

Кацуудзо НИШИ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ
ПИТАНИЕ:
МАКРОБИОТИКА



Кацудзо Ниши

Энергетическое питание: макробиотика

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4844325

*Энергетическое питание: макробиотика: ИД «Невский проспект»; Санкт-Петербург; 2008
ISBN 978-5-4226-0136-3*

Аннотация

Задача человека, который хочет быть здоровым, – получать из внешнего мира энергии инь и ян в гармонии, в разумном, правильном сочетании – в таком сочетании, в котором они находятся в природе.

В этой книге говорится о том, как вернуть себе нужное соотношение ян и инь с помощью правильного питания и как помочь себе в восстановлении этой гармонии при помощи зрения, слуха и других органов чувств.

Содержание

ЛУЧШИЙ ЛЕКАРЬ – ПРИРОДА	4
ГАРМОНИЯ ДУХА И ЗДОРОВЬЕ ТЕЛА	5
ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ – ПРИЗНАК НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ	5
ЭНЕРГИИ ВСЕЛЕННОЙ И ЧЕЛОВЕК	8
ПИТАНИЕ И ГАРМОНИЯ ТЕЛА	13
«ПИЩА, КОТОРАЯ УЛУЧШАЕТ СУЖДЕНИЕ»	13
ИНЬ– И ЯН-ЭНЕРГИЯ В ПИЩЕ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Кацудзо Ниши

Энергетическое питание: макробиотика

ЛУЧШИЙ ЛЕКАРЬ – ПРИРОДА

Я много раз рассказывал о том, как врачи поставили на мне крест еще в моем далеком детстве, — я, с их точки зрения, не должен был дожить и до двадцати лет. И вот мне уже далеко за пятьдесят, и я намерен стать долгожителем, и смею верить, что есть у меня для этого все необходимые основания.

Медицина отвернулась от меня, лишив надежды не только на здоровье, но и на жизнь. И я начал искать собственные пути к исцелению. Терять мне было нечего — ведь я был обречен, во всяком случае считал себя таковым. Поэтому я не боялся искать, экспериментировать на себе, открывать новые средства исцеления — новые для меня и для современной медицины, но на самом деле хорошо известные человечеству с давних времен, просто забытые современной цивилизацией.

Как это ни парадоксально звучит, именно потеря всякой надежды заставила меня действовать самостоятельно. Ведь если бы врачи оставили мне хоть малейшую надежду, я бы, наверное, сидел в бездействии и ждал, что все как-нибудь обойдется само, что мне поможет случай, что врачи найдут нужное лекарство и выздоровление придет... Но надежды на случай не было. А где нет надежды — там должна вступать в действие воля, желание выздороветь, там должна начаться настоящая работа — нет, не работа, а битва за себя, за свою жизнь и здоровье.

Не верьте врачам, когда они говорят, что ваша болезнь неизлечима. Неизлечимых болезней нет, когда за дело берется могучая человеческая воля. Не сидите сложа руки, не ждите, что все пройдет как-нибудь само. Любая болезнь излечима — но только тогда, когда мы готовы приложить максимум усилий, чтобы преобразовать себя, построить заново свой дух и свое тело и начать принципиально новую жизнь.

Жизнь, построенную на принципах гармонии с природой.

Если мы болеем — значит, мы нарушаем законы гармонии природы. Других причин болезней нет! Человек — часть природы. Как только мы забываем это, как только мы отделяем себя от природы и становимся островами дисгармонии в бескрайнем океане гармонии — так океан гармонии сразу же начинает затапливать эти острова, дабы не нарушали они красоту окружающего мира.

Не стали ли вы таким заброшенным островом, где вместо созидательных сил природы правит бал разрушение?

Вернуть себе природную гармонию и стать цветущим материком в океане Вселенной, а не свалкой мусора на ее задворках, — это и значит стать здоровым.

Гармония, чистота, свет, радость — вот законы жизни и законы здоровья. Вернуть себе здоровье может каждый человек, который захочет учиться у природы, который захочет снова стать неотъемлемой гармоничной частью природы. Весь опыт наших предков учит этому. Законы гармонии нам сегодня приходится открывать заново. Без этого нам трудно будет оставаться здоровыми, а значит, невозможно будет выжить. На Земле грядут новые времена. Они настанут очень скоро. Тот, кто не успеет перестроить свой дух и свое тело по законам Вселенской гармонии, будет просто обречен. Рост болезней в наше время — это предупреждение о грядущих переменах. Предупреждение, что надо остановиться и задуматься о том, так ли мы живем. Предупреждение о том, что надо меняться уже сейчас. Если только мы хотим продолжать жить и оставаться людьми.

ГАРМОНИЯ ДУХА И ЗДОРОВЬЕ ТЕЛА

ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ – ПРИЗНАК НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

Вы видели когда-нибудь, чтобы в плохом настроении пребывали животные и растения? Нет, потому что этого не может быть. Плохое настроение свойственно только людям. Посмотрите на звездное небо. Есть там плохое настроение? Нет и быть не может. Взгляните на Луну и Солнце. Разве они страдают, мучаются, скучают и тоскуют? Никогда.

Природа вокруг нас здорова. Она всегда бодра и полна сил. Животное и растение могут быть больными и умирающими, но они никогда не будут впадать в уныние по этому поводу и страдать так, как страдает человек. Смерть в природе – это естественное продолжение жизни, это часть гармоничного процесса возрождения, умирания и нового рождения, часть всемирного закона вечного обновления, по которому живет весь мир. Поэтому смерть в природе не вызывает такой тоски и отчаяния, как это бывает у людей, – природа мудра, она знает, что за смертью всегда идет обновление, возрождение, за ночью всегда идет рассвет, а за зимой – весна.

