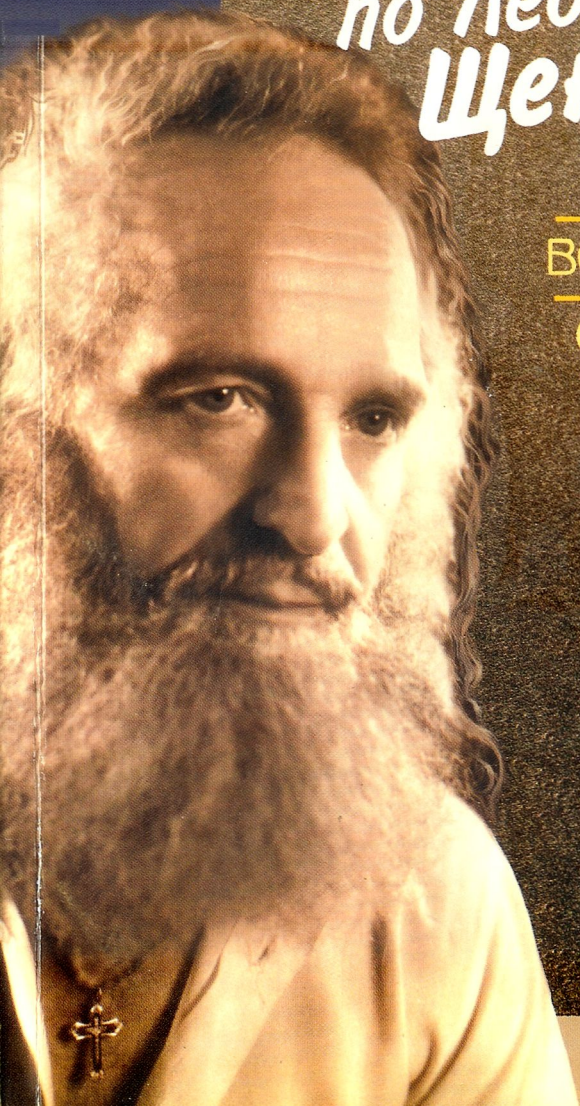


Л.А. Щенников
И.А. Щенникова

СИСТЕМА ИЩЕЛЕНИЯ

по Леониду
Щенникову

Целебное
воздержание
от жидкости
и пищи



Л.А. Щенников, И.Л. Щенникова

СИСТЕМА ИСЦЕЛЕНИЯ

*по Леониду
Щенникову*

Целебное

воздержание

от жидкости

и пищи



ОЛЫТСКАЯ
ПРЕССА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2003

УДК 615.8
ББК 53.59
Щ53

Литературная обработка Т.Н. Киреевой

Щенников Л.А., Щенникова И.Л.

Щ53 Система исцеления по Леониду Щенникову: Целебное Воздержание от жидкости и пищи. — М.: Советский спорт, 2003. — 152 с.

ISBN 5-85009-811-9

Новая методика Целебного Воздержания от жидкости и пищи, разработанная Л.А. Щенниковым, профессором нетрадиционной медицины, целителем, натуропатом, поможет избавиться от болезней, очистить организм от шлаков, а также улучшить зрение, слух и обоняние. При этом вследствие регенерации тканей происходит общее омоложение организма.

В книге вы найдете практические советы на каждый день прохождения 5-, 7-, 11-дневных курсов Целебного Воздержания и выхода из него.

УДК 615.8
ББК 53.59

ISBN 5-85009-811-9

© Щенников Л.А., Щенникова И.Л., 2003
© Оформление. Издательство
«Советский спорт», 2003

К читателю

О методе Целебного Воздержания Л. А. Щенникова не понаслышке знают во многих городах не только России, но и зарубежья. Эта книга родилась как результат исканий естествоиспытателя и практика, который всю свою жизнь шел путем совершенствования тела и Духа, по крупицам собирая и систематизируя мудрость и опыт всего человечества, чтобы донести их до нас.

Л.А. Щенников — профессор нетрадиционной медицины, натуропат, народный целитель — на протяжении 30 лет доказывает высокую эффективность Целебного Воздержания на клеточном уровне организма, что подтверждают результаты экспериментов научно-исследовательских и медицинских институтов, а также отзывы последователей этой методики и просто людей, ставших на путь самоисцеления и самопознания и обретших здоровье и новое качество восприятия бытия.

Целебное Воздержание — это систематизированный метод для исцеления от различных болезней и духовного развития. Уникальность метода Целебного Воздержания не только в том, что он доступен всем, но и в том, что он раскрывает тайны существования и здоровья вплоть до БЕССМЕРТИЯ, о котором на протяжении многих веков рассуждают наука и религия.

В новом тысячелетии этот труд неоспоримо будет помогать на пути к здоровью, развитию и совершенствованию и раскроет для человека новые горизонты возможной реализации в жизни.

Как освободиться от недугов, познать себя? Как гармонизировать Тело, Дух и Разум? Автор открывает для читателей новые грани ответов на эти и другие интересующие их вопросы.

Этот неординарный человек с полной ответственностью утверждает, что наши здоровье и жизнь зависят только от нас самих, что неизлечимых болезней не существует, и призывает всех не верить, а проверить эти слова!

И.Л. Щенникова

Голодание и здоровье — чудо или факт? Что говорят специалисты?

Этот удивительный мир создан для нас, а мы созданы, чтобы жить в нем в гармонии с собой и со всем окружающим.

Приливы и отливы на море связаны с фазами Луны, день сменяет ночь, перетекают из одного в другое наши настроение и самочувствие, меняется атмосферное давление, лето переходит в зиму. Что важнее для нас в этом мире, что имеет большую ценность, чем все богатства Вселенной? Можно ли жить в радости и покое без внутренней опоры, стержня, который является основой нашего существования, — без здоровья?

Ответ однозначен и неоспорим. Именно здоровьем, дорожке которого нет ничего на свете, определяется наше отношение к окружающему, наше равновесие и баланс во внутреннем и внешнем проявлении человека в его земной жизни. **Здоровье.** С течением времени мы все чаще повторяем это слово. Но знаем ли мы о его истинном значении?

Есть ли тайна, скрывающаяся за ним, или это нечто естественное, как солнце или ветер, как сама жизнь? В состоянии ли человек изменить свою жизнь так, как он хочет? Что зависит от нас?

По мнению авторов этой книги, здоровье является достоянием, которое следует беречь и приумножать так же, как мы делаем это и с наименее ценными вещами, такими, как имущество, капитал и т. п. Здоровье — это не роскошь, а средство для полноценной и счастливой жизни независимо от возраста. Порой мы начинаем осознавать важность здоровья только после того, как частично или полностью теряем его. Не станем пока говорить о причинах — они в основном чаще оказываются следствием. Давайте подумаем, на что мы готовы ради того, чтобы вернуть утраченное здоровье и радость жизни? Насколько мы себя ценим, любим и уважаем, доверяем, почитаем и, если хотите, благоговеем?

Наши родители, учителя, врачи, внушали нам с детства, что надо делать для того, чтобы быть богатыми, вызывать уваже-

ние у окружающих. Теперь зададимся вопросом — а научились ли мы уважать самих себя, собираем ли и бережем то богатство, которое не измерить и не купить ни за какие деньги? К сожалению, иногда мы приходим к этому позднее, чем хотелось бы, но ведь народная мудрость гласит — начать никогда не поздно для тех, кто жив и хочет жить дальше в радости и процветании.

Так на что мы готовы ради здоровья?

Человек — субстанция, созданная из трех компонентов — Тело, Дух и Разум. Все в нем взаимосвязано так, чтобы эти три фактора действовали в полной мере, дополняя и помогая друг другу. Где нет союза и взаимодействия — там и развивается патология, болезнь. Что это — наказание или указание — что-то не в порядке, где-то появилась трещина, грозящая расколом? Мы склоняемся ко второму. Природа сигнализирует нам, машет красным флажком — стой! Остановись и посмотри! Будь внимательным, есть опасность!

Как разумный человек отступает перед пропастью или перед ядовитой змеей, остановись и подумай, что будет дальше? Стоит ли продвигаться по опасному пути или надо вернуться к истокам самой жизни, задуманной для совершенствования и благоденствия, для счастья, добра и гармонии. Причины опасности могут быть разными и иногда кажется, что они ни от чего не зависят, а приходят сами и встают на нашем пути.

Все растет и развивается ради одного — ради жизни. Предостережения существуют для того, чтобы мы их увидели и последовали здравому смыслу. Не будем об этом забывать. И ради самой жизни, ее дальнейшего прогресса надо именно сейчас решить — оставаться в таком положении и ждать, что же будет, — или решительно действовать. Поэтому путь к здоровью, который предлагается в этой книге, для тех, кто хочет действовать, кто хочет сам решать свою судьбу, кто готов сам заботиться о себе.

Многие из тех, кто ищет легких путей, еще не в полной мере поняли, что это бег по замкнутому кругу, и продолжают вращаться, не найдя прямой дороги, снова и снова повторяя собственные и чужие ошибки — но ошибки и существуют для того, чтобы на них учиться.

Не создано еще, увы, такой таблетки, которая помогла бы исправить печальное положение нездоровья. Все начинается с осознания в полной мере своих желаний и возможностей, а уж потом начинается действие и приходит результат.

Не ищите легких путей. Это сказано, чтобы предостеречь нас и сберечь наши силы и драгоценное время? Не стоит выдавать желаемое за действительное и надеяться на чудесное исцеление, избавление от напастей, не прилагая к этому необходимых усилий, действий. Иллюзия развеется, а время и силы, потраченные на мираж, уже не вернуть. И если уж начинать, то начинать надо с главного — с причины, а не следствия.

Вы наверняка уже слышали или испытали на собственном опыте пользу голодания как для телесного, так и духовного оздоровления. Во все времена этот путь исцеления и совершенствования был и будет самым коротким и действенным не только потому, что он мобилизует все силы и резервы организма, но и потому, что он стимулирует и развивает духовные и физические возможности человека, стремящегося к возрождению и обновлению сути, заложенной в нем изначально. К этой теме мы вернемся еще неоднократно и постараемся ответить на самые разные интересующие вас вопросы, касающиеся физического, разумного и духовного продвижения, а пока давайте еще раз напомним о том, что говорится о пользе голодотерапии в мировой практике.

Вот что пишет о силе и пользе голодания известный американский диетолог **Пол Брэгг** в книге «Чудо голодания»:

«С незапамятных времен люди и животные использовали голодание. У первобытного человека не было других способов лечения. Много веков назад, страдая от ран или болезней, человек голодал, потому что этого требовал инстинкт самосохранения. Наряду с голоданием использовались травы лесов и полей в качестве тонизирующего и противовоспалительного средства.

...Голодание — не только древнейший способ лечения, но и лучший из способов, потому что не имеет никаких побочных эффектов. Это наиболее естественный процесс очищения организма.

...Инстинкт, который заставляет голодать при ранении или во время болезни, заложен в клетках каждого существа. В этом случае жизненная сила, которая использовалась бы для переваривания пищи, сосредоточивается в месте повреждения и удаляет отходы, тем самым очищая организм. Инстинкт голодания настолько силен и имеет такое огромное жизненное значение, что, хотя ныне человек отошел от естественного пути, этот удивительный природный способ очищения по-прежнему спасителен для каждого. И если бы человек прислушался к этому безошибочному природному инстинкту и перестал есть, когда не испытывает естественный голод, он вскоре оправился бы от болезни и никогда больше не болел. Конечно, если будет есть природную пищу и жить в естественной среде. Жить здоровой, разумной, естественной жизнью.

...Из древней истории мы знаем, что голодание практиковалось религиями Востока и древними цивилизациями. Древние использовали голодание не только для восстановления здоровья и сохранения молодости, но и для духовного просветления. Великий философ Пифагор требовал от своих учеников, чтобы они голодали сорок дней, прежде чем будут посвящены в тайны его философского учения. Пифагор считал, что только сорока-дневное голодание может очистить сознание учеников, чтобы они оказались способными понять всю глубину его учения о загадках жизни.

Как и в старину, голодание не только очистит организм и восстановит здоровье, но и глубоко воздействует на умственную и духовную жизнь человека.

...После голодания от одного до трех дней вы заметите, как темное облако покидает ваш ум. Вы сможете мыслить более логично и принимать быстрые решения. То, что раньше было для вас большой проблемой, станет самым обычным делом. После голодания вы ничего не боитесь, и то, что раньше затрудняло вас, легко решается очистившимся разумом.

...Голодание позволило мне выработать острое экстрасенсорное восприятие. Теперь я могу найти решение многих проблем, которые раньше тревожили меня.

Программа голодания выработала у меня внутреннее ощущение спокойствия, и теперь я чувствую себя в ладу с самим

собой и со всем миром. Очищая свой организм, вы как будто вступаете в более тесный контакт с силой, которая превышает вас. Эта внутренняя сила делает вас позитивно мыслящим.

