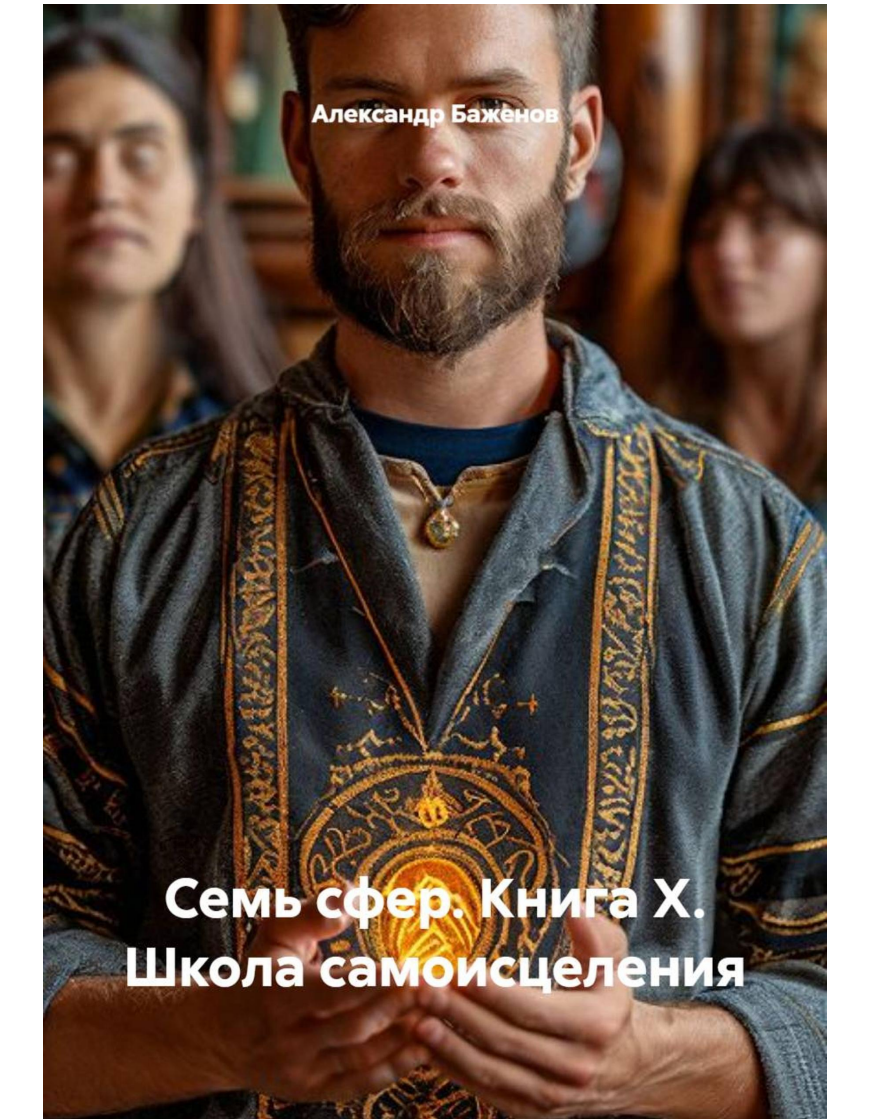


A man with a beard and a blue patterned robe is shown from the chest up. He is holding a glowing, golden, spherical object in his hands. The background is blurred, showing other people. The text "Александр Баженов" is overlaid on the image.

Александр Баженов

**Семь сфер. Книга X.
Школа самоисцеления**

Александр Баженов

Семь сфер. Книга X.