Несчастливым может быть только человек. Посмотрите на людей вокруг себя. Если вы увидите человека в унынии, в плохом настроении, в отчаянии – этот человек болен. Этот человек нарушил законы природы, он нарушил гармонию природы внутри самого себя. Он сам разрушил свое равновесие – ибо все, что происходит с нами, мы делаем своими собственными руками, даже если нам кажется, что это сделали с нами другие люди. Нет, несчастными делаем себя только мы сами!

Человек несчастный, унылый всегда болен. Ибо больна его душа – а болезнь души всегда влечет за собой болезни тела. Тоска на душе отражается очагами болезни во внутренних органах. Потому что внутренние органы у несчастного, тоскливого человека не получают своей дозы животворящей природной энергии. Своими мрачными мыслями он отсекает себя от течения этой энергии, словно перекрывает невидимый кран и лишает себя животворящего источника всего живого – источника жизни и здоровья.

Посмотрите на звезды и на небо. Они сияют, они сверкают, они преисполнены света и гармонии. Можете ли вы то же самое сказать о себе? Если нет – болезни готовы поселиться в вашей душе и в вашем теле, а может, уже поселились. И чтобы изгнать их из себя – надо только открыть доступ к сияющим источникам мировой энергии, разлитой повсюду вокруг нас. И стать частью природы, частью мирового океана сияющей энергии и силы. В этом, только в этом ключ к здоровью.

Что стало для меня первым шагом к моему выздоровлению – выздоровлению, шансов на которое не давали мне врачи? Этим шагом стало то, что я перестал быть капризным ребенком, который вечно недоволен окружающим миром. Я очень рано осознал скоротечность жизни – потому что знал, что жить мне осталось очень мало. Осознав скоротечность жизни, я понял, что мои капризы не продлят мне жизнь, а, напротив, способны лишь укоротить ее еще больше. Я понял, что капризы и упрямство не спасут меня, не улучшат моего состояния, а лишь ухудшат его. Я мог капризничать сколько угодно – но окружающие ничего не могли сделать для меня, а мое состояние лишь ухудшалось.

И мне не осталось ничего другого как смириться. Я перестал жаловаться на жизнь, на несправедливость судьбы, я перестал капризничать и требовать к себе особого отношения только на том основании, что я болен. Я принял все как есть – осознал неотвратимость смерти и смирился с этим. Я понял, что мои капризы и упрямство, мои жалобы на жизнь и сетования на несправедливость не отодвинут грядущую смерть, что злость и уныние лишь

ухудшают течение моих болезней. И тогда я перестал злиться и отчаиваться и упрекать в своих несчастьях весь мир. Я принял свою близкую смерть как данность, заглянув в эту черную бездну в нежном детском возрасте, тогда как большинство людей не задумываются об этом до самой старости и всячески гонят от себя мысли о смерти. Я не мог их гнать, потому что ощущал, что смерть совсем рядом со мной. Она ходит за мной по пятам и наблюдает за каждым моим движением, я ощущал это почти физически. И однажды я понял, что единственное средство избавиться от этого кошмара – встретить смерть лицом к лицу: не убегать от нее, а заглянуть ей прямо в глаза и смириться с ее неизбежностью. Я заглянул в лицо смерти, я окунулся в черную бездну, я представил себе, что я уже умер. С этого момента началось мое выздоровление и возвращение к жизни.

Древняя мудрость говорит: если ты заглянул в глаза смерти – то смерть тебе больше не страшна, ее для тебя больше нет, и впереди только жизнь и бессмертие. Тогда я не знал этого. Но я заглянул в глаза смерти – чтобы выйти из этой бездны к жизни. Выйти новым человеком, забывшим об унынии, плохом настроении, гневе и озлобленности. Тот, кто заглянул в глаза смерти, не будет унывать и отчаиваться – ибо он уже знает, что такое смерть, а потому будет ценить жизнь, какой бы она ни была. Пока мы живы – не может быть уныния. Ибо жизнь всегда прекрасна.

Пересмотрите свои мысли и чувства. Уйдите от гнева и злости и от обиды на весь белый свет за ваши беды и несчастья. Уныние, гнев и злость – это барьеры, отсекающие нас от целительных сил природы, от животворящих источников мировой энергии. Снимите эти барьеры – и откройтесь силе и энергии природы, мира, Вселенной. Эти целительные силы мгновенно хлынут в ваш освобожденный от цепей уныния и злости организм. Вы сделаете это без труда, если только действительно хотите жить и быть здоровым.

Ода цветущей сакуре

В поисках путей исцеления я долгое время занимался медитацией. Я часами мог смотреть на море или любоваться цветущей сакурой. Медитация на цветущую сакуру с древних времен была очень важной составляющей образа жизни многих японцев. Но подражание Западу все чаще заставляет моих соотечественников отходить от этого прекрасного древнего обычая. Я нашел в этом обычае большой смысл для себя и постепенно перестал понимать людей, которые в вечной спешке и суете не находили времени для спокойного созерцания. Они не видели в этом созерцании смысла! Они думали, что смысл есть в бесполой суете их жизни. На самом деле бессмысленна эта суета – и нет большего смысла, чем созерцать величие и покой природы, преисполняться ее мудростью и ее силой.

Сакура цветет очень короткое время. Иногда всего несколько часов. И если мы в спешке и суете упускаем этот миг – мы теряем очень много. Теряем ощущение полноты и радости каждого мига бытия. Сакура отцветет – и этого мига больше не будет. Он не повторится никогда. На следующий год снова зацветет сакура – но это будут уже другие цветы, другой миг другой жизни. Этот же миг не вернется. Упуская его, мы упускаем жизнь, быстротечную нашу жизнь, каждым мигом которой нужно дорожить как великой драгоценностью.