Память улучшается и становится острой, как лезвие бритвы. Вы в состоянии вспомнить имена, места и происшествия многолетней давности. Улучшаются способности к самообучению. Обучение — это не подготовка к жизни, это сама жизнь. Вырасти умственно и духовно — величайшая цель человека на Земле. Таким образом, голодание действует в трех направлениях: вы очищаете организм физически, умственно и духовно и потому наслаждаетесь сверхздоровьем и сверхжизнеспособностью. Ваш мозг становится подобен губке, легко поглощая новые факты и знания. Но самое главное — достижение внутреннего мира и спокойствия, которое и делает жизнь стоящей. Благодаря голоданию вы достигаете душевного мира и мудрости, а это величайшая награда в современной жизни.

...Какое удивительное вознаграждение приносит голодание!

Глаза становятся ярче, все чувства обостряются. После голодания вкус становится острее, овощи и фрукты кажутся такими вкусными, потому что оздоровилось ваше ощущение вкуса. Тело ваше словно не способно уставать, и после голодания вы спите, как ребенок. Голодание приносит столько преимуществ, что только человек, сам его испытавший, способен оценить достигнутое.

...После голодания вы обнаружите, что вам не нужно такое количество еды, к какому вы привыкли. Голодание сократит ваш желудок, и вы будете чувствовать себя лучше, выглядеть лучше, ощущать себя жизнеспособней, принимая половину тех порций, к которым привыкли в прошлом.

...После голодания вы заметите, каким удивительным станет тонус кожи. Вы заметите, сколько у вас энергии, какую радостную песню поет ваше сердце, потому что ваш организм снова чист, он не отягощен токсинами. Вы сбросили тяжелую ношу со своих внутренних органов и системы кровообращения».

Доктор **Герберт Шелтон** — самый крупный в мире авторитет по вопросам питания и лечебного голодания в своей книге

«Голодание может спасти вашу жизнь» пишет об этом пути исцеления и оздоровления организма так:

«...Голодание — это нечто большее, чем просто неприятие пищи. Это одновременно наука и искусство. Оно имеет значение в смысле общего благополучия и влияет на психологические и эмоциональные аспекты нашей жизни.

...Голодание — это часть нового образа жизни. Следовательно, голодание проводится не только для снижения веса, но и, что важно, для поддержания или восстановления здоровья в целом.

...Голодание — не всегда приятный опыт, но в результате оно приносит новые ощущения. Свобода и покой, испытываемые при неприятии пищи, часто дают возможность человеку открыть доселе неведомые глубины смысла жизни.

...Голодание является чрезвычайно важным фактором существования. В жизни животных звери голодают не только когда больны или ранены, но также во время зимней или летней спячки (в тропическом климате).

Одни животные голодают, собираясь произвести потомство, другие — в период выхаживания детенышей. Некоторые птицы голодают, ожидая появления птенцов, а определенные виды пауков не едят первые шесть месяцев жизни. Часто дикие животные в неволе отказываются от пищи, а домашние — собаки или кошки — могут не есть несколько дней, когда попадают в новую обстановку. К тому же животные вынуждены голодать во время засухи, сильных снегопадов и морозов, при этом выживают, хотя в течение длительных периодов не могут добыть никакой пищи.

...Ничего фантастического в эффектах голодания нет. Если бы мы немного призадумались над этим, то не делали бы скопалительных выводов о вреде голодания, которое на самом деле является наиболее естественным способом лечения организма, о коем мы так мало знаем!

Более 140 лет последователи Натуральной Гигиены применяли голодание как средство для восстановления здоровья, дающее организму возможность быстро исцелиться, и накопили чрезвычайно важный клинический опыт.

...Конечно, у голодания много критиков. Большинство из них знают о голодании вообще очень мало, еще меньше — о его

технике. А. Рабоглиоти, медик, английский академик, сказал об этом так: «Большинство популярных критических статей о голодании написаны людьми, которые ни разу в жизни не пропустили обед».

...Неважно, для каких целей, поддержать или восстановить здоровье, потерять или прибавить вес, — роль голодания как фактора жизни нельзя более игнорировать ни тем, кто профессионально связан со здоровьем людей, ни тем, кто просто хочет полноценно жить — умственно и физически.

...Хотелось бы пояснить, что голодание само по себе является не лечением, а средством, позволяющим выявить возможности человеческого организма эффективно излечиться ... со скоростью, немыслимой при любом другом методе».

Мнение этого авторитетного врача убедительно и подтверждено пациентами, которые проходили лечение в его институте, но, как считает один из авторов этой книги Л. А. Щенников, положительные результаты могли бы превратиться из 95% в 100% и достиглись наименьшими усилиями за более короткое время, если бы голодание проводилось без употребления жидкости, тогда как доктор Г. Шелтон проводил лечение голоданием с употреблением жидкости.

Это мнение не только автора, но и тех, кто имел возможность получить удивительные результаты сухого воздержания.

Догма, что голодание без употребления жидкости неприемлема, уже давно канула в Лету. Пора выходить на новый уровень!

Все, что мы знаем о голодании, старо как мир, а вот о том, чем голодание, считающееся самым строгим и эффективным по своему действию, а именно — **полное воздержание от жидкости и пищи** — отличается от других видов лечебного голодания, мы подробно расскажем нашим читателям в следующих разделах книги.

Кто ищет, тот всегда найдет...

Ни для кого не секрет, что качество нашей жизни определяется духовным и физическим состоянием человека, т.е. здоровьем. Наше здоровье зависит от многочисленных факторов, таких, как экология, психоэмоциональное состояние, а также, как издревле известно, от того, что мы едим. Организм изнашивается точно так же, как и любой механизм. Не пользуйтесь ножом — и он никогда не затупится. Точно так же наши внутренние органы нуждаются в отдыхе и очищении. В разных религиях мира есть упоминания о посте. Например, Будда, Магомед, Моисей, Иисус (как известно, голодавший в пустыне фактически без воды и пищи) и т. д. постились по 40 дней. О мистическом значении этой цифры мы поговорим чуть позже. Все мы испытывали, что во время болезни организм отказывается от приема пищи, а в некоторых случаях и жидкости. В качестве простого примера возьмем простудные заболевания, при которых даже дети (!) не хотят принимать пищу, и это с учетом того, что детский организм способен к саморегуляции гораздо больше зрелого. Наше тело — это храм души, но только нам решать — содержать ли его в чистоте. **Новая методика Воздержания** от жидкости и пищи позволяет пересмотреть многие позиции голодотерапии и усовершенствовать практическую модель оздоровления организма человека, используя собственные резервы. Метод Целебного Воздержания после проведения исследований, показавших удивительные результаты, был запатентован как «Способ реабилитации организма». В 100% случаев у людей с самыми различными заболеваниями официально зарегистрировано значительное улучшение состояния здоровья, у 96% — полное исцеление. Мы приводим это не для статистики, а для того, чтобы читатели смогли задуматься, поверить и сделать то, что ранее казалось невозможным для многих из них.

Цель данной книги заключается в том, чтобы дать каждому практическое руководство по применению и использованию этого метода.

Ранее метод Целебного Воздержания назывался целебным «сухим» голоданием (без употребления в этот период жидко-

сти), но впоследствии стало очевидно, что организм не голодает, а продолжает получать питание и воду из окружающей среды, впитывая ее из воздуха и при обливании, и собственных резервов. Это кажется удивительным, но в процессе Целебного Воздержания организм начинает работать не на выделение, а на впитывание. Итак, организм не голодает, а воздерживается на некоторое время от пищи и жидкости, давая возможность отдыха и общего восстановления, запуская механизм регенерации клеток. В итоге наш организм не только омолаживается, но и избавляется от всевозможных болезней как чужеродных элементов, мешающих жизнедеятельности и поглощающих жизненную энергию. Вместе с тем внутри создается «вакуум»(!), который в буквальном смысле слова «выжимает» болячки, не давая им питания, а значит, возможности для развития. Иными словами, организм пытается выжить в экстремальных условиях, автоматически отправляя все лишнее в «мусорный ящик».

Кроме того, что организм естественно избавляется от болезней, уже на 4-е — 5-е сутки Целебного Воздержания улучшаются зрение, слух, обоняние, а также изменяется восприятие окружающего мира, человек становится более чувствительным, происходит общее омоложение организма вследствие регенерации тканей.

Г.П. Малахов, описавший в своих книгах различные методы голодания, отмечал методику Л.А. Щенникова как самую эффективную:

«...Преимущества сухого вида голодания (*без жидкости и пищи*) над классическим и уриновым заключается в постановке организма в более жесткие рамки. Теперь организм должен перестроиться таким образом, чтобы добывать в самом себе не только питательные вещества, но и воду. Ткани организма расщепляются еще быстрее, закисление происходит в сжатые сроки, отсюда и все последующие эффекты: **уничтожение всего чужеродного** в организме, повышение приспособительных способностей и многое другое, что было описано раньше. Это тяжелое испытание для человека... Зато и результаты от этого вида голодания гораздо более выраженные, чем у других видов... Корни болезней выворачиваются гораздо быстрее...».

Основные достоинства методики

Целебного Воздержания:

— экологически чиста, не требует использования лекарственных средств;

— помогает сохранить здоровье, дает отдых всем внутренним органам, в том числе пищеварительной системе;

— способствует общему омоложению организма;

— активно стимулирует творческую деятельность человека, повышает эмоционально-образное восприятие окружающего мира;

— укрепляет веру человека в себя и свои возможности;

— является эффективным способом снижения избыточного веса (в среднем на 1 кг в сутки);

— отказ от приема любой жидкости прекращает процессы гнилостного брожения в системе желудочно-кишечного тракта;

— стабилизирует нарушенный уровень обмена веществ у больных, длительно страдающих хроническими заболеваниями;

— способствует усилению кровообращения в кожных покровах, раскрывает поры кожи, усиливая процесс кожного дыхания;

— повышает порог холодового восприятия, способствует поступлению в организм конденсированной влаги через кожу и органы дыхания во время прогулок на свежем воздухе, особенно в вечерние и ночные часы;

— усиливает процессы утилизации организмом аномальных и патологически измененных клеток, отложений холестерина на стенках артерий, размягчает отложения зубного камня, а также отложений камней в желчном пузыре, почках, суставах и т.д.;

— технология этой методики в отличие от других схем голодания позволяет прерывать курс на любой стадии его выполнения без ущерба для здоровья практикующего;

— нормализует артериальное давление, а также деятельность центральной и вегетативной нервной системы, улучшает тканевое дыхание и тканевый обмен;

— усиливает репаративные процессы в организме человека за счет внутренних резервов и ресурсов организма, улучша-

ет проводимость и проходимость нервных импульсов к различным тканям и органам;

— активно стимулирует работу иммунной системы;

— активизирует в организме процессы удаления токсических метаболитов, экзо- и эндотоксинов;

— позволяет пациентам проводить курс самостоятельно, в домашних условиях;

— позволяет эффективно использовать ее при инфекционных (острый вирусный гепатит в острой и затяжной форме, хронический гепатит, туберкулез и т.д.) и онкологических заболеваниях (аденома предстательной железы, миома матки и т.д.), тяжелых соматических (бронхиальная астма, ишемическая болезнь сердца), воспалительных заболеваниях (простатит, миокардит и др.).

Полную методику прохождения курса Ц. В. в домашних условиях автор не случайно ставит в конец книги, чтобы читатель подошел к ее выполнению подготовленным и морально, и физически, обрел веру в себя и свои силы, узнал о скрытых возможностях организма.

«...Имей Веру с горчичное зерно, и ты сможешь передвинуть гору...»

Итак, дорогой читатель, желаем тебе внимания, силы, терпения для того, чтобы победить!

Область научного познания и практического применения

В свете того, что Целебное Воздержание для многих наших читателей является совершенно новой методикой лечения различных болезней и оздоровления организма, мы хотим предоставить вам наиболее полную информацию по применению ее в лечебных и профилактических целях.

Методика Целебного Воздержания успешно прошла апробацию в нескольких научных и медицинских учреждениях. Мы публикуем часть рецензий и заключений, чтобы еще раз подтвердить ее действенность.

Приложение к патенту № 2028160 на изобретение
«Способ реабилитации организма»
(Методика Целебного Воздержания)

ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ

Страна: Российская Федерация

Автор, патентообладатель: Щенников Л. А.

Целью изобретения является:

Повышение терапевтического эффекта лечебного голодания, создание полной, высокоэффективной методики борьбы с различными заболеваниями для применения в клинических и частных условиях.

Техническая задача:

Очищение организма от продуктов неполного обмена веществ, восстановление иммунологического статуса организма, повышение сопротивляемости организма к внешним воздействиям, исключение медикаментозного лечения, профилактика и устранение нарушений в организме человека.

Противопоказания к применению метода Целебного Воздержания:

1. Острые психические заболевания, наследственные психические отклонения, тяжелые травмы головы, головного мозга, шизофрения и т. д.

2. Беременность.

3. Почечная недостаточность, острые инфекционные заболевания почек.

4. Общее ослабление организма в тяжелых формах на фоне резкого падения давления.

5. Детям до 9-летнего возраста. С 9- до 13-летнего возраста рекомендовано прохождение от 1 до 6 суток Целебного Воздержания под наблюдением родителей и/или медперсонала.

