую информацию можно изменить. А меняется она... Прощением. Но так как люди этого состояния не знают, а

107

«Нет. Я, как и обещала, унесла только тысячу. Остальные умерли от страха...».

Любая болезнь, любой вирус в нас существуют как информация, которая не несет никакой опасности до того момента, пока количество страха не станет критическим. Это все равно как если бы углекислый газ вытеснил кислород из воздуха, которым мы дышим, и все бы задохнулись. Хотя в небольших дозах этот газ даже необходим. Точно так же и страх: в минуты реальной угрозы, он нужен как инстинкт самосохранения, чтобы привести в действие все резервы организма для спасения. Однако согласитесь, такие стрессовые ситуации случаются в жизни крайне редко, а страх человек испытывает постоянно, причем он завуалирован под разные формы.

— Вы же не отрицаете наличие и положительных эмоций?

— Неумная радость может привести к остановке сердца столь же успешно, как и сильный гнев. Конечно, формально будут считать причиной смерти некую ситуацию, которая привела к возникновению крайней степени эмоции. Но на самом деле она была только последней точкой в длинном ряду ранее пережитых как счастливых, так и несчастных случаев. Поэтому для меня все, что приводит человека либо к болезни, либо к смерти, не может нести в себе ничего положительного.

Дело в том, что люди — наркоманы собственных эмоций. И это не образ и не метафора. Именно желание испытывать страх, когда для этого нет реальной причины, несет в себе реальную угрозу для здоровья человека. В этом суть наркотика. Страх, накопленный в результате обид, зависти, ревности, стыда, мести, радости и влюбленности, создает почву для физических болезней, и вирусных в том числе.

— Но мы же с вами говорим об эмоциях, то есть области нематериальной. Как наркотиком может быть то, чего нельзя увидеть ни под каким микроскопом?

— Очень просто. На все эмоции наш организм реагирует определенным образом. Эти реакции приводят в действие химические процессы, в результате которых в кровь поступают те или иные гормоны. Любая пережитая вами стрессовая ситуация запоминается мозгом и хранится в его памяти, а на химическом уровне закрепляется в виде формулы, создавая гормональную память стрессов. Несчастный случай был с вами один раз, но, вспоминая его снова и снова (причем всегда через эмоцию обиды), вы каждый раз приводите в действие все механизмы вашей наркотической фабрики, и страховая эйфория, захлестывая мозг, держит ваш организм в постоянном гормональном напряжении.

постоянно пребывают в страхе за свое будущее, то и получается, что все источники информации им несут одно — страх.

Я не хочу ничего плохого сказать о гадалках, астрологах, ни о ком другом, кто занимается оккультными науками: если это профессионалы, то они выдают, как правило, довольно точную информацию. Но есть одна удивительная вещь: когда, например, у гадалки человек получает отрицательную информацию, то за счет испуганного страха она закрепляется. И если до этого она была просто возможным вариантом будущих событий, то, закрепившись, она становится программой, которую человек сам же и осуществляет. Но самое интересное, что когда людям выдают положительную информацию, они за счет радости, которая тоже является страхом, могут изменить ее на отрицательную. Это называется «искажение информации».

Теперь это все умножьте на количество стрессов, и вам станет ясно, почему физическое тело человека изнашивается с такой невероятной скоростью.

Да, ни одному чел



веку в мире не ставился диагноз «наркоман страха». Нет ни такой науки, ни такой медицины. Если у вас, эмоциональный срыв, вам в лучшем случае выпишут сильнодействующие таблетки, кстати сказать,

Правда, через некоторое время рассказала, что ее мама часто плакала перед фотографией отца и жалела о том, что он так и не увидел свою дочь. После моего задания представить отца и мысленно прожить рядом с ним такую жизнь, о которой она мечтала все эти годы, женщина проревела не один час. Потом она все твердила: «Никогда не видеть человека — и так убиваться! Я что, нервная?». Конечно, нет. Просто, отразив страх своей матери, неосознанно, еще в утробе, она жила с ощущением чужой смерти, много лет даже не подозревая об этом.

— Опасен ли наркоман эмоций?

— Если вы знаете, что какой-то человек употребляет героин или опиум, то вы будете держаться от него подальше; когда он находится под кайфом — это опасно. А вот, преступления, совершенные на почве эмоций (в состоянии аффекта), надо заметить, относятся к категории дел с пометкой «смягчающие обстоятельства». Но пострадавшему легче от этого не станет.

Опасность эмоционального наркотика не в том, что он доводит человека до бессознательного состояния. Настоящая угроза здесь скрыта в гормональной зависимости от «дозы», которую нельзя контролировать умом. И если вы на этом сделаете акцент, то увидите,

Кого-то не оторвать от телевизора, кого-то от телефона, кого-то от кофе или коньяка, кого-то от сигарет и шоколада. И если вас попытаться лишить любимого занятия, то реакция ваша будет одинаково агрессивной

часто приготовленные из тех же химических веществ, которые вырабатывает наш организм для воздействия на различные центры мозга. Но подавление одних химических излишеств другими дает только временную передышку больному. Пока существует скрытая стрессовая причина, рецидив неминуем.