Я смотрел на цветущую сакуру, ни о чем не думая, не печалься, не отвлекаясь мыслями на какие-то заботы и постороннюю суету. И я чувствовал, как расцветает вместе с сакурой моя душа. Я ощущал, как тело мое наполняется непонятной, но прекрасной энергией. Я физически ощущал, как какие-то волны идут от цветущей сакуры ко мне и входят в мое тело, обновляя и оживляя его, неся мне здоровье.

Да, ощущение здоровья чуть ли не в первый раз в моей жизни пришло ко мне не от врачей и не от таблеток – а от цветущей сакуры.

Мое тело очень хорошо запомнило это ощущение, когда в меня входила целительная энергия сакуры – энергия здоровья. Я плыл на волнах этого здоровья, глядя на цветущую

сакуру и впитывая в себя ее излучения. Моему телу очень понравилось это состояние – и оно захотело продолжения, захотело снова и снова испытывать на себе ощущения этого плавания, или, лучше сказать, парения на волнах целительной энергии.

Я стал искать эту энергию повсюду. Я начал ощущать волны энергии, излучаемые разными веществами, предметами, растениями. Я почувствовал, что большинство продуктов, которые я привык употреблять в пищу, не несут этих приятных целительных излучений. Зато все, что я встречал в природе в чистом виде, – все то, к чему не прикоснулась рука человека, – несло в себе целительные излучения. Рисовые поля, фруктовые деревья, морские водоросли... Все это радовало ощущением силы и здоровья.

Не несли этой энергии и раздраженные, злые люди. Зато медитирующие или просто очень добрые люди (которых встречается не так много) радовали ощущением исходящей от них целительной силы.

Так я понял, что в мире существует энергия – целительная энергия. И эта энергия может входить в человеческое тело тремя путями: первый путь – через глаза, когда мы созерцаем что-то, несущее эту энергию, через слух, когда мы слышим гармоничные звуки; второй путь – через пищу, когда мы употребляем внутрь продукты, излучающие целебную энергию; третий путь – через нервную систему, когда мы нервными окончаниями воспринимаем энергию чьих-то мыслей и чувств или какие-то предметы окружающего мира, вызывающие у нас чувства, мысли и ощущения.

Я начал изучать древние источники и обнаружил, что об этой энергии человечеству давно известно. Издавна энергия, которой преисполнен окружающий нас мир, носит название ки. Таким образом, я сначала на своем опыте ощутил течение ки в окружающем мире и только потом узнал об этом из книг. Если бы я узнал об этом сначала из книг – возможно, я бы усомнился в прочитанном. Но поскольку я ощутил это на себе, то прочитанные книги лишь подтвердили мои догадки.

Что это за энергия ки? Это энергия неба и земли. Человек – сын неба и земли. Человек задуман Творцом как единое целое с небом и землей. Человек – часть неба и земли. Мы должны соединять в себе небо и землю. Когда мы отрываем себя от всего сущего, мы отрываем себя от целительной и животворящей энергии ки и становимся слабыми и больными.

Отрывает нас от этой энергии суета в мыслях и поступках, раздражение и уныние, разобщение с природой, неправильное питание.

Цветущая сакура научила меня многому. Она научила меня здоровью. Потому что научила впитывать в себя ки и снимать барьеры на ее пути – барьеры злобы, суеты, раздражения – всего того, что для очень многих людей все еще остается основным содержанием их жизни. Смотрите на сакуру, любуйтесь морем, наблюдайте закаты и рассветы. Учитесь здоровью у природы!

ЭНЕРГИИ ВСЕЛЕННОЙ И ЧЕЛОВЕК

Ки нашего тела: инь и ян

Ки окружающего мира неоднородна. Она содержит две составляющие – энергию неба и энергию земли. Энергия неба – это ян, энергия земли – инь.

Вся Вселенная – это взаимодействие двух видов энергии: ян и инь.

Человек – часть Вселенной. Он не может быть отдельным от нее существом, живущим по другим законам. Мы ведь родились здесь, в этой Вселенной, мы не пришельцы из других миров. А все, что рождается в этой Вселенной, создано по ее законам.

Закон нашей Вселенной – вечное взаимодействие ян и инь. Человек – часть Вселенной. Каждый из нас – это наша Вселенная в миниатюре. В каждом из нас точно так же должны взаимодействовать ян и инь, как во всей Вселенной. В каждом из нас в гармонии должны соединиться энергии ян и инь, энергия неба и энергия земли.

Вы когда-нибудь думали о том, чего в вас больше – неба или земли? И живут ли вообще в вашем теле эти великие энергии или они давно покинули вас и ваше тело стало не более как пустой сосуд, из которого ушла жизнь? Ибо жизнь – это и есть гармония ян и инь. За пределами этой гармонии нет жизни, нет здоровья, есть только застой, пустота, смерть. Небо и земля нашего организма – что это?

На свете нет ничего, кроме неба и земли. Все, что мы видим вокруг, все, что мы слышим и ощущаем, относится либо к энергии неба, либо к энергии земли. Больше ничего нет в нашем мире и быть не может. Два родителя у всего живого и неживого в мире – небо и земля. Два, ни больше и ни меньше.

И в человеческом организме нет ничего, кроме неба и земли. Вот почему мы говорим, что человек – это часть Вселенной и ее подобие. Как во Вселенной нет ничего, кроме неба и земли, так нет ничего кроме неба и земли и в человеческом теле. Все наши органы, все их функции, все их состояния, все их болезни – есть не что иное, как проявление энергии неба либо энергии земли, либо нарушение течений этих энергий.

Во Вселенной энергии неба и земли – ян и инь – существуют в гармонии и равновесии. По тому же подобию создан человек. И когда в человеческом теле энергии неба и земли существуют в гармонии и равновесии – тогда человек здоров. Ведь если эти энергии в гармонии и равновесии – значит, такой человек не нарушает законов природы, он живет в согласии со Вселенной и потому не болеет.