6. Гемофилия.

7. Детский церебральный паралич.

Способ не имеет аналогов, отрицательных результатов, безмедикаментозен.

Способ, именуемый далее как «методика Целебного Воздержания», в 1992 году был официально апробирован на группе из 20 человек, включая члена экспертной комиссии, согласно договору с Ивановским государственным медицинским институтом (ИГМИ), Эколого-медицинским научно-производственным предприятием «Онкозащита», гастроэнтерологическим санаторием г. Иванова.

В состав группы входили люди от 20 до 63 лет, страдающие: гипертонией, остеохондрозом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком легких, бронхиальной астмой, почечно-каменной болезнью, нарушением пищеварения, язвой желудка, варикозным расширением вен, нарушениями обмена веществ, хроническими ЛОР-заболеваниями, ослаблением и снижением иммунозащитных процессов, миомой матки.

Апробация проходила в санаторно-курортных условиях и сопровождалась компетентной экспертной комиссией в составе:

Чернобровый В.Ф. — проректор по лечебной работе ИГМИ, заведующий кафедрой инфекционных болезней, профессор;

Бобков В.А. — заведующий кафедрой внутренних болезней, профессор;

Полтырев В.С. — заведующий кафедрой внутренних болезней факультета усовершенствования врачей, профессор;

Николаенков Ю.В. — проректор по учебной работе ИГМИ, заведующий кафедрой патофизиологии, профессор;

Горожанин Л.С. — заведующий кафедрой нормальной физиологии, профессор;

Слободин В.Б. — заведующий кафедрой биохимии, профессор.

Экспериментальная апробация методики Целебного Воздержания Л.А. Щенникова сопровождалась углубленной клинической оценкой, контролем за биохимическими, иммунологическими, цитохимическими и физиологическими показателями. Учитывались в динамике показатели крови, мочи, артериального давления, изменение массы тела и др. Экспертная комиссия рассмотрела клиническую, лабораторную и функциональную документацию по клинической апробации метода Ц. В. с учетом динамики изменения показателей, смены фаз резистентности, видов и характера очищения организма от шлаков и т. д.

Заслушав и обсудив доклад автора методики «Целебное Воздержание» Л.А. Щенникова и результаты полученного клинического эксперимента по оценке данной методики, представленные доцентом ИГМИ Е.В. Путинцевым, входившим в состав участников эксперимента, экспертная комиссия после тщательного рассмотрения документации, знакомства со всеми клиническими, лабораторными и функциональными исследованиями и опроса больных, прошедших двухнедельный курс Ц. В. (включая 2-дневную подготовку и 3-дневный выход), дала предварительное заключение:

1. С 12.10 по 26.10.92 г. группа больных в составе 19 человек и руководителя научного эксперимента по оценке данной методики доцента Е.В. Путинцева прошли курс Целебного Воздержания по методике Л.А. Щенникова (список пациентов и сроки Ц. В. прилагаются) на базе Ивановского гастроэнтерологического детского санатория — главный врач Бунин В. И.

2. Экспертная комиссия подтверждает достоверность всей представленной клинической, лабораторной и функциональной документации по клиническому эксперименту «Целебное Воздержание».

3. Экспертная комиссия подтверждает все результаты научного эксперимента «Целебное Воздержание»: динамику клинических симптомов, виды и характер симптомов очищения организма от шлаков и больных тканей, смену фаз резистентности, динамику энергетических, сосудистых, лабораторных показателей.

4. Экспертная комиссия подтверждает положительные клинические результаты у 18 пациентов из 20.

5. Экспертная комиссия рекомендует использование метода «Целебное Воздержание» в оздоровительных целях для широкого круга населения.

В 1993 году в г. Набережные Челны методика Целебного Воздержания была апробирована на 38 больных с диагнозами: лимфогранулематоз, ишемическая болезнь сердца, аллергия, миалгия, острый лейкоз, миома матки, остеохондроз, рак легких, ожирение по описанной схеме в течение 11 суток.

У больных наблюдалось значительное улучшение общего состояния, стабилизировалось артериальное давление, исчезли воспалительные явления, нормализовались показатели крови, снизился порог холодового восприятия, исчезли аллергические и другие негативные реакции.

Положительные результаты практического применения новой безмедикаментозной технологии Целебного Воздержания позволяют:

- изменить существующие представления о физиологии человека, причинах и механизмах развития болезней и путях их разрешения;
- пересмотреть систему подходов в лечении различных заболеваний;
- повысить творческий потенциал человека;
- внести коррективы в известные модели заболеваний и уточнить возможности их лечения без помощи лекарственных средств;
- по-новому подойти к решению ряда социальных проблем по общему оздоровлению населения, сокращению числа поликлиник и стационаров, повышению трудоспособности людей, укреплению семьи за счет излечения бесплодия и заболеваний мочеполовой сферы, оздоровлению матерей и детей;
- значительно укрепить иммунную систему организма;
- снять стрессовые, депрессивные и другие психологические реакции к неблагоприятным внешним воздействиям;
- помочь в решении проблем наркомании, табакокурения, алкоголизма;
- продлить время жизнедеятельности и работоспособности организма;
- прервать цепь наследственных заболеваний;
- решить в короткий срок проблемы в обмене веществ в организме (избыточного, а также недостаточного веса);
- существенно улучшить, скорректировать зрение, слух;
- решить проблему онкологических заболеваний на ранних и более поздних стадиях безмедикаментозным способом, не прибегая к лучевой терапии;
- усилить меры по реабилитации инвалидов и разработать систему мер по резкому снижению инвалидизации больных.

После многочисленных апробаций и экспертиз Комитет Российской Федерации по патентам и товарным знакам выдал Л. А. Щенникову Патент на изобретение за № 2028160 «Способ реабилитации организма» (далее именуемый как методика Целебного Воздержания).

Приоритет изобретения 10 февраля 1993 г.

Зарегистрировано в Государственном реестре изобретений 10 февраля 1995 г.

Люди, которые давно ждали выхода в свет этой книги, имеют, наконец, возможность получить ответы на многие интересующие их вопросы, узнать и обрести для себя полную авторскую методику Целебного Воздержания с подробными объяснениями и последовательностью действий в прохождении длительных и краткосрочных курсов оздоровления и общей профилактики организма.

Что предшествовало выходу книги?

Этот раздел мы решили посвятить предыстории рождения книги — методики, которую так долго ждали все, кто когда-либо слышал или практиковал метод Целебного Воздержания от жидкости и пищи, метод, до сих пор не имеющий аналогов в мировой практике голодотерапии.

До того как книга о Целебном Воздержании Л. А. Щенникова увидела свет, в средствах массовой информации неоднократно появлялись заметки об этой чудесной методике исцеления.

Леонид Александрович Щенников неоднократно принимал участие в различных телепередачах, посвященных вопросам здоровья и духовности, выступал на региональном и Центральном телевидении, постоянно принимая участие в симпозиумах, посвященных проблемам оздоровления. Лекционная деятельность, которую Леонид Александрович активно и бескорыстно вел в России и ближнем зарубежье, заставила обратить внимание на метод Ц. В. десятков тысяч людей, многие из которых впоследствии стали его сторонниками и

последователями. Краткие описания методики Ц. В. в периодической печати получили широкий резонанс среди людей, занимающихся своим здоровьем и духовным самообразованием. Впервые методичка по проведению Ц. В. вышла в 1990 году. Она передавалась из рук в руки и стала известна во многих уголках России. Затем последовал сборник «Тайны Библии», в котором наряду с другими статьями о здоровом и духовном образе жизни был опубликован и метод Ц. В., именуемый тогда сухим голоданием. К Леониду Александровичу стали приходить многочисленные письма с просьбами о помощи. В середине 90-х годов организовались стационары по проведению длительных курсов Целебного Воздержания в г. Кисловодске и в Московской области под руководством специалистов по этой методике и медицинских работников. Открылся Центр нетрадиционной медицины «Бдение», где все желающие могут получать подробное разъяснение принципов метода, условий проведения курса в домашних условиях, консультации. Л.А. Щенников с помощью своих последователей, специалистов, среди которых многие имеют медицинское образование, старается помочь всем, кто обращается к нему, привлечь внимание медицинских учреждений к эффективной программе оздоровления.

Ниже мы предоставляем вашему вниманию выдержки из некоторых публикаций в газетах и журналах, писавших об уникальном методе оздоровления начиная с 90-х годов, а также многочисленные письма с отзывами людей, поступавшими и продолжающими поступать Л.А. Щенникову.

В газете «Кавказская здравница» неоднократно публиковались отзывы людей, испытавших на себе целительное действие воздержания по методике народного целителя, профессора нетрадиционной медицины Л. А. Щенникова.

В редакцию газеты поступило письмо-исповедь от жительницы г. Эссентуки Л.В. Кирилук, которая рассказывает о лечении своей дочери, выдержавшей семидневный пост.

«...Опубликованная в вашей газете статья о чудо-лекаре из г. Кисловодска стала для нашей Анечки путевкой в жизнь. Дочь с рождения страдала заболеваниями эндокринной системы. Сколько было пережито за полтора года скитаний по больни-

цам, экстрасенсам, врачам разного профиля! Мы метались по заколдованному замкнутому кругу...»

Конечно, нелегко было преодолеть себя девочке и ее маме. Семь дней выдержать не только без пищи, но даже без глотка воды — испытание нелегкое. Зато результат оказался ошеломляющим. Самочувствие больной разительно изменилось к лучшему, появилась уверенность в благоприятном исходе лечения. Недуг отступил без лекарственной терапии, исключительно за счет внутренних резервов организма, мобилизованных на борьбу с коварной болезнью, с помощью стресса, каким можно признать метод Целебного Воздержания. *«Мы нашли то, что долго и мучительно искали»*, — завершает свой рассказ читательница «Кавказской здравницы».

Еще одна исповедь — от жительницы Краснодарского края Л.В. Мамантюк. Любовь Викторовна в своем письме в редакцию подробно повествует о секретах врачевания по методу Л.А. Щенникова, особо подчеркивая силу духовного развития, которое происходит на протяжении всего курса Целебного Воздержания и благоприятно влияет на избавление от недугов. *«...Теперь, после семи суток голодания, я твердо уверена — буду жить, и жить долго»*.

От редакции «КЗ». Может быть, эта публикация поможет кому-то избавиться от безрадостной перспективы стать жертвой так называемой химиотерапии. Ее вредное влияние на организм признают и сами медики. Эффекта же от пичканья больных опасными препаратами, увы, не наблюдается. Впрочем, мы готовы предоставить слово и специалистам традиционной медицины в оценке метода...

В статье Виктора Куксова, сотрудника одной из газет, регулярно публикующей заметки о методе Целебного Воздержания, который неоднократно беседовал с Леонидом Александровичем, под названием «Духовный спорт для сильных волей», в преддверии Великого поста говорится:

«...Кажется, вот с завтрашнего дня начну поститься, обещаю себе — начну голодать с понедельника, соблюдая требования православного Великого поста. Увы, на практике все не

так просто. А может быть, у меня элементарно не хватает силы воли?

Живет в г. Кисловодске человек необычный, одаренный, волевой. Профессор нетрадиционной медицины, психотерапевт, автор метода практического применения Целебного Воздержания и оригинального Алфавита самопознания Л.А. Щенников. Леонид Александрович неоднократно проводил эксперименты длительного воздержания на собственном организме, прежде чем предложил его широкой аудитории. Зимой, в самый мороз, он ходит босиком по парку, рядом с которым живет в старом скрипучем доме на улице Лермонтова.

Оздоровляющее воздействие Целебного Воздержания заметно невооруженным глазом во всем облике доктора-натуропата. Румянец, яркий блеск глаз, моложавая фигура юноши в его достаточно почтенные годы. Каждое утро совершает он длительные прогулки. И еще — поразительная острота мысли, убежденность в правоте Духовных законов и заповедей, данных роду человеческому. Да и само лечение воздержанием от жидкости и пищи он считает неким видом духовного спорта».

* * *

«...Я беседую с пациентами Л.А. Щенникова, только что вышедшими из добровольной голодовки. Мать и сын Говорковы из Краснодарского края приезжают к нему во второй раз. После первого Сергей почувствовал себя заметно лучше. А ведь его диагнозу и перенесенным страданиям не позавидуешь! В справке, выданной краевой больницей, черным по белому — лейкоз, лимфосаркома. Мама, Любовь Ивановна, пролила немало слез, скрывая от взрослого сына этот страшный диагноз. Но горе не утаишь. Сергей случайно услышал, как медсестра сказала подруге: “Молодой еще, а уже ходячий труп!” Сколько влили в него химии, провели сложных спинномозговых пункций, трудно и представить. Дозы вводимых лекарств могли бы свалить быка; Сергей с трудом добирался от койки до туалета и обратно. Все чаще его посещали мысли о самоубийстве, организм то трясло, то колотило, кости становились острыми и хрупкими. В голове набатом звучал приговор врачей: “Не жалец!”