Школа самоисцеления

<https://litres.ru/74142343>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вместе с Алисой и верными друзьями Артём учит пациентов соединять эзотерические практики с технологиями: ИИ-помощник «Гиппократ» отслеживает показатели, напоминает о дыхании и медитации, а энергия семи сфер исцеляет душу. Биохакинг, здоровый сон, профилактика, аутогенная тренировка, аффирмации, социальная вовлечённость — всё это складывается в программу долголетия. Сельский фельдшер и целитель создаёт Школу самоисцеления — обучает пациентов не просто справляться с болезнями, а управлять своим здоровьем. Гипертония, бессонница, диабет, ожирение, панические атаки — каждый случай становится уроком на пути к осознанности. Цитаты Франкла, Юнга, Тит Нат Хана, Уолкера и других великих. Эта книга — о том, что здоровье начинается с жажды жизни, а исцеление — с веры в себя. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Глава	4
Предисловие к десятой книге	12
Глава 1. Унесённые потоком	17
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Семь сфер. Книга X.

Школа самоисцеления

Глава

Глава 1. Унесённые потоком

Осень в Ольховке. Артём осознаёт, что не может вылечить всех в одиночку — пациентов слишком много. Рождение стратегии: не лечить, а учить. Школа самоисцеления. Три кита профилактики: движение, дыхание, остановка. Появление комиссии из Министерства здравоохранения. Месяц на доказательство эффективности методов. Артём и Алиса готовятся к борьбе за Школу.

«Профилактика — это фундамент здоровья». Бернард Лаун «Поток — это состояние, когда время исчезает». Михай Чиксентмихайи «Человек — это капитан, который спит на мостике». Жан-Поль Сартр

Ключевые сцены: Артём осознаёт необходимость Школы. Появление проверяющего с угрозой закрытия. Создание Школы самоисцеления.

Глава 2. Течение и руль

Жизненный поток: одних несёт к вершинам карьеры, других — к болезням. Три истории: Игорь (выгорание), Светлана (инсульт), Вера (исцеление через осознанность). Обучение остановке, осознанности, профилактике. Дневники самонаблюдения. Игорь делает первый шаг — признаёт свой страх.

«Сгореть на работе — это не героизм, это глупость». Герберт Фройденбергер «Свобода — это выбор». Виктор Франкл «Властвовать собой — высшая власть». Сенека

Ключевые сцены: Истории Игоря, Светланы, Веры. Практика остановки. Медитация. Дневники самонаблюдения.

Глава 3. Уроки на ладони

Конкретные пациенты: Екатерина (гипертония и подавленный гнев), Георгий (бессонница и руминация), Анна (синдром раздражённого кишечника и страх). Практика «пять чувств». Работа с Вишудхой — круг признаний. Игорь присоединяется к кругу. Каждый ученик говорит правду.

«Гнев — это кислота, которая разъедает сосуд». Марк Твен «Осознанность — это принятие себя». Карл Роджерс «Правда делает нас свободными». Евангелие от Иоанна

Ключевые сцены: Работа с Екатериной, Георгием, Анной. Круг признаний. Игорь признаётся в страхе.

Глава 4. Цифровой наставник

Внедрение ИИ-помощника «Гиппократ-Ассистент» версии 2.0. Екатерина учится отслеживать связь гнева и давления. Георгий — связь гаджетов и бессонницы. Анна — связь эмоций и симптомов. Медитация с голосовым сопровождением. Работа с Сахасрарой — поиск смысла. Екатерина выражает опасение о зависимости от технологий.

«Машина должна работать, человек — думать». Блез Паскаль «Искусственный интеллект — это инструмент». Рэй Курцвейл «Технологии без этики — это катастрофа». Карл фон Вайцзеккер

Ключевые сцены: Внедрение «Гиппократа». Работа с Екатериной, Георгием, Анной. Медитация с голосовым сопровождением. Работа с Сахасрарой. Философский спор о технологиях.

Глава 5. Коррекция курса

Контрольный срез: проверка усвоенного. Екатерина — давление снизилось на пятнадцать миллиметров. Георгий — качество сна улучшилось на сорок процентов. Анна —

ремиссия по синдрому раздражённого кишечника. Сергей — минус пятнадцать килограммов, прощение отца. Людмила — сахар в норме, инсулин не нужен. До проверки осталось две недели.

«Обратная связь — это завтрак чемпионов». Кен Бланшар «Выздоровление — это не финиш, это старт». Карл Роджерс «Простить — значит перестать быть жертвой». Роберт Энрайт

Ключевые сцены: Контрольный срез. Успехи каждого ученика. Сергей прощает отца. Людмила побеждает диабет.