Но так бывает редко. Обычно люди нарушают законы и равновесие инь и ян внутри организма не соблюдается. Это происходит оттого, что нарушается гармония чувств, гармония восприятия внешнего мира, оттого, что люди не получают энергии от природы, а черпают ее в неживом механистичном мире душного пыльного города, и оттого, что люди питаются неправильно – не соблюдают в питании принцип равновесия инь и ян.

В человеке циркулируют энергии неба и земли – те же энергии, что циркулируют и во внешнем мире. Поэтому на состояние человека влияет и климат, и смена сезонов года, и солнечное излучение.

Задача человека, который хочет быть здоровым, – получать из внешнего мира энергии инь и ян в гармонии, в разумном, правильном сочетании – в таком сочетании, в котором они находятся в природе. Если инь начинает преобладать над ян или наоборот, в теле возникают аномальные явления. Возникает болезнь. Любая болезнь – не что иное, как раскол между ян и инь. В случае преобладания ян всегда ослабевает инь, а в случае преобладания инь ослабевает ян.

Если преобладает ян, а ослабевает инь, тогда у человека повышается температура, краснеет лицо, его глаза блестят либо он впадает в беспокойное состояние, начинает излишне громко и возбужденно говорить, у него учащается пульс, дыхание очень шумное, глубокое, могут возникать судороги и излишние напряжения мышц. Такие люди подвержены кровоизлиянию в мозг и параличам, у них бывают запоры, они склонны к бессоннице. Боли, возникающие в теле, всегда резкие, сильные, но кратковременные, схваткообразные.

Если преобладает инь, а ослабевает ян, человека бьет озноб, он бледнеет, лицо приобретает землистый оттенок, говорит он очень слабым глухим голосом, у него холодные руки и ноги, дыхание слабое, поверхностное, в конечностях слабость либо неподвижность, очень редкий пульс. Такие люди подвержены лихорадкам, кашлю, онемению ног, у них бывает жидкий стул. Склонны к сонливости. Боли в теле постоянные, глухие и ноющие.

Инь и ян в теле человека не могут находиться в постоянном устойчивом соотношении. Потому что организм не способен быть вечно спокойным и неизменным – пока он жив, он меняется каждый миг. Поэтому соотношение ян и инь всегда колеблется. Это нормально. Плохо, когда баланс инь – ян нарушается сильно и это нарушение становится постоянным. Если нарушение баланса инь – ян постоянно, это говорит о том, что целительные силы внутри организма не справляются со своей работой. В организме отключаются природные механизмы, призванные возвращать организм в гармонию, в равновесие, призванные регулировать внутренние процессы так, чтобы человек был здоров.

Человек, у которого ян и инь в равновесии, не может заразиться, даже если находится в очаге заразной болезни.

В этой книге будет говориться о том, как вернуть себе нужное соотношение ян и инь с помощью правильного питания и как помочь себе в восстановлении этой гармонии при помощи зрения, слуха и других органов чувств.

Пять стихий тела

Кроме гармонии ян и инь в природе присутствует еще гармония пяти элементов. Пять элементов, или пять стихий – это все то, из чего состоит вся энергия мира и жизни, вся энергия инь и ян. Эти пять стихий, или элементов, – Огонь, Вода, Металл, Земля и Дерево. Все в природе складывается из движения, взаимодействия этих пяти элементов и их энергий.

Энергия Дерева – энергия, способствующая рождению, росту, увеличению. Это энергия весны.

Энергия Огня – энергия максимальной активности. Это энергия середины лета.

Энергия Металла – энергия спада, успокоения. Это энергия конца лета.

Энергия Воды – энергия минимальной активности, покоя. Это энергия осени.

Энергия Земли – энергия равновесия, стержня, на котором держится гармония. Это энергия зимы.

Все эти процессы – рост и развитие, максимум активности, затем спад, успокоение и минимум активности – процессы, которые постоянно идут в природе. Мы видим их и в смене времен года, и в смене времени суток. В соответствии с законом равновесия и гармонии эти процессы должны идти и в человеческом организме так же постоянно, циклично, как и в природе. Но у человека так бывает редко – для этого надо быть здоровым и гармоничным человеком. Чаще у человека каких-то энергий не хватает, а каких-то в избытке. А если какой-то энергии не хватает – наступает перекося, нарушение гармонии, болезнь. Если бы лето не сменялось осенью – планета погибла бы под бурной растительностью. Если бы зима не сменялась весной – мы все давно бы окоченели под вечными льдами. Если бы активность не сменялась пассивностью – человек очень быстро умер бы от перевозбуждения. Если бы пассивность не сменялась активностью – человек бы умер от апатии и неподвижности.

Законы цикличности действуют и в природе, и в человеческом теле. Недостаток или избыток одной из энергий пяти элементов приводит к нарушениям здоровья.

Каждая энергия необходима определенным органам и частям тела:

- энергия Древа – печени, мышцам и глазам;
- энергия Огня – сердцу, сосудам и языку;
- энергия Земли – селезенке и поджелудочной железе, соединительной ткани, органам ротовой полости;
- энергия Металла – легким, кожному покрову и волосам, носу;
- энергия Воды – почкам, костям, ушам. Отсюда следует, что организм человека очень

тесно связан с окружающей средой. Печень и мышцы имеют отношение к элементу Древо, это энергия весны, и поэтому весной печень чувствует себя лучше всего. Летом болезни печени могут излечиваться, если же излечения не произошло, то болезнь усиливается осенью, когда энергии весны не хватает. Если осенью болезнь не приводит к смерти, происходит стабилизация зимой и улучшается состояние весной. В конце лета, когда царствует энергия Металла, редко случаются обострения болезней легких – зато они приходится на весну, когда Металл в недостатке, а в избытке Древо. Но болезни могут возникать и от переизбытка той или иной энергии. Переизбыток Огня может вести к болезням сердца, которое зависит от энергии Огня и особенно нуждается в ее гармонии, без недостатка и переизбытка. Почки зависят от энергии Воды – то есть зимы, а потому при переизбытке этой холодной энергии болеют, – известно, что почки особо чувствительны к переохлаждению.