Случай вывел мать на кисловодского чудо-целителя. Она позвонила ему и услышала: "Привозите, вылечу". Первый раз Сергей сумел продержаться без пищи и воды недолго, но результаты потрясли даже специалистов. Значительно улучшился анализ крови. Он немного окреп, улучшилось и моральное состояние. Через месяц они с матерью снова приехали в Кисловодск.

— Чтобы поддержать сына, я сама голодала вместе с ним, — делится Любовь Ивановна. — Выдержать пост, конечно, нелегко, временами мучительно, зато эффект поразительный, — без всяких лекарств и операций!

Сергей, боявшийся даже слабых сквозняков, купается в ледяной воде. На силовом выжимает 45 кг правой и левой рукой. О таблетках теперь и не вспоминает, стал подвижен, проявляет живой интерес к жизни. Поднимается в горы.

— Зря пугали, будто человек не может жить без жидкости больше трех суток, — говорит он. — Мы с мамой, к примеру, держали сухой пост одиннадцать дней, и хотя пришлось трудно, чувствуем себя здоровее. Вообще, при любом недомогании, полезно отказаться от пищи, и болезнь сама уйдет!

— Пусть все люди знают об этом удивительном методе, — добавляет Л. И. Говоркова. — Я преклоняюсь перед Леонидом Александровичем, который разработал и успешно применяет этот метод...».

Жительница Екатеринбурга Д., попросившая не называть фамилию, инвалид второй группы. Чувствует общую слабость, когда болит все и везде. Во время голодания плакала по ночам от жалости к себе и еще — молилась. Зато после ощутила легкость в теле, прилив энергии. Стабилизировалось давление, УЗИ показало, что все внутренние органы в норме. Прекратила прием сильнодействующих препаратов.

— Знаете, я даже стала по-новому относиться к жизни, — делится она. — Кажется, и солнце ярче светит, и листва зеленее, и воздух упоительный какой-то...».

Письма, присланные Л. А. Щенникову
в Центр нетрадиционной медицины «БДЕНИЕ»

...Я стараюсь отвечать на все письма, присланные мне жаждущими оздоровления и самообразования.

Подчас бывает сложно уделить внимание всем, кто в нем так нуждается. Благодарю за помощь моих помощников и последователей, которые берут на себя заботу и ответственность подробно ответить на все вопросы, касающиеся оздоровления.

Л. А. Щенников

«Уважаемый Леонид Александрович!

Обращается к Вам Лысенков Александр Петрович, 51 год, г. Москва.

Два года назад я случайно узнал о вашей методике голодания без жидкости и пищи и решил провести семидневный курс дома. У меня была ваша брошюра, в которой описывался подготовительный период и сам метод. Был довольно сильный мороз, и я вынужден был прервать воздержание от жидкости и пищи в конце пятых суток из-за боли в области трахеи. Второй раз я попытался провести воздержание в октябре 2001 года, но вновь пришлось прервать его после шести дней. Но, несмотря на две неудавшиеся попытки пройти семь суток самостоятельно, я хочу закончить начатое, чтобы улучшить свое самочувствие. Я хотел бы провести длительный курс в стационаре под вашим руководством или под руководством инструкторов. Прошу сообщить мне, как можно это сделать?..»

«Здравствуйте, уважаемый Леонид Александрович!

С приветом и наилучшими пожеланиями к вам больная Кастерина Галина Васильевна (47 лет). Впервые о вашей методике голодания без жидкости и пищи прочитала в книге Г. П. Малахова, а из журнала "ЗОЖ" узнала ваш адрес.

Немного о себе. В 1984 году мне был поставлен диагноз — эндометриоз матки и эндометриозные гетеротопии в легких. Какое-то время сидела на гормонах, набрала вес 130 кг, откаляли ноги (лимфостаз обеих стоп), и добавок ко всему целый букет хронических заболеваний. В 1994 году приобре-

да книги Г. П. Малахова, позднее Г. С. Шаталовой, М. Гогулан и серьезно занялась своим здоровьем. Занимаюсь голоданием “на воде” и “на соках” больше 3-х лет, приобрела фигуру тридцатилетней давности, даже туфли ношу на каблучках (по мнению врачей, с таким диагнозом долго или, точнее, столько не живут!?). В этом году начала практиковать голодание по вашей методике без жидкости. Что из меня вышло... ужас! Описывать не буду. После голодания без жидкости и пищи чувствую себя прекрасно, как будто вырастают крылья, прибавляется энергии, кажется, горы свернула бы. Но если прерываю курсы более чем на 3 месяца и возвращаюсь к обычному ритму питания и жизни, — опять начинается жар, потливость, по ночам сильный озноб. Бросает в жар по несколько раз в час, ручьи пота бегут по телу, по ночам озноб, потом опять жар, и так без конца, пока не начинаю голодать. Врачи говорят, что с моим заболеванием голодом заниматься нельзя, но я знаю, что мне становится лучше.

От друзей узнала ваш адрес и решила проголодать длительный срок по вашей методике, которая оказалась для меня особенно эффективной. Смогу выдержать длительное воздержание без жидкости и пищи, имею возможность при необходимости приехать в Москву (у меня в Москве живет родной брат). Леонид Александрович, буду с нетерпением ждать ваших рекомендаций. В настоящий момент ставят диагноз миома небольших размеров, гетеротопии в легких. Данные УЗИ, рентгена на руках. С нетерпением жду от вас ответа.

С уважением, Кастерина Галина Васильевна»,
р.п. Сузун

«Здравствуйте, уважаемый Щенников Л.А. (извините, что не знаю имя, отчество). Обращаюсь к вам как к автору методики Целебного Воздержания с просьбой. Немного о себе: 45 лет, худощавая, особо тяжелых заболеваний не имею, но есть жало-бы на все помаленьку. Применяла метод классического голодания на воде, процесс долгий, а результатов не вижу. А вот применила метод Целебного Воздержания всего 3 дня, и результаты налицо: перестали болеть локтевые суставы, появилась легкость в теле, жизнерадостность, оптимизм. Хотелось бы полностью

применить этот метод для духовного и физического оздоровления».

Тяютова Г. В., г. Красноярск

«Здравствуйте, уважаемый Леонид Александрович!

Пишет вам молодой врач, интересующийся методами нетрадиционной медицины. Зовут меня Баковская Екатерина Александровна. В 1994 году закончила Кемеровский государственный медицинский институт. Работаю в дорожной больнице ст. Кемерово врачебно-санитарной службы Кемеровской железной дороги. По роду деятельности знаю, что методы официальной медицины не всегда приносят желаемый результат.

Я с большим вниманием и интересом прочитала публикацию о вашем методе в «Аргументах и фактах».

Хотелось бы побольше узнать о вашей деятельности. Если это возможно, ответьте, пожалуйста, на мое письмо. Может быть, совместными усилиями мы откроем центр-школу ваших последователей в нашем городе, но даже если это невозможно, все равно, хотелось бы поближе познакомиться с вашей методикой лечения больных.

С искренним уважением, Баковская Е. А.»

«Уважаемый Леонид Александрович. Я начал проводить воздержание от еды с апреля 2000 года — вначале 24 часа, потом 36, с перерывом неделю, затем трое суток и пять суток. Воздержание начал проводить в связи с проблемами со здоровьем. Конкретно — гипертония, которая в последнее время начала прогрессировать, несмотря на то, что занимаюсь спортом и провожу различные очистительные процедуры. После 5-суточного воздержания у меня снизилось давление до 130/90 и держалось 3 недели, затем снова слегка повысилось. За время голодания из гайморовых пазух постоянно выделялись слизь или гной. У Г.П. Малахова прочитал, что выходить из голодания надо на кефире, но это меня настораживает, так как после 3-суточного поста я вышел на кефире и не очень хорошо себя чувствовал. А вот после 5-суточного стал выходить на смеси капусты и моркови, и на 3-й день у меня восстановилась эмаль на зубах, которая сошла, еще когда я жил в Воркуте лет 15 назад. Поэтому,

хотя я пока полностью не достиг желаемого эффекта по давлению, зато получил другие положительные результаты. Мне сейчас 50 лет и хочется продолжить активный образ жизни. Если вас не затруднит, ответьте на мое письмо. Где можно приобрести полную методику Целебного Воздержания для применения ее в домашних условиях?

С уважением, Цыганов А. Ф.»

«...8-е сутки — день выхода. Настроение хорошее — чувство второго рождения! Если обо всем пережитом за эти сутки сказать несколькими словами — появилось желание передать это людям, настолько есть вера в методику Целебного Воздержания.

В наше время необходимо изменить весь образ жизни, мы уже подошли к этому. Я очень довольна методикой Целебного Воздержания и уверена: за мной пойдут другие, и она не погибнет!

С уважением, Кузова Нина Ивановна,
г. Набережные Челны

Отзывы больных, прошедших курс оздоровления по методике Целебного Воздержания под наблюдением Л.А. Щенникова и специалистов по Ц. В.

«...Ко мне приезжали люди отовсюду, где знали о методе голодания без жидкости и пищи и его оздоравливающим эффекте. Пациенты оставляли нам свои дневники ощущений, которые они вели во время прохождения курса, адреса, анализы до и после курса, отзывы, благодарности, чтобы все желающие пройти курс могли бы ознакомиться с их результатами и отзывами. Спасибо всем, кто помогает обрести веру в себя и свои возможности другим. Спасибо за доверие тем, кто, отбросив сомнения и до сих пор бытующие предрассудки к методу голодания, обратился к нам за помощью и исцелением ...».

Галиева С. А., 48 лет, диагноз: лимфогранулематоз.

Болеет в течение трех лет.

г. Набережные Челны

Перед началом основного курса проведена подготовка — разгрузочная диета в течение двух дней, состоящая из сырых овощей (капуста, морковь, огурцы). Одновременно проводились беседы о способе воздержания от пищи и жидкости, тактике поведения больной в течение этого периода.

Курс проводился под руководством автора метода. Ночью больная гуляла, днем занималась легким физическим трудом, зарядкой, принимала холодные водные процедуры, читала. Дышала через нос, не разговаривала, экономя внутреннюю энергию.

На седьмые сутки у С. Галиевой улучшились показатели крови.

После завершения 11 суток воздержания С. Галиева вышла из голодания и стала принимать сырые овощи, затем вареные, а на 4–5-е сутки выхода — продукты в полном ассортименте. Общее состояние значительно улучшилось, снята гормонозависимость.

Галиева С. А. удовлетворена результатами.

(Зафиксировано специалистом по Ц. В., медработником Арсеньевой К. Е.)

Никаноров В. В., 1956 г. рождения, вес 56,4 кг, г. Иваново.

Анамнез: жалобы на постоянную слабость, головные боли, раздражительность. Диагноз: рассеянный энцефаломиелит, лептоспироз, остеохондроз; АД 180/90 мм рт. ст.

Наблюдаемый после разгрузочной диеты в течение двух дней начал лечебное голодание по методике и под руководством Л. А. Щенникова. Контроль осуществлялся через день по показателям крови, мочи; ежедневно — клинические показатели, ведение дневника и карты наблюдения.

В 1-й день воздержания В. Никаноров чувствовал себя удовлетворительно, немного болела голова. Потеря в весе 1 кг. После сна — чувство жжения в области живота. На 2-й день изменился цвет мочи, масса тела уменьшилась на 1,4 кг.

В последующие дни общее состояние было удовлетворительным, масса тела уменьшилась на 0,7 — 1,0 кг, иногда беспокоила тошнота, однократно — рвота. Давление нормализовалось — 110/80.

Обильный осадок в моче свидетельствует об интенсивном выводе из организма шлаков.

Через 9 суток В. Никаноров постепенно вышел из лечебного голодания. В результате его состояние здоровья резко улучшилось, нормализовались все показатели крови и мочи, масса тела — 52,3 кг.

Мнение В.В. Никанорова. Я глубоко удовлетворен результатами, самочувствие отличное, жалоб нет, стал подвижен, уравновешен, обрел веру в свои возможности. Зрение изменилось с 0,7 D до 1,0 D. Спасибо Л. А. Щенникову за чуткость и помощь. Желаю удачи в вашем нелегком деле!

Из дневника:

Анна Михайловна Бондаренко, 56 лет, масса тела 82 кг, г. Краснодар, филолог.

«Предварительно прошла амбулаторное и клиническое обследование. Согласно официальному заключению, установлены следующие заболевания: синусовая брадикардия, изменения в миокарде боковой стенки левого желудочка и области верхушки сердца с нарушением питания этой зоны, хронический холепанкреатит, гастрит, катаральный колит, дуоденогастральный рефлюкс, пародонтоз, пищевая аллергия, бронхиальная астма.

При поддержке Л. А. Щенникова хочу пройти курс Целительного Воздержания от жидкости и пищи на срок, который смогу выдержать без предварительных опытов с моей стороны.

Полностью доверяю методике воздержания и надеюсь с ее помощью забыть названия большинства из моих болезней...

...Прошла подготовку в течение двух разгрузочных дней (питалась сырыми овощами, соками), после чего перешла на лечебное голодание...

В течение 6 дней воздержание сопровождалось слабостью, болями в суставах, пищеварительном тракте, ЛОР-органах.