Глава 6. Горизонт в сто лет

Планирование долголетия. Концепция «сжатия заболеваемости» Джеймса Фрайса. «Голубые зоны» Дэна Бюттнера. Гены — не приговор. Никакая карьерная цель не стоит разрушенного здоровья. Осознанность, оптимизм и социальная вовлечённость для сохранения ума и памяти. Техника «когда мне будет сто лет». До проверки осталось десять дней.

«Генетика заряжает ружьё, но на курок нажимает образ жизни». Дин Орнии «Никто не планирует провал». Джон Максвелл «Тот, кто знает «зачем», вынесет любое «как»». Фридрих Ницше

Ключевые сцены: Урок о долголетию. Екатерина выражает страх, что уже поздно. Техника «когда мне будет сто

лет». Ученики пишут свои цели.

Глава 7. Биохакинг и сон

Биохакинг как осознанное управление организмом. Четыре столпа биохакинга: питание, движение, стресс-менеджмент, сон. Правила здорового сна: темнота, прохлада, режим. «Гиппократ» анализирует данные сна. Вечерние ритуалы учеников. Сон как инвестиция в долголетие. Екатерина не спит из-за тревоги о комиссии. Артём помогает ей.

«Биохакинг — это философия активного управления здоровьем». Дэйв Эспри «Сон — это не роскошь, а необходимость». Мэттью Уолкер «Доверие — основа покоя». Алиса

Ключевые сцены: Урок о сне и биохакинге. Екатерина признаётся в бессоннице. Упражнение на доверие. Составление вечерних ритуалов.

Глава 8. Инструменты света

Апрель в Ольховке. Последний день перед приездом комиссии. Артём проводит ритуал с семью камнями (рубин, сердолик, топаз, изумруд, аквамарин, сапфир, аметист), семью колокольчиками и свечами. Коллективный ритуал настройки на долгую счастливую жизнь. Приезд комиссии. Ученики выступают перед комиссией, рассказывают свои

истории. Комиссия впечатлена результатами. Школа спасена. Артём и Алиса сидят на крыльце — будущее открыто.

«Символ — это видимый знак невидимой реальности». Карл Густав Юнг «Минералы — это мост между неживой и живой природой». Владимир Вернадский «Ритуал — это создание общности». Виктор Тёрнер «Свет, который мы отдаём, не гаснет — он умножается». Мария Васильевна Ба-жаник

Ключевые сцены: Ритуал с камнями, колокольчиками и свечами. Приезд комиссии. Защита Школы. Ученики рассказывают свои истории. Победа. Финал на крыльце.

Предисловие Обращение к читателю. О том, что эта книга — о битве внутри каждого. О жажде жизни как главной силе. О стратегии развития человечества. О соединении технологий и души. О проверке и защите. Напутствие: «Верь в себя», «Планируй свою жизнь», «Доверяй своему телу».

«Самого главного глазами не увидишь — зорко одно лишь сердце». Антуан де Сент-Экзюпери «Жизнь — это то, что ты выбираешь». Виктор Франкл «Старость — это не болезнь». Марк Туллий Цицерон

Послесловие

О стратегии развития человечества. О потоке и руле. О биохакинге и технологиях. О долголетию и планах. О сне и ритуалах. О комиссии и проверке. Об эзотерике и простоте.

О жажде жизни. О свете, который умножается. Напутствие читателю: «Живите. Любите. Светите».