Итак, гармония всех энергий нужна всем органам человеческого тела.

Переизбыток той или иной энергии в теле человека сказывается и на всем его строении, на облике и типе внешности и характера.

Люди с переизбытком Древа имеют кожу землистого и даже зеленоватого оттенка, они высоки ростом, имеют широкие плечи, а руки и ноги маленькие. Не лидеры, но способны к обучению и активно выполняют поручения. Такие люди склонны к гневу.

Люди с переизбытком Огня склонны к покраснению кожи, лицо всегда имеет румяный оттенок, фигура округлая, выпуклые живот и бедра, быстрая походка. Очень энергичные, своевольные люди. Они любвеобильны, склонны к чрезмерной радости, которая может стать разрушительной, и к перевозбуждению.

Люди с переизбытком Земли имеют кожу желтоватого оттенка, круглое лицо, мощный торс. У них спокойный темперамент, они великодушны, скромны, не ищут славы и почестей. Такие люди склонны постоянно тревожиться.

Люди с переизбытком Металла имеют белую кожу, у них узкие плечи, тонкие руки и ноги, маленькая голова. Они просты, наивны, но осторожны и предусмотрительны. Такие люди склонны печалиться и горевать независимо от того, есть ли для этого реальные поводы.

Люди с переизбытком Воды имеют смуглую кожу, у них большая голова, узкие плечи, чересчур удлиненная спина, выступающий живот при общей худобе. Они подвижны, но движутся как на шарнирах, могут быть хитры и даже нечестны. Такие люди склонны всего опасаться и страшиться, они боязливы, иногда безо всяких причин.

Привести к гармонии энергии пяти элементов в теле помогают правильное питание и правильное потребление энергии извне с помощью органов чувств.

Меридианы, по которым циркулирует ки

Как попадает энергия неба и земли, энергия природы и энергия пищи в организм и как она доходит до каждого органа? Это происходит благодаря энергетическим каналам, или меридианам человеческого тела. Существует двенадцать главных меридианов: меридиан легких, меридиан толстого кишечника, меридиан желудка, меридиан селезенки и под-

желудочной железы, меридиан сердца, меридиан тонкого кишечника, меридиан мочевого пузыря, меридиан почек, меридиан перикарда, меридиан трех обогревателей, связующий воедино все части тела, меридиан желчного пузыря, меридиан печени. Их нельзя увидеть – они пронизывают все тело, но составлены не из тканей, а из энергии.

Избыток или недостаток энергии, текущей по меридианам, приводит к болезням. Иногда бывает, что меридианы закупориваются, происходит застой энергии, она не поступает в нужных количествах к органам и системам. От этого тоже происходят болезни.

Все эти представления восточной медицины о человеке, к сожалению, забыты медицинской западной. О чем нам говорит теория меридианов, пронизывающих все тело? О том, что человек – это не набор отдельных органов, это единая система, в которой все друг с другом связано. Западные врачи лечат отдельные органы. Они не знают о том, что когда заболевает какой-то орган – это лишь сигнал, что нездоров организм в целом. Не может быть больным отдельный орган, когда весь остальной организм здоров! Болезнь – не враг, которого нужно устранить любой ценой. **Болезнь – сигнал, что человек нарушает законы природы, из-за чего нарушается и правильное течение энергии в его теле.** Можно, конечно, заглушить этот сигнал с помощью лекарств. Но болезнь от этого не уйдет! Она лишь перекинется на другой орган или затаится в глубинах организма, чтобы при первом удобном случае проявить себя с новой силой.

Западная медицина думает, как справиться с болезнью, как победить этого врага. В корне неправильный подход! Я уверен, что надо наконец вернуть медицине нормальное положение дел – поставить ее с головы на ноги: медицина должна не бороться с болезнями, а возвращать человеку здоровье! А это абсолютно разные вещи.

Бороться с болезнью – это значит заглушать сигналы боли, которые шлет организм, но при этом не приближать человека к здоровью.

Возвращать здоровье – это возвращать человеку состояние гармонии с природой, когда в организме не нарушаются основные законы природы, а потому болезни уходят сами.

И главное, что нужно для возвращения здоровья, – помнить о том, что тело человека пронизано энергетическими меридианами, которые связывают все органы и системы в единое целое.

Восточной медициной придуман гораздо лучший способ приведения организма к гармонии, чем изобретенные на Западе лекарства. Чтобы вернуть энергетической системе человеческого тела утраченное равновесие, применяют иглоукалывание и прижигание. В Японии этот метод стал известен еще в V веке нашей эры! Суть метода состоит в том, что, воздействуя на определенные точки энергетических меридианов, удастся убрать излишек энергии или добавить ее в случае недостатка. Многие люди очень удивляются, когда узнают, что, например, боль в почках можно облегчить, энергично прижав максимально согнутый мизинец ноги к стопе, а сердце улучшит свою деятельность, если сделать то же самое на руке.

Еще больше удивляются многие, узнав, что книзу от наружного края коленной чашечки есть точка «от ста болезней». Регулярное воздействие на нее позволяет не только укрепить здоровье, но и продлить годы жизни!

Как со мной это часто бывало, я сначала открыл для себя метод прижигания совершенно случайно, а потом уже узнал о нем из книг. А произошло это так. Лежа на горячих камнях у моря, я начал шутя прикладывать камни к различным точкам своего тела, в которых, как я чувствовал, есть боль, где как будто гнездятся болезни. Велико было мое удивление, когда от прикладывания камней к стопам я чувствовал, что мне становится легче дышать. Я продолжал эксперименты. И убеждался, что мои горячие камешки снимают боли и улучшают самочувствие.