...Ходила босиком, купалась в холодной воде, принимала души. Вес снизился за шесть дней на 8 кг.

...На седьмые сутки состояние улучшилось, боли прекратились. Показатели иммунного статуса пришли в норму, анализы мочи значительно улучшились.

...Леонид Александрович предложил мне прервать воздержание после седьмых суток. Сказал, что я молодец, и для начала —

очень хорошо, учитывая, что шла на первое, довольно длительное воздержание от пищи и жидкости первый раз в жизни. В течение 4–5 суток перешла на обычный режим питания.

Для себя исключила мясные и рыбные продукты.

Очень довольна полученными результатами. Эффект просто потрясающий! Чувствую себя легко, эмоциональное состояние на подъеме, избавилась от депрессии, лишнего веса. Буду сообщать о дальнейших успехах Леониду Александровичу и его помощникам.

Желаю всем здоровья и оптимизма!»

Наблюдения за состоянием А.М. Бондаренко в течение года выявили, что после нескольких курсов (3, 5, 7, 5 суток), которые проводились в домашних условиях в течение года, пациентка довольна своим состоянием, анализы улучшились, перешла на вегетарианскую диету, не принимает медикаментов.

Коротко о себе

Я родился в 1932 году на Урале. С детских лет стал задумываться, что такое жизнь? Один живет 60–70 лет, другой более 100, дерево может жить до 2 тыс. лет. Значит, существует тайна здоровья и долголетия? Я решил сам разобраться в этом. Изучал анатомию, работая в областной больнице, ближе познавал медицину, увлекался гомеопатией. И наконец понял, что человек живет не так долго, как мог бы, и подвержен многим заболеваниям потому, что нет единства разума с телом.

Я всегда считал и продолжаю считать, что человек, не познавший законов жизни, не может прийти к цели. Каждый из нас, достигая зрелого возраста, рано или поздно задается вопросами о смысле бытия. Так случилось и со мной. В 1971 году я встал на путь самопознания, стал натуропатом. Ежедневно приучал свое тело к холоду, а живот к голоду. Утром зимой и летом, невзирая на погоду, стал обливаться холодной водой. Привык, и в качестве вознаграждения — забыл о простудных заболеваниях. Практиковал сыроедение (употребление в пищу исключительно сырых

овощей и фруктов), следующим этапом было голодание без жидкости через 3 дня на 4-й, затем по 5 суток подряд.

Бодрствовал ночью, а если и спал, то до 3–4-х часов утра, а затем до 8-ми часов находился на воздухе. Бодрствуя ночью, чувствовал улучшение мышления, ясность ума и в 1973 году создал «Алфавит самопознания», который впоследствии перепроверял до 1981 года.

В марте 1980 года впервые постился 10 дней без жидкости. Влагу брал ночью из воздуха, а днем ассимилировал ее через кожу, периодически сидя в воде, как лягушка. Потерял 15 кг, восстановился через неделю. Это был мой первый опыт длительного голодания без жидкости. Практиковал Воздержание постоянно. В период между постами набирал оптимальный вес за 3 дня. Я так помолодел, что люди не узнавали меня. Эффект был удивительный. Появилась необыкновенная легкость, радость. Я плакал от счастья, ведь подобного никогда не испытывал. Я возомнил, что стал первооткрывателем нового метода исцеления от болезней и омоложения организма. Но после подробного изучения духовной литературы и религий я понял, что это было открыто раньше на несколько тысячелетий.

Сказано: «...Не погубишь — не возродишь!..», «...Пост и молитва приближают нас к Богу...». Я привожу цитаты из христианских писаний, но тот же самый смысл находил и в самых древнейших религиях мира. Вскоре у меня появились последователи, единомышленники. Среди них были люди различных вероисповеданий, что не мешало им идти одним и тем же путем развития и самообразования...

С 1980 года, после того как я стал активно практиковать длительное воздержание от жидкости и пищи, появились последователи этого метода — люди, желавшие улучшить свое здоровье. Я жил в то время в городе-курорте Кисловодске — Кавказские Минеральные Воды. Тот, кто бывал там, знает это экологически чистое с прекрасной природой и климатом место, солнечный город, в котором много нарзанных источников, одно из любимых мест отдыха для всех, кто хочет поправить свое здоровье и насладиться природой и климатом.

Слух о целителе-«нетрадиционнике» Леониде Александровиче распространился по городам, вероятно, от тех людей, ко-

торые, отдыхая в Кисловодске по путевкам 20–30 дней в году, слышали об удивительных исцелениях от болезней с помощью метода Ц. В. Некоторые отдыхающие приходили ко мне, чтобы исцелиться от болячек. Двери моего дома всегда были открыты для людей, ищущих избавления от недугов. Я организовывал небольшие группы энтузиастов по 2, 3 человека и проходил вместе с ними от 7 до 11 суток воздержания от пищи и жидкости, одновременно совершенствуя Духовное и телесное здоровье. Ко мне обращались даже те, кто, приехав исцелиться, сами не верили в успех. Это были люди разной культуры, образования и национальности. Многих поддерживали родственники и близкие, которые проходили курс Ц. В. вместе с ними. Позже, в 1990 году, я временно переехал в Москву, чтобы организовать школы по этой методике, и вплоть до 1996 года такие группы проводились под руководством специалистов в Москве и Подмоскowie. В то время я активно консультировал больных, проводящих курсы Ц. В. в домашних условиях, а также занимался лекционной деятельностью во время поездок по России и ближнему зарубежью. Все эти годы и вплоть до настоящего времени мне почти каждый день приходится сталкиваться с разными людьми и разными формами заболеваний. С самого начала своей деятельности я пытался вести точные записи обо всех случаях исцеления людей. Но скоро понял, что это отнимает у меня слишком много времени и сил, и решил полагаться только на свою память и опыт. Многие из исцелившихся оставляли мне свои дневники, записи и заключения из поликлиник и институтов, где они обследовались до и после проведения курса, — в качестве благодарности и для того, чтобы помочь мне пропагандировать этот метод. Итак, начиная с 1980 года я сталкивался со всевозможными проблемами и болезнями людей. Под моим наблюдением оказывались и молодые, и пожилые люди, которые не смогли получить помощь традиционной медицины, или, желая избежать сложных операций, искали других путей исцеления. Среди них были и такие, которые уже не вставали с постели. Я пытался помочь всем, кто в этом нуждался. Многие проходили полный курс Ц. В. самостоятельно, поверив в эффективность метода. От них я также получал большое количество писем и звонков о результатах и дальнейшем продвижении на пути к здоровью.

Мой образ жизни

Если говорить о моем собственном образе жизни, особенностях питания, могу сказать, что в течение последних 30 лет я придерживаюсь несложного для жизни распорядка и диеты. Это даже нельзя назвать диетой в полной мере. Для меня это образ жизни. В моем рационе отсутствуют мясо, рыба, консервированные продукты, яйца. Отдаю предпочтение овощам, фруктам, сокам, зерновым. Готовить пищу предпочитаю на пару — так в ней сохраняются витамины и другие полезные вещества, в том числе минералы. Пью чистую родниковую воду, натуральные соки, нарзан. Кофе, черный чай не употребляю, делаю лишь исключение для некоторых видов зеленого прохладного чая. Горячие напитки, алкоголь не употребляю, не курю. Жидкости в моем рационе предпочитаю гораздо меньше, чем положено в среднем за сутки, восполняю ее овощами, обливаниями холодной водой, свежим воздухом. Обливания 1, 2 раза в сутки входят в мой дневной распорядок. Я настолько привык к этому, что не могу полноценно проснуться утром, пока не взбодрюсь прохладным душем или обливанием, как некоторые не могут взбодриться без кофе или сигареты. При обливании холодной водой происходит «зарядка» организма путем естественного взаимодействия с водой, которая является основой всего живого на земле. Укрепляется сердечная деятельность. За 30 лет я не болел ни одним простудным или вирусным заболеванием и считаю, что это во многом благодаря холодной воде. Порфирий Иванов — русский целитель и практик — в свое время подробно написал о пользе закаливания организма холодной водой, и я на своем опыте убеждаюсь в этом. В питании себя ограничиваю — пищу принимаю 1–2 раза в сутки до заката. Каждую неделю даю 2 «выходных дня» (по 36 часов), обычно в среду и субботу или воскресенье. Организм в это время очищается, укрепляется иммунная система. В награду получил полное освобождение от болезней, четкость и ясность мышления, жизнерадостность. Сплю по 5, 6 часов в сутки, встаю на рассвете.

Периодически 1, 2 раза в месяц делаю оздоровительную профилактику организма — голодаю без жидкости и пищи 5–7

суток. После стольких лет практики это не составляет для меня особого труда — просто отказываюсь в эти дни от пищи, живу в замедленный ритме, занимаясь делами, не вызывающими переутомления. В поездках по 1–3 суток в поезде и во время перелетов не пью и не ем. Поездки при этом переносятся без всяких неприятных ощущений и незаметно. Люблю чаще находиться на свежем, желателно вечернем и ночном воздухе. В отличие от некоторых мнений, которые утверждают, что наш организм не способен к саморегуляции, я придерживаюсь мнения, что организм человека очень древний и мудрый механизм. В генетическом коде из поколения в поколение передается информация, что полезно, а что вредно для здоровья.

Детский организм, как и организм животных, очень чувствителен к окружающей среде и пище. Он знает, что надо есть, пить в данный момент, каких витаминов не хватает. При усталости требует одного, при болезни может отказаться от пищи и жидкости вовсе. Животные, например собака, кошка, ищут нужную травку для излечения, ребенок просит у мамы, к примеру морковку, именно сейчас, отказываясь от другой, более вкусной еды. Эти естественные проявления, которые присущи нам в детстве, с годами уступают место привычкам, вкусам, невнимательности к собственным потребностям. Я всегда прислушиваюсь к тому, что на данный момент требует мой организм, как к мудрому советчику, доктору, который не посоветует плохого любимому пациенту. Я заметил, что для поднятия настроения мне достаточно просто съесть апельсин. Это из-за того, что в апельсинах много витамина С, хотя в других фруктах, к примеру киви, его тоже достаточно. Персик, абрикос, курага укрепляют сердечную мышцу. Свекла, гранат полезны для крови. Морковь способствует улучшению и профилактике зрения. Все это знает и использует сам организм, надо только научиться быть внимательным не к привычкам, а к себе, ведь наш организм старше нас на миллионы лет!

Если вам удастся отрегулировать свои действия с истинными потребностями организма, вы обнаружите, что пищи и жидкости для его жизни и здоровья требуется не так много, как прежде. При воздержанном образе жизни уменьшается до необходимого объем желудка и, соответственно, количество принимаемой пищи.

Осенью и зимой я вызываю шок у окружающих, когда надеваю сандалии на босу ногу, выхожу босиком на снег, плаваю в проруби. Этаким пожилой чудаком. Раз в 3–4 месяца провожу длительные воздержания от жидкости и пищи по 7, 9 и 11 суток. Этим я омолаживаю организм, даю толчок к обновлению, регенерации клеток, полностью очищаю тело от шлаков, продлеваю полноценную жизнедеятельность организма, укрепляю защитную иммунную систему. Такой образ жизни для меня стал легким и приятным. Мои дочь и зять, несмотря на свою молодость, тоже придерживаются здорового образа жизни, что меня очень радует. До определенного возраста я, как и многие, употреблял алкоголь, курил, был подвержен болезням, следующим за неправильным образом жизни. После вступления на путь самопознания и самоисцеления я отказался от вредных привычек, забыл о боли, проблемах со здоровьем, депрессиях. Сейчас пропагандирую воздержание во всем, что вредит полноценному функционированию организма человека в материальной и духовной жизни, осознав, что все, кто хочет сохранить и приумножить то богатство, которое дано с рождения, не станут растрачивать его неразумно по мелочам. Время пройдет, и жизнь все расставит по своим местам. Зачем ждать, если можно помочь себе быть здоровым и счастливым прямо сейчас?!

Чудесные исцеления

Меня часто просят рассказать о «чудесных» примерах исцеления, но случаи, о которых я вам сейчас расскажу, в первую очередь, о силе духа, решимости, вере в свои силы и целеустремленности, о том, как человек может решить поставленную перед собой задачу, и, уже во вторую — о результатах, которые многим из вас могут показаться удивительными, на что я всегда отвечаю: *«Иначе и не могло быть!»*

В 1989 году ко мне приехала 60-летняя женщина из г. Новосибирска. *Диагноз* — киста правого яичника, необходима операция. Женщина оказалась волевой и стала одной из первых последователей метода Ц. В., проголодавших 12 суток.