«Свет, который мы отдаём, не гаснет — он умножается». Мария Васильевна Бажаник «Жизнь — это то, что ты выбираешь». Виктор Франкл «Самого главного глазами не увидишь — зорко одно лишь сердце». Антуан де Сент-Экзюпери

Словарик

Имена и названия (Артём, Алиса, ученики, союзники). Термины Школы самоисцеления (жизненный поток, три кита профилактики, властвование собой). Термины биохакинга и здорового сна (биохакинг, четыре столпа биохакинга, «Гиппократ-Ассистент», вечерний ритуал, правила здорового сна, белый шум). Эзотерические и магические термины (семь сфер, камни-аккумуляторы, колокольчики семи сфер, свечи, ритуал настройки). Термины долголетия и здоровья (концепция «сжатия заболеваемости», «голубые зоны», техника «когда мне будет сто лет», нейропластичность, социальная вовлечённость, дневник самонаблюдения). Цитируемые великие (Чиксентмихайи, Ясперс, Сартр, Франкл, Фройденбергер, Кови, Паскаль, Курцвейл, Тоффлер, Эспри, Аттия, Уолкер, Юнг, Вернадский, Кэмпбелл, Лао-Цзы, Будда, Гиппократ, Ницше, Швейцер, и др.). Уникальные выражения и метафоры (жизненный поток, Школа самоисце-

ления, властвование собой, биохакинг, генератор счастья, мышца радости, свет внутри тебя, тихая радость, вечерний ритуал, горизонт в сто лет, доверие — основа покоя, сон — это работа). Завершающее слово.

Предисловие к десятой книге

Дорогой читатель.

Если ты держишь в руках эту книгу, значит, ты уже прошёл со мной долгий путь. Ты был рядом, когда Артём, обычный курьер из Москвы, нашёл бабушкину книгу и начал пробуждать семь сфер. Ты прошёл с ним через битвы с Хранителями Граней, через Шамбалу, через Набхалоку, через встречи с Адитьями и преображение Вритры. Ты видел, как двое любящих сердец стали Двумя-в-Одном — единым светом, способным победить самую глубокую тьму. Ты был с ними в Ольховке, когда они создавали Школу самоисцеления — место, где люди учились не просто лечиться, а управлять своей жизнью.

Десятая книга — это не о битвах с демонами. Это о битве, которая происходит внутри каждого из нас. О том, что остаётся, когда заканчиваются космические войны. О том, как найти смысл в повседневности. О том, как исцелять не только тело, но и душу. О том, как жить — когда жить хочется.

Но это ещё и книга о проверке. О том, как власть и бюрократия могут разрушить даже самое доброе дело. О том, как важно защищать то, во что ты веришь. О том, что настоящая миссия — это не просто помогать, а учить других помогать себе.

Эта книга — о жажде жизни. О том огне, который горит

внутри каждого, но который мы часто не замечаем, потому что привыкли смотреть на тени. Артём и Алиса нашли свой свет. И теперь они учат этому других. Не магией — вниманием. Не заклинаниями — любовью. Не таблетками — осознанностью.

О чём эта книга

Когда я писал «Семь сфер. Книгу Х. Школу самоисцеления», я думал о самом главном. О том, что делает человека человеком. О том, что заставляет нас просыпаться по утрам. О том, что помогает нам не сдаваться, даже когда кажется, что всё потеряно.

Это книга о стратегии. О том, что человечество стоит на пороге нового уровня — уровня, на котором каждый человек сам отвечает за своё здоровье. Не перекладывает на врачей и целителей. Не ждёт, пока заболит. А предупреждает. Профилактирует. Самоисцеляется.

Артём, сельский фельдшер, создаёт Школу самоисцеления — систему обучения, где пациенты становятся учениками. Где они учатся не просто принимать таблетки, а понимать себя. Слышать своё тело. Управлять эмоциями. Активировать сферы. Пользоваться технологиями. И главное — они учатся хотеть жить. Долго. Осознанно. Счастливо.

Но у этой книги есть и тёмная сторона. В Ольховку приезжает комиссия из Министерства здравоохранения. Артёму

грозит закрытие фельдшерского пункта и уголовное преследование за «шарлатанство». У него есть всего месяц, чтобы доказать, что его методы работают. Месяц, чтобы защитить Школу. Месяц, чтобы доказать, что самоисцеление — не иллюзия.

Это история о том, как древняя мудрость и современные технологии могут дополнять друг друга. О том, как сон становится фундаментом здоровья, а биохакинг — искусством управления собой. О том, как ритуалы возвращают нас к себе, а осознанность — к жизни.