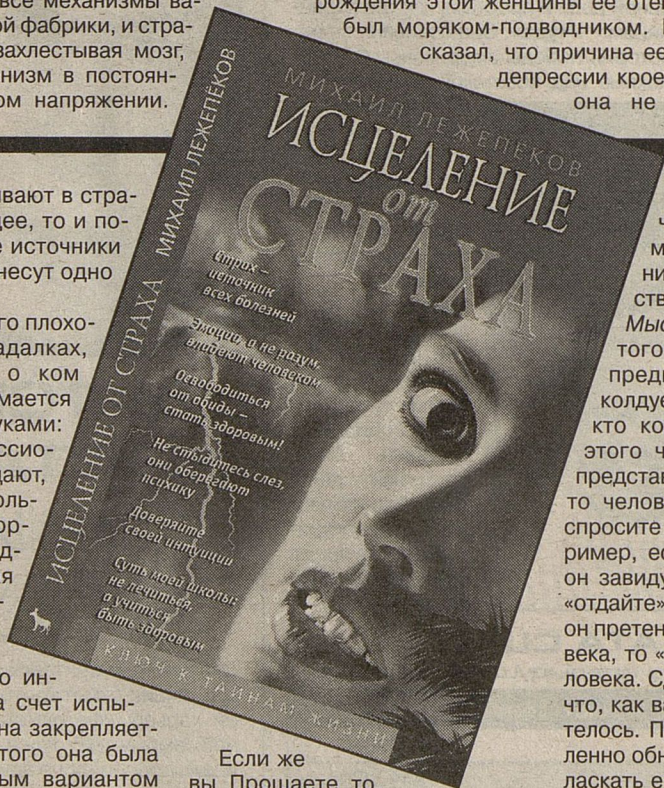
Ко мне на прием пришла женщина, лет пятидесяти, у которой не было никаких медицинских диагнозов, но ей не хотелось ... жить. Она не понимала, что является причиной этого: отношения в семье прекрасные, работа хорошая, дети устроены...

Оказалось, что за несколько месяцев до рождения этой женщины ее отец погиб, он был моряком-подводником. Когда я ей сказал, что причина ее нынешней депрессии кроется в этом, она не поверила.

что на самом деле понятие «наркотик» распространяется на все, что человек делает, а точнее любит делать. Кого-то не оторвать от телевизора, кого-то от телефона, кого-то от кофе или коньяка, кого-то от сигарет и шоколада. И если вас попытаться лишить любимого занятия, то реакция ваша будет одинаково агрессивной.

Я сейчас специально все утрирую, чтобы вы обратили внимание на ту реальную угрозу, которая скрыта внутри нашего организма. Люди тысячи лет изучают природу тела, чтобы сделать его совершенным, а значит и бессмертным. Но все попытки потерпели крах, потому что то, на что надето наше тело, никому не интересно.

Встречалась
Наталья ОСТАНИНА



Если же вы Прощаете то, что рано или поздно, но обязательно умрете, тогда нечего гадать на будущее — и так все ясно. А вот то, что сейчас происходит с нами и с нашей душой, это действительно интересно. И для того, чтобы здесь и сейчас уменьшить фон страха, надо самим научиться читать и менять информацию, даже самую страшную — о колдовстве.

Я расскажу вам сейчас о некоторых приемах этой работы. Помните, что часто колдовство основано на зависти. Мысленно позвоните к себе того человека, который предположительно на вас колдует. Если вы не знаете, кто конкретно, то позвоните этого человека инкогнито — представьте его в виде какого-то человека. Затем мысленно спросите его, чего он хочет. Например, если вы чувствуете, что он завидует вашим деньгам, то «отдайте» ему все деньги; если он претендует на какого-то человека, то «отдайте» ему этого человека. Сделайте мысленно все, что, как вам кажется, ему бы хотелось. Потом попробуйте мысленно обнять, поцеловать и приласкать его. Все люди, даже самые злые, нуждаются в любви и ласке. Пусть на какое-то мгновение в душе вашего недруга благодаря системе отражения родится чувство легкости. Он, конечно, не будет знать, отчего ему вдруг стало хорошо, но то, что это сильно ослабит его зависть и ненависть к вам — точно.

Если вам трудно это сделать, представьте его маленьким ре-

бенком. У людей вообще туго с любовью друг к другу, но маленьких детей, благодаря инстинкту, они еще способны любить. Поэтому, представляя своего врага ребенком, вы имеете больше шансов, что у вас любовь родится искренне. Поэтому мысленно ласкайте, целуйте и баюкайте его. Пусть он безмятежно «заснет» на ваших руках.

Для того чтобы научиться не бояться врагов, мы в школе проводим такие тренинги. Люди парами встают или садятся напротив друг друга и неотрывно смотрят в глаза. Один человек, по заданию инструктора, должен сказать другому что-нибудь обидное, например: «Я тебя ненавижу». Вторая сторона обязательно обижается, но глаза отводить нельзя, и обида обнажается. Со временем она утихает, так как человек понимает, что это всего лишь задание, и Прощает обидчика. Так люди учатся Прощению. Сколько слез, сколько истерик бывает на подобных тренингах, несмотря на то, что это всего лишь учеба. Но когда люди чувствуют, что прикоснулись к Прощению, на душе у них становится необычайно легко. ■