Начала проходить курс Ц. В. в группе из трех человек. Все они вышли из голодания, как и было намечено, на 9-е сутки воздержания, она же продолжала голодать. Кризис, который обычно наблюдается на 8-е, 10-е сутки, отложился у нее на более поздний срок то ли из-за избыточной массы тела, то ли из-за индивидуальных особенностей. Переносила воздержание от пищи и жидкости довольно легко, хотя до этого никогда не голодала, ходила в горы наравне со мной. На 12-е сутки воздержания пожаловалась на боль в правом боку, которая постепенно спускалась вниз. Оказалось, что киста, находившаяся в канале правого яичника, естественным образом отторглась и вышла через влагалище. Это было невероятно! Исцелившаяся поместила ее в банку со спиртом. Я позвал свою дочь, чтобы рассказать о случившемся. Женщина, избежавшая операции, получила в награду за свою силу воли и веру то, чего желала. Она уехала в родной город, увозя с собой баночку со спиртом, в котором навсегда осталась ее болезнь. После выхода из Ц. В. она отметила также значительное улучшение зрения, занижение веса тела, но, что самое главное, — бодрость духа, радостное восприятие окружающего, веру в себя. Никогда не забуду выражение ее лица во время Воздержания — цель, которую она словно постоянно видела перед собой, давала ей удивительные силы. Как бы сложно ни было, она говорила: «Я смогу!» И смогла.

Евгений К., 24 года — уроженец Украины. Приехал в Кисловодск, узнав обо мне и методе Ц. В. через знакомых. *Диагноз* — облучение 2-й степени. Не мудрствуя лукаво, скажу — передо мной была одна из жертв Чернобыльской аварии. Врачи сказали — осталось 2 года, но Женя хотел жить. Красные тельца в его крови активно поглощались белыми, что в скором времени должно было привести к летальному исходу. Рак крови, лейкоз в результате радиоактивного воздействия — и скорый исход. Вот и все, что знал Евгений и с чем не хотел мириться.

Вес его на тот момент уже опустился ниже всякого положенного уровня. Головокружение, потеря сознания, слабость. От волос на голове не осталось уже практически ничего. Зубы начали выпадать. «Хочешь жить — отголодай 11 суток», — сказал я ему. — Он ответил: «Мне терять нечего». Пошли в пост вдвоем. Таскал его за собой в горы, ближе к 11-м суткам

приходилось выносить его на свежий воздух на руках. Я вышел из голодания на 6-е сутки, чтобы иметь возможность помочь Жене. Он продолжал голодать. Бывали моменты, когда Женя уже ни во что не верил, ему было плохо. Обливал его холодной водой, бодрил, были моменты, когда говорил ему: «Ты — слабак, не хочешь жить!» Он собирал последние силы и продолжал, продолжал курс. Терял сознание, от слабости дрожали руки и ноги, но не вылеживался, двигался. На 12-е сутки, уже после выхода, заплакал. Начали возвращаться силы, улучшился аппетит. На щеках появился легкий румянец. Пожали друг другу руки, и он уехал на родину, к матери, обещав позвонить. На прощание условились, что он пройдет повторное обследование, затем, чуть окрепнув, проведет курс 11 суток самостоятельно. При такой серьезной проблеме это было необходимо.

Прошло полгода. Женя провел 3 курса Ц. В. дома. Первый — 11, последующие по 9 суток. Когда он позвонил мне в очередной раз, я с первых слов понял — что-то произошло. Оказалось, последнее обследование показало, что уровень красных кровяных телец восстановлен почти до нормы. Инвалидность предложили снять. Женя прислал мне письмо со своей фотографией, где он был с девушкой — его невестой, улыбающийся чуть-чуть грустно. Волосы так и не отросли. На обратной стороне была надпись личного содержания, которую опубликовать не могу.

В итоге могу лишь сказать: «Кто хочет, тот всего добьется!»

Это не первый и далеко не последний случай, когда люди, желавшие исцелиться от серьезного и даже смертельного заболевания за непродолжительный срок, смогли достигнуть намеченной цели. Я мог бы рассказывать о них часами, но расскажу лишь о некоторых из тех, которые для многих из нас могли бы стать примерами воли к жизни и показателем энергичных, решительных поступков.

Совсем недавний случай из моей практики произошел в Москве.

Молодая женщина, назовем ее Риммой, пришла на консультацию в Центр по нетрадиционному методу Целебного Воздержания. Красивая, ухоженная, среднего телосложения, с первых фраз вызывающая симпатию и расположение ненавязчивым простым обращением. Только какой-то затаенной болью стран-

но выделялись ее глаза на фоне чуть бледного с тонким макияжем лица. На руках изящные золотые украшения, среди которых и обручальное кольцо. Долго беседовали о методе, технике и результатах Ц. В., после чего Римма, наконец, открыла цель своего визита. Дело оказалось гораздо серьезнее, чем я мог предположить вначале. Но вижу — женщина волевая, значит, можно работать.

Замужем второй раз, есть ребенок от первого брака, девочка семи лет. Некоторое время назад при обследовании обнаружен рак матки. Ничего не сказала ни мужу, ни матери, ни даже подругам, чтобы не переживали, тайно от всех прошла курс лечения, но врачи настаивали на операции, или конец. На операцию не согласилась. Принимала обезболивающие, пыталась лечиться народными средствами, чего только ни перепробовала. При последующем обследовании выявились метастазы, значит, речь пошла уже не о годах, а о месяцах жизни. Категорически отказалась делать операцию по удалению матки. Объясняет это так: «Я уже не смогу оставаться полноценной женщиной». Ее можно понять — эффективная, решительная, к тому же совсем недавно вышла замуж за любимого человека, мечтала иметь от него ребенка. На тот момент наш Центр не проводил стационарные курсы лечения в группах — были проблемы с помещением в ближнем Подмосковье. Выход один, говорю ей, если вы готовы на все ради исцеления и полноценной жизни, придется потрудиться. 11 суток — начало, затем повторное обследование, дальше посмотрим. Проведение курса дома исключалось — семья была бы в шоке от такого известия. Вижу, что скрывает свой тяжелый недуг ото всех, а без поддержки тяжело вдвойне, но крепится, себя не распускает. Думаю, эта — захочет, все сможет. Договорились созвониться на неделе. На прощание сказал Римме, чтобы не тянула. Да и куда там было тянуть — метастазы. Через четыре дня звонок.

— Я нахожусь на даче у подруги. Сказала, что крупно поссорилась с мужем, так что меня здесь никто не должен потревожить. Чтобы уйти из дома, придумала историю. Иду на 11 суток, единственная просьба — поддержите, консультируйте меня по телефону. — Ну, — думаю, — вот это да! — Таких женщин, как вы, — говорю, — я еще не встречал. Крепитесь, я на связи днем и ночью, при необходимости — подъеду, только скажите.

Отвечает: — Я попробую сама, спасибо. Это моя последняя надежда...

Все дни, что Римма была на даче, я переживал больше, чем когда-либо за всю свою практику. Отказаться от лекарств, сделать такой решительный шаг — на это способен не любой мужчина. 8-й и 9-й, переломные дни. Ночью звоню. Ответ один: — Держусь.

Понимаю ее полную готовность идти до победного конца — на эксперименты просто нет времени. 11-е сутки, выход — 3 дня, затем она приехала в Москву. Дома все улажено, с нетерпением и надеждой ждем результатов обследования. Римма пришла ко мне, похудевшая, в глазах огонь. Я понял — произошло что-то хорошее.

По результатам обследования — исчезли метастазы, уменьшилась опухоль. Это была победа! Теперь только оставалось убрать навсегда опухоль, которая уже начала поддаваться. Не стану описывать состояние Риммы — она смеялась и плакала одновременно. Временами она словно боялась что-то спугнуть, не могла даже поверить в то, что произошло, но возродившаяся надежда, горевшая в ее глазах, свидетельствовала о том, что она победит болезнь окончательно, что теперь ничто не сможет остановить ее на этом пути.

Итог: Римма с перерывами в месяц прошла курсы 11, 9 и 10 суток воздержания без жидкости и пищи. Злокачественная опухоль исчезла. В последний раз мы виделись в Кисловодске. Три месяца пролежав на сохранении с опасностью выкидыша, Римма на четвертом месяце беременности приехала с мужем и дочерью на отдых. Самочувствие хорошее. Надеется родить здорового ребенка.

В заключение опишу еще один случай из моей практики.

Владимир Д. из г. Подольска, приехал на консультацию по Ц. В. ко мне и моим коллегам в начале сентября 2000 года.

Его сопровождала супруга. Она же и отыскала в средствах массовой информации рекомендации по методу Ц. В. и привезла мужа, объяснив, что это их последняя надежда. Он попросил ее на время выйти из кабинета и начал свой рассказ, в котором сквозили боль и безысходность. Мужчина среднего возраста оказался бывшим спортсменом, боксером.

Диагноз — рассеянный склероз, поставленный врачами, прерывал спортивную карьеру и лишил надежды на полноценную жизнь.

— Я здоровый мужик. Поймите, Леонид Александрович, на мне пахать можно, а тут... Все началось с того, что я начал спотыкаться, как говорится, на ровном месте. Стал ронять вещи, «задевать углы». Что такое — не пойму, словно руки и ноги отказываются меня слушаться. Я начал волноваться, мы с женой отправились к врачу. После обследования поставили диагноз — рассеянный склероз, предложили лечение. Но дальше стало еще хуже. Пришлось сесть в инвалидную коляску. У меня двое детей, семья, любимое занятие — бокс, карьера, жизнь впереди, а я не могу ложку до рта донести. Начал чувствовать себя обузой, кому я такой нужен? Даже самому себе я такой не нужен. Я всегда был сильным, здоровым, активным, душа компании, а тут — считай, все кончено... Иногда не хочется жить, как подумаю, что это, может быть, навсегда.

Жена меня любит, поддерживает, а я ни для нее, ни для семьи не могу ничего полезного сделать. Дали пенсию по инвалидности.

По Володиному лицу текли слезы. Координация движений заметно нарушена, нервы на пределе. Человек на грани отчаяния, не видит выхода из ситуации.

— Я готов на все, чтобы встать с коляски, делать хоть что-то самостоятельно. Вы можете мне помочь?

— Помочь вы можете себе сами, для этого от вас требуется сила воли и желание, — отвечаю я.

— Это мое единственное желание, а силы воли у меня хватит — я бывший спортсмен и мужчина. Что мне надо делать?

Вошла супруга Володи. Я подробно изложил им суть метода, предложил пройти 11-суточный курс Ц. В. в группе. На это Владимир и Елена ответили, что в Подольске их ждут дети и им необходимо вернуться. Я снабдил их методичкой по Ц. В. и сказал, что Владимир сможет провести первый полный курс Ц. В. дома, тем более при поддержке родственников. Дал свои рекомендации и после двухчасового разговора проводил. Они поблагодарили, обещали звонить во время и по окончании курса и строго выполнять все предписания. Мне тогда показалось, что они действительно обрели надежду на выздоровление... Через месяц я снова увидел Владимира и его жену. Они приехали в Москву специально для встречи со мной.

В квартиру Володя вошел сам, без поддержки жены. С ними приехал их старший сын. Мы прошли в комнату, сели. Володя начал рассказывать о том, как проходил курс Ц. В., как все, включая детей, поддерживали его. Жена прошла вместе с ним 7 суток Воздержания. Результаты были налицо. Володя начал самостоятельно передвигаться, координация движений заметно улучшилась, рассказал, что постепенно начинает заниматься работой на дому — делает столы, стулья, вырезает по дереву. Уверен, что это занятие поможет ему бороться с болезнью. Появилась цель в жизни.

Следующий курс (11 суток) для улучшения и закрепления результатов Лена и Володя решили пройти вместе. Елена стала благодарить меня за мужа, но я сказал ей, что он сам нашел силы помочь себе, и искренне порадовался за то, что у них такая замечательная, дружная семья.

В настоящее время Владимир прошел еще несколько курсов Ц. В., устроился в Подольске на работу.

Все эти удивительные случаи исцеления, я считаю, зависели исключительно от самих людей, попытавшихся бороться за свою жизнь и выбравшими метод Целебного Воздержания.

Их не остановили мнимые препятствия и предубеждения. Сила духа и воли, достойные подражания, помогли им в борьбе с болезнями.

Хочу отметить, дорогие друзья, что на ранних стадиях заболевания, организм, естественно, поддается исцелению быстрее и лечение проходит эффективней, поэтому хочу искренне посоветовать братья за свое здоровье как можно раньше и стараться не запускать болезнь, чтобы она не принимала тяжелые формы...

Примечание.

Для прохождения **длительных** (7, 9 суток) и **полных** (11 суток) курсов Воздержания, примеры которых были приведены выше, в Москве и Кисловодске, а также в других регионах России открыты школы-центры, где все желающие могут пройти курс оздоровления под руководством квалифицированных врачей и специалистов по Ц. В. в стационарных условиях, а также получить подробные консультации по методике проведения Ц. В. в домашних условиях; получить сертификаты специалистов по Ц. В. и лицензии на использование метода.

Выдержки из лекций, бесед и аудиозаписей (вопросы и ответы)

Леонид Александрович Щенников вот уже почти десять лет отдает все свое свободное время выступлениям, лекциям, организует и проводит мероприятия, посвященные вопросам оздоровления населения как в России, так и в ближнем и дальнем зарубежье. Везде, где бы он ни выступал (различные организации, предприятия, места лишения свободы, ДК, радио, телевидение и т. д.), проявлялся большой интерес к методу Целебного Воздержания и непосредственно к личности самого автора. Мы решили воспроизвести некоторые моменты лекций и бесед Леонида Александровича со зрителями и слушателями, чтобы иметь возможность поучаствовать в «живом» общении автора и слушателей, задающих вопросы на эту и другие темы.