Кто найдёт в этой книге себя

Если ты когда-нибудь чувствовал, что жизнь проходит мимо, — эта книга для тебя.

Если ты боялся старости — эта книга для тебя.

Если ты работаешь в медицине или помогающих профессиях и чувствуешь выгорание — эта книга для тебя.

Если ты интересуешься соединением технологий и духовности — эта книга для тебя.

Если ты когда-нибудь сомневался, что твоя жизнь имеет смысл, — эта книга для тебя.

Если ты хочешь научиться управлять своим здоровьем — эта книга для тебя.

Эта книга о том, что исцеление начинается не с таблеток. Оно начинается с желания жить. С веры в себя. С любви —

к себе, к другим, к жизни.

Как читать эту книгу

Не торопись. Эта книга — не про скорость. Она про глубину. Останавливайся после каждой главы. Спрашивай себя: «Что я чувствую? Что во мне отзывается?»

Не бойся боли. В этой книге есть боль. Она не для того, чтобы напугать тебя. Она для того, чтобы показать: боль — это не враг. Это учитель. Она говорит нам о том, что в нас нуждается в исцелении.

Верь в себя. Артём не делает чудес. Он просто показывает людям то, что они уже умеют. Ты тоже умеешь. Нужно только вспомнить.

Планируй свою жизнь. В этой книге много говорится о планировании долголетия. О том, как важно представить себя в сто лет и начать двигаться к этой цели сегодня. Попробуй. Это меняет всё.

Доверяй своему телу. Сон, движение, дыхание — это не просто слова. Это фундамент. Начни с малого. С одного шага. С одного вечернего ритуала. И через месяц ты увидишь разницу.

О связи с предыдущими книгами

«Школа самоисцеления» — продолжение всей серии. Если ты читал предыдущие книги, ты узнаешь знакомые темы: семь сфер, энергию, ауры, исцеление через любовь. Но эту книгу можно читать и отдельно. Она говорит о вещах, которые не требуют знания предыдущих сюжетов: о здоровье, о старости, о счастье, о технологиях и душе.

Семь сфер здесь не просто эзотерическая система — они становятся метафорой целостного подхода к здоровью. Красная Муладхара — это движение и опора. Оранжевая Свадхистхана — радость и творчество. Жёлтая Манипура — воля и дисциплина. Зелёная Анахата — любовь и принятие. Голубая Вишудха — честность и голос. Синяя Аджна — интуиция и видение. Фиолетовая Сахасрара — связь с высшим смыслом.

Каждый пациент в этой книге — это история о том, как одна из сфер была заблокирована. И каждый случай исцеления — это история о том, как она открылась заново.

Глава 1. Унесённые потоком

Осень вступила в свои права, и Ольховка стояла в золоте, как невеста под венцом. Яблоневый сад, уже отдавший плоды, теперь ронял листву — медленно, торжественно, словно исполняя древний ритуал. Алиса сметала листья с крыльца и говорила, что в каждом из них — целая жизнь, от почки до падения. «Как у людей, — добавляла она, задумчиво глядя на золотой ворох. — Мы тоже распускаемся, цветём, плодоносим и уходим. Только лист не сопротивляется. А человек — сопротивляется. Из всех сил».

Я сидел на ступеньках фельдшерского пункта и просматривал записи пациентов за последний месяц. Их было много — больше, чем когда-либо. И не только из окрестных деревень. Приезжали из райцентра, из области, даже из Москвы — одна женщина специально взяла отпуск, чтобы неделю пожить в Ольховке и позаниматься со мной. Слухи о «фельдшере, который лечит светом», расходились всё шире, и я не знал, радоваться этому или тревожиться.

Радоваться — потому что я мог помочь большему числу людей. Тревожиться — потому что я был один. И моих сил на всех не хватало.

— О чём задумался? — спросила Алиса, присаживаясь рядом.

— О том, что я не могу вылечить всех. Каждый день при-

ходят новые пациенты. Каждому нужно внимание. Время. Энергия. А я — один. Если я буду лечить их по одному, я выгорю через год.

— Значит, нужно не лечить. Нужно учить.