То, чему учит нас природа – правильно питаться, усмирять избыточные чувства, приводить в порядок энергетику своего тела, – все это и означает – быть здоровым.

Помня все сказанное об энергиях ян и инь, о пяти стихиях и энергетических меридианах, вы поймете, почему я так много внимания уделяю правильному питанию.

ПИТАНИЕ И ГАРМОНИЯ ТЕЛА

«ПИЩА, КОТОРАЯ УЛУЧШАЕТ СУЖДЕНИЕ»

Будучи больным, я искал средства исцеления везде, где только мог. Я рано начал чувствовать, что я неправильно питаюсь. Пища насыщала, но не давала здоровья, а давала лишь ощущение тяжести, усталости и всевозможных недомоганий.

Мой организм начал бунтовать против той пищи, к которой меня ребенком приучили с детства. Однажды, проснувшись среди ночи от чувства тяжести в желудке и тошноты, я получил нечто вроде озарения: от физических страданий разум мой обострился до крайности и начал улавливать сигналы, идущие свыше, и как будто какой-то голос сказал мне, что меня медленно отравляют неподобающей пищей. Мои родные делали это не потому, что хотели вреда мне, — они делали это только по незнанию, всячески желая мне добра и пользы, а вместо этого принося лишь вред.

И с этого момента я решил, что буду подбирать себе пищу сам. Каково было мое удивление, когда я узнал слова великого Гомера: «Полно вам, люди, себя отравлять недозволенной пищей».

Не я один отравлял себя недозволенной — то есть не подходящей человеческому существу, не естественной для него — пищей. Так делает большинство людей, не зная, что они отравляют себя изо дня в день. Многие люди привыкли к своему обычному питанию, и им кажется, что питаться можно только так, а не иначе. Хорошо, если организм окажется мудрым и начнет давать сигналы, что пища для него не подходит. Такими сигналами может быть и повышение температуры, и тошнота, и расстройство желудка. Но чтобы организм стал мудрым, человек сам должен захотеть стать мудрым — он должен пойти по пути поиска истины. У тех, кто ищет истину, организм становится мудрым и начинает помогать в поисках истины. А тот, кто не ищет истины, тот может отравлять себя бесконечно — и привыкший к ежедневной отраве организм может даже не сигнализировать об этом, до той поры, пока не заболит всерьез. Вот тогда болезнь принудит упрямого человека все-таки начать искать истину. Природа мудра. Если мы не ищем истины добровольно, природа принуждает нас к этому посредством болезней.

В поисках подобающей пищи я начал изучать, чем питались самые мудрые из мудрейших — монахи японских дзен-буддистских монастырей. И узнал, что там существует особая кухня, названная «кухня, которая улучшает суждение».

В человеке едины тело и дух — о чем большинство людей забывает. То, как мы питаемся, не может не отражаться на работе нашего сознания, на состоянии нашей души, наших мыслей и чувств. Неправильное питание нарушает энергетическое равновесие в теле человека, а потому притупляет его разум, заставляет спать добрые чувства и неимоверно возбуждает чувства грубые, недобрые. Пять чрезмерных чувств — горе, гнев, тоска, страх и чрезмерная радость — нарушают равновесие человека и создают болезни в теле. Этим чувствам мы подвержены тем более, чем вреднее для нас наша пища.

Система питания в монастырях дзен-буддизма была придумана не самими монахами — этой системе питания уже пять тысяч лет. Древние греки называли это питание макробиотикой. Это слово переводится как «большая жизнь», «долгая жизнь» или «полнокровная жизнь». Но есть у этого слова и другой смысл: человек достигает полноценной жизни, употребляя «полные», цельные, то есть не подвергшиеся насилию со стороны человека и не искалеченные излишней переработкой природные продукты. Ведь только цельные, полные

продукты, не тронутые рукой человека, сохраняют в себе природные энергии, так необходимые человеческому организму для здоровья, – энергии инь и ян.

ИНЬ– И ЯН-ЭНЕРГИЯ В ПИЩЕ

Человеку для жизни и здоровья нужно только одно – энергия. Причем энергия в тело должна поступать в правильных соотношениях, в балансе ян и инь, пяти элементов и протекать по меридианам беспрепятственно. Значит, пища нужна только энергетическая. Организму не нужен балласт, который забьет желудок массой неживой, неэнергетической пищи, а потом ядами начнет распространяться по крови и по всему организму. Энергетическая пища – лекарство, которое дает человеку силу и здоровье. «Пустая», неэнергетическая пища – яд, который отяжеляет тело и разум и несет нам болезни и преждевременную старость.

Когда я перешел на энергетическую пищу, я понял, что насыщаюсь малым. Раньше я мог есть очень много, дело порой доходило до обжорства. И все мне казалось мало: один кусок жареного мяса сменялся другим, и все поглощалось мною без остатка, в невероятных количествах, но облегчения от сытости я не чувствовал, напротив, хотелось есть снова и снова – как будто организм при всем обжорстве чего-то не получал. Он действительно не получал того, что ему единственно необходимо: при всей массе поглощаемой пищи он не получал самого главного – энергии. И напрасно пытался бедный мой организм извлечь хоть крупицу животворной энергии из масс мертвого мяса! Нет и не может там быть ни крупницы энергии. Зато ядов и отравы – предостаточно. И вот яды накапливались, усугубляя болезни и приводя меня не только в состояние живого мертвеца, но и в состояние, подобное животному.

Когда я перешел на правильную здоровую пищу, эта энергетическая пища так понравилась моему организму, что организм немедленно заявил протест против прежних привычек питания. Теперь я остро начал чувствовать, где полезная еда, а где яд. И никакими силами никто не заставит меня съесть даже малый кусок отравы, которую прочие люди зовут пищей. Мой организм отвергает жареное мясо и печеное тесто – для него это слишком тяжелая еда. Еда, которая не улучшает, а ухудшает суждение и придает тяжесть не только телу, но и сознанию и рассудку. Тело превосходно себя чувствует, питаясь энергетической пищей в правильном соотношении ян и инь.