— Леонид Александрович, чем, по вашему мнению, является методика Целебного Воздержания в первую очередь — образом жизни, Духовным путем или методом лечения разных болезней?

— Целебное Воздержание может практиковаться как любой из перечисленных факторов в равной степени плодотворно, в зависимости от поставленных целей. Проще говоря — к чему мы стремимся, того и достигнем в первую очередь.

Ц. В. наряду с Духовным развитием человека приносит избавление от тяжелых недугов, способствует очищению, оздоравливает, продлевает жизнедеятельность и трудоспособность организма, расширяет творческие и раскрывает потенциальные возможности индивидуума.

Если же человек выбирает этот метод в основном как путь саморазвития и самопознания, то он также получает все перечисленные положительные результаты как награду за труды. Трудно сказать, что может оказаться на первом месте в мотивах применения Целебного Воздержания, — для каждого он,

вероятно, свой. Мне представляется, однако, что этот мотив, скорее, объединяет все сказанное в единое целое, что и составляет высокую эффективность Целебного Воздержания.

— Леонид Александрович, я так же, как и вы, испробовал на себе гомеопатию, сыроедение, голодание «на воде» и «на соках», а также другие методики. Скажите, чем ваш метод отличается от других?

— Метод Ц. В. отличается от других, включая медицинские, эффективностью, доступностью, безмедикаментозностью и отсутствием отрицательных результатов (!). За короткий период (подготовка 2–3 дня, курс 7–9–11 суток) исцеляются, казалось бы, безнадежно больные, от которых отказалась медицина, — рассасываются злокачественные опухоли, у женщин исчезают миомы, фибромы, кисты, не говоря уже о тех, кто использует метод Ц. В. в качестве исцеления от незапущенных форм болезней, таких, как заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушение обмена веществ и т.д. (подробно об этом — отдельно). В дополнение хочу сказать, что периодическое прохождение пусть даже небольших курсов (3–7 суток) замечательно способствует и закреплению результатов, ранее пройденных по методике Ц. В., и профилактике всего организма в целом.

Дорогие друзья! Я приветствую всех, кто заботится о своем здоровье. Практикуйте сыроедение, вегетарианство, гомеопатию и т. д. Вы на правильном пути! После долгих поисков и исследований я пришел к выводу, что воздержание без жидкости и пищи доступно всем и оптимально для профилактики и оздоровления всего организма. Поэтому снова и снова призываю вас проверить то, о чем я говорю. Я буду очень рад вашим достижениям!

— Леонид Александрович, скажите, пожалуйста, как традиционная медицина относится к длительному воздержанию от жидкости? Раньше считалось, что «обезвоживание» организма наступает на 4–5 сутки после отказа от жидкости и пищи.

— Действительно, считалось до недавнего времени, что длительное голодание, исключающее и жидкость, и пищу, может привести к обезвоживанию организма и летальному исходу, однако современная медицина окончательно распрощалась с этой точкой зрения, видимо, не найдя ей подтверждения. Российские медики поддерживают мнение относительно реальной пользы голодотерапии для организма человека так же, как и их зарубежные коллеги. Единственной рекомендацией традиционной медицины является то, что проведение методики Ц. В. должно осуществляться в основном в стационарных условиях под руководством опытных медиков, вероятно, ввиду того, что этот метод труден для прохождения в домашних условиях и требует непрерывного контроля. Однако примеров прохождения длительных курсов Ц. В. достаточно для того, чтобы каждый сам решал — идти ли ему в стационар или пройти курс в домашних условиях. Это зависит только от целеустремленности и желания самого человека.

Снова вернемся к вопросу о воздержании от любой жидкости (которая содержится и в продуктах питания) на длительный период. Вода призвана дарить жизнь всему живому, но одновременно является и средой размножения как полезных для организма человека микроорганизмов, так и болезнетворных. В наше время вода является объектом загрязнения окружающей средой, что тоже надо принимать во внимание. Переизбыток шлаков в организме, в том числе отложение их на стенках сосудов, вызывает многие заболевания. Этот переизбыток поддерживается содержащейся в организме водой, которая в данном случае дополнительно питает болезнетворные проявления. Вирусы, опухоли продолжают выживать и развиваться благодаря

водному балансу. Вода, как вы видите, может быть как «живой», так и «мертвой» в зависимости от состояния здоровья и функционирования организма.

В период Ц. В. объем воды в организме уменьшается, в частности, уменьшая объем крови. Кровь — основной компонент тела — очищается от шлаков как от ненужных для жизнедеятельности элементов, которые во время полного воздержания от жидкости и пищи выводятся с мочой. В необходимом количестве вода в этот период поступает из воздуха, впитываясь через кожу, вследствие того, что организм в процессе воздержания работает не на выделение, а на впитывание.

Болезнетворные организмы, не получая питания, которое идет на выживание наиболее важных органов, поставленных в экстремальные условия, — погибают. Можно сказать, что они просто «рассасываются» или, правильней, «выжимаются» из организма, тогда как при голодании с водой и/или жидкостями таких препятствий для развития болезней не возникает. Камни же, благодаря происходящему процессу, в буквальном смысле «рассыпаются» вследствие недостатка жидкости и безболезненно выводятся естественным путем. В итоге, нормализуя баланс жидкости в организме, мы избавляемся от недугов. Пора, наконец, распрощаться с мифом о том, что воздержание от жидкости может каким-то образом навредить здоровью человека.

— Уважаемый Леонид Александрович!
Я сам приверженец метода Воздержания от жидкости и пищи вот уже около 6 лет и неоднократно голодал от 5 до 8 суток, а также каждую неделю соблюдаю 36-часовой «выходной день» для организма. Но многие из моих знакомых относятся к моему образу жизни если не скептически, то с некоторой, так сказать, отстраненностью. Многие говорят, что это им не надо, и продолжают неправильное питание и образ жизни, другие, хоть и имеют проблемы со здоровьем, пытаются найти ре-

шение в таблетках или каком-то более легком способе народной медицины. В результате избавляются в лучшем случае от последствий или на какой-то срок отодвигают развитие болезни.

Скажите, пожалуйста! Почему люди до сих пор продолжают относиться к голоданию без жидкости с некоторой опаской и недоверием?

— *Друзья! Я очень рад, что этот вопрос был задан! Я и сам наблюдаю это, и ваши слова — реальность, которая существует.*

Для того чтобы не использовать этот метод по назначению, существуют причины. Хотя настоящих причин нет, они создаются в уме. Как ни поверить в то, во что хочешь поверить? А верить хочется в то, что когда на тарелочке тебе принесут таблетку, — ты выпьешь ее и выздоровеешь. Если же человек в силу обстоятельств и берется за свое здоровье сам, то начинает с наиболее легких и доступных путей, что в принципе кажется естественным. Я слышал о голодании чуть ли не на колбасе...

В итоге, как вы правильно сказали, люди или залечиваются на определенное время, или устраняют следствия, чтобы ничего просто не мешало им жить... Давайте называть вещи своими именами!

Когда возникают серьезные причины взяться за свое здоровье, иногда уже не хватает времени на то, чтобы экспериментировать.

Поэтому многие приходят к использованию этого метода в предкритической или в критической ситуации. Во-первых, метод Целебного Воздержания от пищи и жидкости на сегодняшний день действительно еще мало распространен и о нем знают немногие. Те же, кто знают, но не делают, находят для этого множество причин и подтверждений: во-первых, существуют более легкие методы для поддержания здоровья (что в принципе означает отдалить то, что возникло бы неминуемо, или избавиться от симптомов, не устраняя причины). Во-вторых, действительно почему бы ни заниматься тем, чем занимается большинство? Эти способы проверены, безопасны и не требуют

больших усилий и затрат (я не говорю сейчас о таблетках и препаратах) — это массаж, сокотерапия, иглоукалывание, ароматерапия, лечебный бег — то, чем так активно занимается большинство из тех, кто хочет вести здоровый образ жизни. Я не отрицаю, что со всем этим можно дожить до глубокой старости и чувствовать себя относительно здоровым, но ведь здоровье здоровью рознь. Я не говорю сейчас о вегетарианстве — это здоровый образ питания, который очень хорош для предупреждения заболеваний, мы сейчас говорим о средствах устранения причин.

Устранить причину надо захотеть, а тому, кто захочет, предоставляется широкий выбор — от таблеток до разнообразных так называемых народных методов избавления от болезней. Почему я так настойчиво говорю именно об этом методе профилактики и лечения? Еще раз повторяю: метод Воздержания от кислотности и пищи — самый короткий, самый эффективный путь к здоровью, а затем и к активной общей профилактике организма. Да, я не отрицаю того, что этот метод сложен, а почему? Потому, что самое сложное — это отказаться от стереотипов, — сложно отказаться даже на время от того, к чему мы приучены с детства, — регулярно употреблять пищу и кислотность. Уйти от этого стереотипа хоть на время, оказывается, сложно, и в подтверждение тому существует столько причин, сколько и того, на чем они основываются. Поэтому желание захотеть, действительно захотеть избавиться от болезней в целом и продолжать поддерживать себя «на пике здоровья» является до сих пор основным фактором того, что этим занимаются немногие. Те же, кто знают о пользе воздержания как для исцеления болезней, так и общей профилактики, пропагандируя его среди знакомых, друзей и близких, — встречаются с недоверием, основанным или на незнании, что включает в себя также все стереотипы, или видимым отсутствием мотивов и побуждений сделать это самому, или элементарной ленью. Среди нас есть много людей, испытывающих недоверие. Именно для них я говорю — не верьте, а проверьте! Но точно так же недоверие может выразиться у человека и во многом другом. В нашем мире доверие всегда стоило дорого, но ведь это значит то, что оно не обесценилось, что оно ценно! Обретите его, обретите ДОВЕРИЕ, и вы будете обладать большой ценностью! Проверьте это, и вам же выйдет дешевле! Не надо идти

далеко, когда все очень близко! Если вы только пожелаете, вы сможете! Те же, кто понимают необходимость физического и духовного здоровья и начинают идти по пути саморазвития и самоисцеления, делают первые, затем последующие шаги по мере того, как и каким образом они продвигаются к достижению своей цели. Я же говорю всем — можно сделать один, но верный, шаг. И никто не обещает, что этот путь окажется легким, — в каждом деле самое сложное начать. Только попробуйте начать!

В Писании, книге мудрости, сказано «...не ищите легких путей...». Если же мы уже начали идти по направлению к совершенству, придется потрудиться, приложить некоторые усилия ради результатов. А они проявятся, когда нарабатывается практика...

Как говорил Иисус: «...Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и я успокою вас...». Я не проповедник, но разве Он сказал: «Придите ко Мне, сидящие на месте и ничего не делающие»? Он сказал: «Вера без дела — мертва...». Если все, кто сейчас говорят, начнут делать, тогда мы все вместе сможем прийти к той точке, с которой начинали. А до какого уровня продвигаться — каждый сам и во всем выбирает для себя. Кому-то хватает и небольшого холма. А кто-то стремится на самую вершину. Это сравнительно не ново, но все же оно часто выражает качество всей нашей жизни. Вы спрашиваете, почему до сих пор недооценивают значение, относятся с опаской? Дорогой друг, так было всегда! Во все времена! Во все времена люди скорее объедались, чем постились. Во все времена голодание казалось людям чем-то пугающим, недоступным — «не для них!» И это всегда происходит одинаково со многими вещами, когда присутствует незнание или элементарное отсутствие желания заниматься чем-либо вообще. Так что ситуация совсем не нова. Мы с вами как раз и говорим об этом для того, чтобы люди могли узнать, а узнав — захотели бы проверить.

Все мы люди, и ничто в плане понимания человеческих поступков нам не чуждо. Человек подчас спекулирует тем, что он якобы слабое существо! Разве это пример для подражания?

Нет, нет и нет! Человек призван и должен быть лидером! Каждый человек! Человек, не признающий свои слабости, просто глуп. А признав — **пора начинать действовать!** Никто не

позаботится о нас, даже Бог, если мы сами не заботимся о себе; тем самым мы отворачиваемся от всего, чего не хотим замечать, или просто забываем о своей значимости и предназначении. Бог не заботится насильно. Насилие — против любви! Бог ничего не делает насильно! А ведь мы все — Его дети, ведь в каждом из нас есть Его частица! Истинно любящий отец не станет навязывать своего мнения. Он только указывает направление, ожидая разумности от нас самих. Давайте же начнем любить Бога в себе так, как Он этого достоин, как Он любит нас! Возлюби Бога в себе, и себя в Нем! Не это ли слова истины? Все существование говорит нам о том, что оно нас любит, что мы его дети. Надо только уметь прислушаться. С этой стороны мы начали говорить уже о духовном аспекте наших проявлений в этом мире.

В итоге могу сказать только одно — человек проявляется не в словах, а в поступках! Будем же действенными!