— Учить?

— Да. Ты же сам говорил: «Дай человеку рыбу — он будет сыт один день. Научи его ловить рыбу — он будет сыт всю жизнь». Ты должен научить их самоисцелению. Не просто снять боль — дать инструменты. Чтобы они сами могли справляться. Без тебя.

— Это стратегия, — медленно произнёс я. — Стратегия развития. Не только моя. Всего человечества.

— Именно. Человечество стоит на пороге нового уровня. Уровня, на котором каждый человек сам отвечает за своё здоровье. Не перекладывает на врачей и целителей. Не ждёт, пока заболит. А предупреждает. Профилактирует. Самоисцеляется.

— «Врач лечит, природа исцеляет», — процитировал я. — Но Гиппократ не сказал главного: пациент тоже исцеляет. Сам. Своей волей, своей верой, своей любовью к жизни.

— Вот этому ты и должен учить. Не просто сферам и чакрам. Не просто дыханию и диете. А умению властвовать собой. Умению восстанавливаться после нагрузок. Умению не тонуть в потоке.

«Поток» — это термин, который ввёл психолог Михай Чиксентмихайи. Он описывал состояние полной погружён-

ности в деятельность, когда время исчезает, а ты сам становишься тем, что делаешь. Это прекрасное состояние — но оно имеет тёмную сторону. В потоке мы забываем о себе. О своих потребностях. О своём теле. Мы гонимся за целями, которые поставил кто-то другой. Мы подчиняемся задачам, которые диктует поток. И мы не успеваем восстанавливаться.

«Современный человек — это белка в колесе, — писал философ и психиатр Карл Ясперс. — Он бежит всё быстрее, но не знает, куда. Он устаёт, но не может остановиться. Он болен, но не замечает этого. Он унесён потоком».

«Остановиться — значит умереть», — говорят в офисах и на производствах. Но это неправда. Остановиться — значит начать жить. Потому что только в остановке мы слышим себя. Только в тишине мы понимаем, куда идти.

Бабушка говорила: «Не позволяй потоку нести тебя. Ты не щепка. Ты — капитан. Встань у руля».

Я собрал своих учеников — Лену, Михаила, Петра, Анну Степановну, — и мы сели под дубом, чтобы обсудить новую стратегию. Но прежде чем я успел начать, к нам подошёл незнакомец в строгом костюме.

Он вышел из чёрной машины, припаркованной у ворот, и направился к нам. В руках у него был кожаный портфель. Лицо — сосредоточенное, без улыбки. Глаза — как у человека, который привык проверять и контролировать.

— Артём? — спросил он, останавливаясь передо мной.

— Я слушаю.

— Меня зовут Сергей Викторович. Я из Министерства здравоохранения. Ваша деятельность попала в поле нашего внимания. — Он вытащил из портфеля папку с документами. — Мы должны провести проверку ваших методов. Нам поступили жалобы от местных врачей. Они считают, что вы занимаетесь шарлатанством.

Внутри меня похолодело. Я чувствовал, как Алиса сжала мою руку.

— Мои методы — это не шарлатанство, — сказал я, стараясь сохранять спокойствие. — Это сочетание традиционной медицины, психосоматики и эзотерических практик. Я никому не навредил. Наоборот, мои пациенты выздоравливают.

— У нас есть документы, — невозмутимо ответил Сергей Викторович. — Будет проведена проверка. Если ваши методы не подтвердятся, фельдшерский пункт будет закрыт. А вы понесёте ответственность. У вас есть месяц, чтобы подготовиться. — Он протянул мне папку. — Здесь — перечень документов, которые мы запросим. И список пациентов, которых мы опросим.

Он развернулся и ушёл к машине, оставив после себя запах одеколона и тяжёлое молчание. Чёрная машина выехала за ворота и скрылась за поворотом. А мы стояли под дубом и смотрели друг на друга.

— Это конец, — тихо сказала Лена. — Мы не сможем до-

казать. Мы же не врачи. Мы целители. Врачи нас не поймут.