Какая же пища обладает должным запасом ки? Вот список продуктов, из которого можно понять, какая пища наполнена энергией ян, а какая инь.

Ян — рис, пшено, пшеница, гречиха, креветки, омары, сардины, сельдь, лосось и другая рыба с розовым мясом, икра рыб, редис, репа, лук, петрушка, укроп, морковь, утка, индюк, куропатка, брынза, каштаны, яблоки, соль.

Инь — кукуруза, рожь, ячмень, овес, устрицы, карп, угорь, рак, форель, щука, тунец, камбала, баклажаны, помидоры, картофель, стручковый перец, бобы, огурцы, кабачок, грибы, свекла, чеснок, капуста, свинина, телятина, говядина, баранина, цыпленок, кефир, сметана, творог, масло, молоко, сыр, ананас, апельсин, банан, лимон, груша, виноград, орехи, арбуз, слива, мед, сахар, жиры, кофе, вина, пиво, газированная вода.

Как видите, продуктов, содержащих инь, гораздо больше, чем продуктов, содержащих ян. Почему это так? Вспомните, что инь – энергия земли, а ян – энергия неба. Можно сказать иначе: инь – энергия тела, ян – энергия духа. Человек задуман Творцом как существо земное и небесное одновременно – земное и небесное в равных степенях, то есть существо телесное и духовное в равных степенях.

Но человек привык оставаться больше телесным, чем духовным. Человек неохотно поднимает свой дух к небу. Он слишком привязан к земле. То есть он привязан к телу, забывая о духе.

Природа болезнями заставляет человека вспоминать о том, что он – не только земной, но и небесный. Если мы забываем о духе и помним лишь о теле, мы болеем. А люди много тысячелетий думали лишь о теле! Поэтому и пища их – в основном пища иньская, земная.

Мы едим слишком много инь! Оттого дух наш скудеет и чахнет. Грядут на Земле новые времена. И если раньше можно было обходиться инь и не очень болеть – то новые времена требуют преобразования человека, преобразования в частицу Вселенной, в существо не только земное, но и космическое. Кто не захочет вспомнить, что он не только инь, но и ян, не только тело, но и дух, – тот будет болеть и страдать.

Современное питание из-за чрезмерной привязанности человека к земле включает в себя чрезмерное количество продуктов, насыщающих организм инь в ущерб ян. Энергия инь способствует расширению, а энергия ян – сжатию. Когда в нас слишком много инь, тело расплывается, увеличивается в размерах. **Избыточный вес – только от избытка инь.** Когда мы переходим на макробиотическое питание, не только наш дух преобразуется и возрастает в своей мощи и силе, но и наше тело преобразуется, насыщаясь духом, наша внешность приобретает черты, более характерные для ян: тело становится стройнее, оно омолаживается, подчеркиваются мускулы. Организм приходит не только к внешнему, но и к внутреннему равновесию, все его органы и системы функционируют эффективнее и ровнее.

Когда в нашем питании соотношение инь и ян сбалансировано, то желания поест нездоровых продуктов – мороженое, сладкий десерт, выпить лимонад или алкогольный напиток – практически не возникает.

Оцените, не слишком ли много инь вы впускаете в свое тело с пищей? Не происходит ли это в ущерб ян? Если так – то вы привязаны к земле мощными путями, окованы цепями, которые не дают вашему духу воспарить, и дух от этого тоскует и бьется в сетях и путах, как птица в клетке. Если у вас слишком много ян – нужно добавить иньскую пищу, но не в больших количествах, чтобы не удариться в другую крайность. А приведя себя в равновесие, нужно перейти на равное соотношение ян и инь.

Совсем не обязательно достигать баланса инь и ян в каждом приеме пищи: главное – чтобы выдерживалось это равновесие в общем объеме еды, съеденной за день.

От кофе и черного чая промышленного производства нужно отказаться в любом случае – как от не только чрезвычайно иньских, но и от откровенно вредных продуктов. Яйца птиц содержат в себе слишком много ян, что тоже может нарушить равновесие, – а потому от них по возможности лучше тоже отказаться или употреблять их только изредка.

Как вы видите, макробиотика – это вовсе не диета, не чрезмерное ограничение в пище и не переход на исключительно растительную пищу. Макробиотика не исключает и животную пищу. Все дело – в правильных сочетаниях. И самое главное – в правильных способах приготовления пищи.

Как мы уже говорили, здоровая пища – это пища, не искаленная человеческими руками, не прошедшая такой переработки, которая убивает энергию пищи. Поэтому так важны способы приготовления в макробиотике. Вот их правила.

Правило первое. Не употребляйте пищи, прошедшей промышленную переработку. Лучше готовить все самим из цельных, не прошедших переработки продуктов.

Правило второе. Основой рациона (50–60 процентов всего ежедневного объема пищи) должен быть рис и злаки – и только цельные, неразмолотые зерна, из которых нужно готовить пищу своими руками. Эту пищу можно есть в любом количестве.

Правило третье. Овощи и фрукты должны составлять 25–30 процентов всего ежедневного объема пищи. Употреблять их лучше всего сырыми, по возможности с кожурой, либо отваренными в течение непродолжительного времени, но не жареными.

Правило четвертое. 5–10 процентов всего ежедневного объема пищи должны составлять бобовые (горох, чечевица, фасоль), водоросли и морские овощи (морская капуста).

Правило пятое. 5–10 процентов всего ежедневного объема пищи должны составлять супы из овощей и злаков.

Правило шестое. 5—10 процентов всего ежедневного объема пищи по вашему желанию могут составлять рыба, орехи, семечки.