— Это не конец, — ответил я, хотя внутри меня всё сжималось. — Это проверка. Проверка на прочность. Мы должны доказать, что Школа самоисцеления — это не шарлатанство. Что она реально помогает людям.

— Но как? — спросила Анна Степановна. — Мы не можем показать им ауры. Они не увидят сфер.

— Мы покажем им результаты, — сказала Алиса, и в её голосе прозвучала сталь. — Мы соберём данные. Статистику. Отзывы. Мы покажем, как изменилось здоровье наших учеников. Это будет не магия. Это будет наука.

Я смотрел на папку в своих руках и чувствовал тяжесть, которая опустилась на плечи. Месяц. Месяц, чтобы доказать, что моя жизнь, моя работа, моя миссия — не иллюзия. Месяц, чтобы защитить всё, что мы построили.

«Самые трудные битвы — не с врагами, — писала Симона Вейль. — Самые трудные битвы — с теми, кто не видит того, что видишь ты. Кто не верит в то, во что веришь ты».

«Бюрократия — это не зло, — писал философ и социолог Макс Вебер. — Это система. Но любая система, которая не учитывает живое, становится мёртвой».

Бабушка говорила: «Когда тебя проверяют, ты узнаёшь, чего стоишь. Не перед ними — перед собой».

— Мы сделаем это, — сказал я, поднимая глаза на своих учеников. — Мы покажем им, что самоисцеление — это реально. Мы соберём истории. Мы составим статистику. Мы

докажем, что Школа работает. Но для этого нам нужно, чтобы вы все были готовы. Каждый из вас — это живое доказательство. Ваши изменения — это и есть наша защита.

В тот же день я провёл первое занятие новой Школы самоисцеления. Мы собрались в фельдшерском пункте — места едва хватило. Пришли старые пациенты и новые. Дед Егор принёс мёд и гармошку. Людмила, похудевшая на восемь килограммов, пришла пешком из соседней деревни. Сергей, который раньше заедал стресс, принёс гитару. Татьяна с мужем — они держались за руки, и их Анахаты, сердечные сферы, наконец-то соприкасались.

Но сегодня я чувствовал на себе не только их взгляды. Я чувствовал, что в этой комнате собрались не просто ученики. Они были моей защитой. Моим доказательством. Моей надеждой.

— Сегодня я не буду вас лечить, — начал я. — Сегодня я буду вас учить. Тому, как лечить себя самому. Но прежде чем мы начнём, я должен вам кое-что сказать. К нам пришла проверка. Из Министерства здравоохранения. Если мы не докажем, что наша Школа работает, нас закроют.

В комнате повисла тишина.

— Но мы не сдадимся, — продолжил я. — Мы покажем им, что самоисцеление — это не миф. Что мы реально помогаем людям. Что каждый из вас — живое доказательство. Поэтому сегодня мы начнём не с теории. Мы начнём с практики. С историй. Расскажите, что изменилось в вашей жизни.

ни. Не для меня. Для себя. Для того, чтобы вспомнить, зачем вы здесь.

Первой заговорила Людмила.

— Я пришла сюда полгода назад, — сказала она, и голос её был твёрдым. — У меня был диабет. Я боялась инсулина. Я думала, что это конец. А теперь сахар в норме. Я похудела. Я хожу каждый день. Я живу, а не существую.

— Я перестал заедать стресс, — сказал Сергей, держа гитару в руках. — Теперь я играю. Это лучше, чем еда. Я похудел. И я простил отца.

— Я спал по два-три часа в сутки, — сказал Георгий. — Теперь я сплю по семь. И просыпаюсь отдохнувшим.

— У меня прошли панические атаки, — сказала Анна. — Я снова могу жить. Без страха.

Слушая их, я чувствовал, как внутри меня разливается тепло. Не от магии — от правды. Каждое слово было живым доказательством. И я знал: это доказательство сильнее любых документов.

«Правда — это не то, что сказано, — писал философ и теолог Пауль Тиллих. — Правда — это то, что прожито».

«Самый сильный аргумент — это живой пример, — говорила бабушка. — Не спорь с теми, кто не верит. Покажи им тех, кто выздоровел».

Я рассказал им о трёх китах профилактики. Первый кит — движение. Не спорт, не рекорды, не изнурение. Просто движение. Ходьба, танцы, гимнастика. Каждый день. Хотя

бы полчаса. Второй кит — дыхание. Медленное, глубокое, осознанное. Дыхание снижает стресс, улучшает сон, укрепляет иммунитет. Третий кит — остановка. Умение замедляться. Умение слушать тишину. Умение быть, а не делать.

— Это всё? — спросил кто-то. — Так просто?

— Это просто, — согласился я. — Но трудно. Потому что мы привыкли к сложному. Привыкли, что здоровье — это таблетки, уколы, операции. А здоровье — это каждый день. Каждый выбор. Каждый шаг.

— «Здоровье — это не цель, — процитировала Алиса. — Это путь».

— Кто это?

— Будда. Гиппократ. Оба.

«Профилактика — это фундамент, на котором стоит здание здоровья, — писал кардиолог Бернارد Лаун. — Можно бесконечно латать стены и менять крышу. Но если фундамент треснул — здание рухнет».

«Легче предупредить, чем лечить», — писал Гиппократ. Но люди до сих пор не верят. Они ждут, пока заболит. Пока гром не грянет. Пока диагноз не заставит их изменить жизнь. А менять жизнь нужно раньше. Не от страха. От любви.

— Сегодня мы научимся властвовать собой, — объявил я. — Это главный навык самоисцеления. Властвовать собой — значит управлять своими эмоциями, а не подчиняться им. Управлять своими мыслями, а не быть их рабом. Управлять своим телом, а не ждать, пока оно заболеет.

— «Властвовать собой — высшая власть», — процитировала Алиса.

— Сенека. Эпиктет. Оба. Мудрые люди часто говорили одно и то же.

Я попросил всех встать, закрыть глаза и положить руки на солнечное сплетение.

— Это Манипура, — объяснил я. — Жёлтая сфера воли. Сейчас мы будем её активировать. Представьте, что там — огонь. Маленький, но яркий. Он разгорается с каждым вдохом. Заполняет живот. Грудь. Плечи. Шею. Голову. Теперь вы — свет. Теперь вы — воля. Теперь вы — властелин своего тела.

Я водил их через дыхание, через визуализацию, через аффирмации. «Я управляю своим здоровьем. Я управляю своими эмоциями. Я управляю своей жизнью». Сначала тихо, потом громче. Сначала неуверенно, потом — с силой.

Когда практика закончилась, я посмотрел на своих учеников. Их ауры, ещё недавно тусклые и сжатые, начинали разгораться. Я видел, как в них просыпается сила. Воля к жизни.

— Завтра мы продолжим, — сказал я. — А сегодня — задание. Придите домой и запишите одну вещь, которую вы сделаете в этом месяце, чтобы стать здоровее. Не «я начну с понедельника». А «я сделаю это сегодня». Помните: Школа самоисцеления — это не я. Это вы. Вы — ученики. Но вы — и учителя. Вы учите себя. И показываете другим, что это возможно.

Вечером, когда все разошлись, мы с Алисой сидели на крыльце. Я смотрел на папку с документами, которую оставил проверяющий, и чувствовал тяжесть.

— Ты справишься, — сказала Алиса. — Мы справимся. У нас есть месяц. Мы соберём данные. Мы покажем им результаты. Мы докажем, что Школа работает.

— А если не докажем?

— Тогда мы будем бороться. Как всегда.

Я взял её за руку. Её пальцы были тёплыми, и я чувствовал, как её свет переплетается с моим.

— «Свет, который мы отдаём, не гаснет, — процитировала она. — Он умножается».

— Бабушка, — улыбнулся я.

— Да. И она была права. Мы не одни. У нас есть ученики. У нас есть друг друг. У нас есть свет.

Мы сидели на крыльце, и я смотрел на осенние звёзды. Где-то в домах учеников горели свечи. Где-то дед Егор играл на гармошке. А здесь, в Ольховке, нач

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.