Правило седьмое. Мясо, птицу, молочные продукты, жиры, яйца можно есть только изредка, по особым случаям.

Правило восьмое. Не злоупотребляйте напитками, избегайте лимонада, кофе и черного чая – предпочтение отдавайте зеленому чаю, кофейным напиткам из злаков, травяному чаю, настою женьшеня или корня лотоса.

Правило девятое. Готовить пищу надо только на воде и только варить, а не жарить, в крайнем случае – с добавлением небольшого количества растительного масла.

Правило десятое. Овощи, чрезвычайно насыщенные инь, – такие как баклажаны, помидоры, картофель, – лучше употреблять как можно реже.

Правило одиннадцатое. Прекрасно, если вы можете печь хлеб сами. Пеките его из муки грубого помола с отрубями и цельными зернами. Если вы употребляете готовый хлеб – избегайте хлеба из белой муки, выбирайте хлеб с отрубями или из цельных зерен.

Правило двенадцатое. Всю пищу надо чрезвычайно тщательно пережевывать – как минимум по 50 раз, а еще лучше по 100. Если пища по-настоящему полезна, то при пережевывании она становится вкуснее. Если вы будете долго пережевывать пережаренный кусок мяса – вы почувствуете, что в нем нет вкуса. А если нет вкуса – нет и энергии. Это закон. Жуйте до тех пор, пока ощущается вкус пищи. Пока вы ощущаете вкус – вы впитываете в себя энергию пищи.

Правило тринадцатое. Не переедайте, вставайте из-за стола с чувством легкого голода – это нормальное состояние, ибо ощущение насыщения приходит не сразу, а лишь спустя полчаса-час после еды, когда пища начинает усваиваться. Вспомним древнюю мудрость: если ты встал из-за стола с чувством, что ты наелся, – значит, ты переел, если ты встал из-за стола с чувством, что ты переел, – значит, ты отравился.

Основа макробиотики – злаки. Почему именно злаки? Потому что это самая здоровая, самая энергетичная пища, данная нам самой природой. Некоторые из наших предков почитали зерно как вещество божественного происхождения – и даже вещество, из которого Бог создал человека. Японское слово, выражающее понятие «мир и гармония», имеет и еще одно значение: «есть зерна». Даже сам наш язык говорит нам: только когда мы едим зерна, мы обретаем мир и гармонию.

Но очень важно есть именно цельные зерна. Что означает это? Это означает, что ни одна из съедобных составляющих зерна – будь то отруби, зародыши, оболочки – не удалены в процессе переработки или приготовления. Только цельное зерно содержит все необходимые человеку вещества в самых идеальных для организма пропорциях. Кроме того, очень важно, что цельное зерно чуть ли не самое дешевое из всех продуктов питания.

Ода рисовому полю

Запомнившаяся мне картина моего детства: я сижу и смотрю, как над рисовым полем летит большая белая цапля. Прозрачен воздух начала осени, цапля машет натруженными крыльями, изящно изгибая шею. А я сижу неподалеку и смотрю на это поле, вдавленный своей болезнью в землю, не имеющий сил даже на то, чтобы встать и пробежать сотню метров, да что там – я не могу даже, как другие дети, подняться в полный рост, распрямить спину, подпрыгнуть с радостным криком – криком радости жизни, здоровья, счастья оттого, что все впереди...

У меня не было впереди ничего. У меня только и был этот миг – рисовое поле и цапля над ним. А я, зная, что будущего у меня нет, впитывал в себя этот прекрасный момент моей жизни до изнеможения, до тянущей боли в сердце – ах, если бы я был этой цаплей, если бы я был этим рисовым полем, я был бы вечен – вечен, я здоров, я счастлив, как сама природа...

И природа откликнулась на мой зов, на мою тоску, на мое отчаяние. Природа послала мне озарение – раз я хочу быть как природа, я должен учиться у природы: учиться свободе этой цапли, учиться здоровью и красоте рисового поля.

И я отказался от любой пищи кроме риса, – как будто чувствовал, что рис, добытый на живом рисовом поле, передаст мне жизненную силу этого поля. К ужасу моих родных, я отказывался от любой пищи кроме риса – и оказался прав. В тот момент моей жизни для меня это было самое целительное лекарство. Потом я начал добавлять к рису другую пищу. Но рис навсегда остался моим излюбленным блюдом.

Тайны здоровья и долголетия прячутся на дне классической японской 150-граммовой плошки для риса. Если этот рис сварен без соли и без масла, то жиров в нем не больше, чем в одной трети хлебного ломтя, белка – как в половине стакана молока, кальция – как в одном помидоре, достаточно и витаминов, и железа, и необходимой растительной клетчатки. Рис помогает избавиться от множества болезней и улучшает цвет лица. Рис в отличие от мучных изделий не приводит к избыточному весу и болезням сосудов. И в то же время в нем в достаточном количестве присутствуют все полезные вещества, имеющиеся в муке. Лучше бы отказаться от булок, хлеба, батонов вообще – а вместо этого съедать каждый день до 200–300 граммов риса. Но при этом надо помнить, что рис, как и другие злаки, богат крахмалом, поэтому его надо тщательно жевать во время еды и следить, чтобы он хорошо пропитывался слюной, – и ни в коем случае не запивать. Крахмалы перевариваются только тогда, когда они уже обработаны слюной, – иначе они не смогут перевариться в желудке.

Прежде чем переходить к правильному питанию, организм нуждается в подготовке. Трудно сразу переключиться с неправильного питания на правильное – ведь организм уже отравлен, и остатки непереваренной пищи продолжают изнутри отравлять и загрязнять его. Поэтому не будет пользы от перехода на правильное питание до тех пор, пока мы не выведем из нашего измученного вредной пищей тела все остатки осевших там ядов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.