Проявитесь в этом мире здоровым и одухотворенным Человеком прямо сейчас!

Желаю всем стучащимся, чтобы им скорее открыли!

Желаю удачи на пути всем идущим!

— Скажите, пожалуйста, с какого возраста можно начинать практиковать методику Целебного Воздержания и каков возрастной предел для старшего поколения?

— У нас были примеры прохождения курса детьми начиная с 7-летнего возраста вплоть до 6-суточного воздержания. Это дети, страдающие диабетом, псориазом, аллергией, подверженные простудным заболеваниям и т.д., родители которых поверили в эффективность этого метода и решили, несмотря ни на что, помочь им победить недуг. Уверен, что дети, став старше, скажут им огромное спасибо за самоотверженность, потому что немногие родители решаются на такой шаг. Я сам рекомендую прохождение курса начиная с 9–10-летнего возраста, потому что в этом возрасте организм более окрепший. Хочу заме-

тить, что дети в меньшей степени приучены к регулярному употреблению пищи и поэтому некоторые из них во время прохождения курса чувствовали себя лучше, чем взрослые. Хочу все же предупредить, что использование этой методике — решение самих родителей.

Неоднократно были примеры длительного воздержания от пищи и воды (от 3 до 14 суток) людей вплоть до 85-летнего возраста. Интересный факт: у женщины на 83-м году жизни после 9-суточного воздержания восстановился менструальный цикл, что свидетельствует об удивительном омоложении организма. Не говоря уже о том, что в возрастной категории от 18 до 75 лет с легкостью можно практиковать этот метод в качестве профилактики организма и исцеления от заболеваний. Поэтому настоятельно рекомендую всем, кто хочет быть здоровым и радоваться жизни, быть внимательными и воздержанными.

— Леонид Александрович, можно ли использовать ваш метод в целях снижения избыточного веса?

— Безусловно да! Кроме того, что организм человека в процессе Ц. В. интенсивно освобождается от лишних килограммов (каждый день теряется примерно 1 кг), так же активно очищаются от всевозможных шлаков все органы — печень, почки, желудочно-кишечный тракт и т. д. Все лишнее выходит в виде коричневого осадка, который вы можете наблюдать в выделяемой моче, собирая ее в банку. Иногда такой осадок составляет 50(!)% мочи. Это начинает происходить уже на 5-е, 6-е сутки Воздержания и свидетельствует о том, сколько в организме накапливается лишнего, ненужного, вредного. Мы можем почистить изнутри банку, бутылку еришком для мытья. Как же нам почистить изнутри себя?

Есть множество способов, направленных на очищение, как правило, одного из органов, который уже начал беспокоить человека тем или иным образом. А как же остальные? Ведь им тоже требуется периодическое очищение, отдых? Решать проблемы по мере поступления можно всю оставшуюся жизнь. При-

меня на себе метод Ц. В., мы не только делаем профилактику организма от загрязнения и заболеваний, но и очищаем от всего чужеродного все наши внутренние органы одновременно, начиная с самого главного — клеток и крови и заканчивая камнями в почках, мочевом пузыре и т. д., а также, естественно, жировыми отложениями. Очистившись, организм начинает функционировать по изначально правильной программе, заложенной в каждом из нас от рождения и нарушаемой нами по неосознанности. Это же относится и к так называемому фактору наследственной полноты. Самое главное в борьбе с излишней массой тела — это восстановление нарушенного обмена веществ. Устранив эту основную причину, организм как бы перекодируется, так что обратной дороги при соблюдении вами впоследствии разумных границ нет.

Отвечая на ваш вопрос, хочу добавить, что после прохождения курса Ц. В. вы наберете приблизительно 3 кг после выхода. Стоит ли набирать вес дальше или нет — зависит только от вас.

— **Уважаемый Леонид Александрович!**
Вы упоминали о том, что в процессе поддержания происходит омоложение организма. Пожалуйста, расскажите об этом подробнее.

— Оздоровление и очищение организма уже приводит к его омоложению. Но если говорить об этом подробнее, — могу добавить, что при и, главное, после прохождения курсов Ц. В. наблюдаются и сохраняются потрясающие эффекты его воздействия на общее состояние и даже внешность человека. Так, наряду с улучшением обоняния и слуха у людей даже преклонного возраста (65–85 лет) наблюдается значительная коррекция зрения вплоть до полного восстановления. Это, кстати, могут иметь в виду все, кто давно мечтает снять очки. На определенном этапе верхние слои кожи лица и тела начинают отшелушиваться, повышается ее упругость и эластичность. То же происходит и с ногтями.

Лично мой опыт Ц. В. показал, что седые волосы начинали приобретать свой естественный цвет (!). Приобретается так-

же чистое, как у ребенка, мироощущение. По-новому ощущается движение жизни, уходят подсознательные проблемы, стрессы. Стабилизируется психоэмоциональное состояние. После избавления от таких проблем, как остеохондроз, ломота в пояснице и суставах, которая сопутствует жизни пожилых людей, появляется радость движения, осознание своей полноценности в жизни и обществе. Исчезают вздувшиеся вены, сосудистые звездочки и другие проблемы, связанные с возрастным фактором и различными заболеваниями. Это напрямую связано с тем, что, избавляясь от причин, организм автоматически избавляется от следствий. Так что, практикуя Целебное Воздержание, каждый из нас имеет реальную возможность продлить свою молодость и жизнь, вернуть радость здоровья и творчества, чего и желаю всем.

— Как связан метод Целебного Воздержания с духовным развитием человека?

— Воздержание напрямую связано с духовностью человека. Подтверждение этому мы находим везде, начиная от эгипетской мудрости и заканчивая различными учениями в области духовности и религии. Воздержание — это благо, которое идет только на пользу нашей душе и телу, и с этим трудно поспорить. О «золотой середине» мы слышали еще в детстве от наших мудрых родителей и учителей. Став взрослее, мы понимаем, что это высказывание применимо во всех проявлениях нашей жизни и оно приводит к наилучшим результатам. Все наше существование есть гармония и равновесие. Нарушая это равновесие как закон, мы испытываем на себе последствия нашей неразумности, так что подчас наказываем сами себя, да же не подозревая об этом.

Нам нужно вернуться к истокам и ощутить гармонию этого мира как в себе, так и вокруг. Так начнем же с себя! Спасение утопающих — дело рук самих утопающих!

Вспомним мудрые слова — здоровье тела и здоровье духа взаимосвязаны! Когда мы воздерживаемся от употребления пищи и воды, то уже на 3-и сутки начинаем чувствовать в более полной

яркости и красках окружающий нас мир, а также осознавать происходящие в нас мысленные и внутренние движения, все больше начинаем понимать и осознавать смысл жизни и существования!

Да, да! И это происходит с каждым! Люди, делясь своими впечатлениями, говорят одно и то же. Ясность мысли и осознанность остаются и после прохождения более-менее длительного периода поистине целительного для человека Воздержания как вполне ощутимое очищение и награда за труды. Говорят, что человека создал труд. Я считаю, что труд делает человека настоящим — Человеком с большой буквы! Потрудившись во благо себе, неудивительно чувствовать удовлетворение! А если мы сможем помочь себе, не тогда ли сможем помочь и другим? Это и есть еще один шаг к духовному развитию и здоровью.

И опять повторяюсь — попробуйте это на себе, испытайте это! Несмотря на то, что мне семьдесят, — я молод духом и этого не отнять, как и то, что, к сожалению, в отличие от многих ровесников, я не чувствую тяжелого груза лет. Чем раньше человек начинает совершенствоваться — тем лучше! Однако не будем забывать, что начать никогда не поздно.

Результаты духовного роста не замедлят проявиться и в вашем теле; ведь то, что в жизни все взаимосвязано, еще никто не оспаривал, не так ли?

Воздержание и есть прямой путь роста и духовности, так как невоздержанность в еде, гневе, страстях, словах уводит нас от правильного направления прежде всего мысли, а уж затем поступков и результатов. В Библии мы можем прочитать и осмыслить конкретную и однозначную фразу: «Вера без дела мертва». Так давайте же перейдем от многочисленных размышлений и вопросов к реальному действию, что, в сущности, и есть исполнение духовных заповедей и следование мудрости.

Надеюсь, что я сумел вкратце ответить на ваш вопрос.

— Многие женщины в наше время страдают от проблемы бесплодия и ищут выход из этой ситуации всевозможными способами. Скажите, пожалуйста, можно

ли по вашему методу излечиться от бесплодия и от чего в основном это зависит?

— В большинстве случаев проблема бесплодия возникает вне зависимости от наследственных факторов. Одна из первостепенных причин — зашлакованность крови, которая успешно устраняется с помощью применения метода Ц. В., дает общее обновление организма на уровне хромосом. Другая причина — болезни, мешающие полноценному оплодотворению или вынашиванию ребенка. Устраняя эти причины с помощью Целебного Воздержания, многие женщины, имеющие цель зачать и родить здорового ребенка, добивались желаемого результата уже после 9-суточного курса Ц. В. Иногда требуется и более длительный курс и несколько его повторений. Все зависит от целеустремленности женщины, особенностей организма и, конечно, веры в исцеление. Недаром женщины, которые не могли по каким-либо причинам забеременеть, часто прибегали к посту и молитве вкупе со здоровой окружающей средой, в частности — водой, целебными источниками и т.д. Во все века это приносило чудесные результаты, и сейчас не следует забывать, что все действует по своим законам. Перед зачатием женщине необходимо очиститься как физически, так и морально. То же самое хочу отнести и к мужчинам. Если беременность не наступает по причине наследственных факторов, — это явный знак того, чтобы прервать эту нежелательную наследственность, не давать шанса в случае рождения ребенка переживать те же самые проблемы. Девяти-, одиннадцатидневное воздержание полезно проводить парам совместно перед желательным зачатием. Это эффективно очистит кровь, защитит ребенка от тяжелых заболеваний вплоть до седьмого поколения. Один из последних случаев в моей практике показал, что женщина, у которой раньше процесс беременности всегда заканчивался выкидышем, после 9-дневного Целебного Воздержания родила здорового мальчика. Мы назвали его Петр. Если это сможет убедить женщин в их благих начинаниях, могу сказать, что, по преданию, — отец Девы Марии был бесплоден и только после 40-дневного поста смог зачать. Это относится и ко многим женщинам, просившим не словом, а делом ребенка у Господа в посте и молитве. Помните — ваша

проблема не наказание, а скорее указание к действию. Не только женщины, но и мужчины должны сознательно подходить к решению вопроса о рождении ребенка, ведь это цепочка, за которую они ответственны сейчас, не прервется еще много поколений. А что привнесут в нее родители — здоровье, долголетие и т.д., решать нужно им, и немедленно. Но не только на женщинах лежит ответственность за выполнение полноценной детородной функции. Бывали случаи, когда яйцеклетка с постоянством отвергала недостаточно сильную, по ее определению, хотя и вполне способную оплодотворить сперму, угадывая в ней какие-либо изъяны, и по, казалось бы, непонятным причинам оплодотворения не происходило. Так что, дорогие наши женщины, берегите, восстанавливайте здоровье, несмотря на трудности! Уважаемые мужчины, будьте сильными, берегите женщин и будущее потомство. Вы ответственны в равной степени. Здоровье женщин вплотную зависит от их психоэмоционального восприятия и окружающей обстановки. Иногда желательное для женщины, но никак не наступающее зачатие зависит именно от этого. Никогда не надо отчаиваться, и выход найдется! В трудной ситуации пусть мужчина и женщина поддержат друг друга. Пройдите курс совместно для получения еще большего эффекта очищения. Избавьтесь от вредных привычек. В период длительного (9, 11 суток) Целебного Воздержания очищается кровь, что очень важно в этой ситуации, устраняются вирусные заболевания, женские проблемы со здоровьем, связанные с мочеполовой системой, очищаются печень и почки, что также важно для полноценных родов. Иногда причины бесплодия могут казаться просто необъяснимыми. Природа же знает на уровне генетического кода, хромосом — что не так. Очищая свой организм в общем, женщина имеет реальный шанс полноценно зачать и выносить здорового ребенка.

— Леонид Александрович, в ходе вашего выступления у меня появился вопрос. Являетесь ли вы приверженцем какой-либо определенной религии, и если да, то какой?

— Религия — это не принадлежность к какому-то определенному направлению, и, на мой взгляд, она не поддается дроблению. Религиозность — это состояние, и, исходя из этого, могу сказать, что я считаю себя религиозным человеком.

Любовь, Свет, Истина, Бог, Высшее, Существование...

Все это и является тем, в соединении с чем человек становится религиозным. Это не что-то недоступное. Это может быть недоступным только пониманию. Это нечто доступное всем нам в зависимости от стремления к открытости, восприимчивости. Наше восприятие порой основывается на догмах и одностороннем видении. Истина же — это совокупность, единственная и единая правда, но я не хочу путаться в словесных понятиях, чтобы не завести разговоры на эту тему в тупик. Мне неоднократно задают подобные вопросы, и я отвечаю — я религиозный человек, но я не принадлежу к какой-то определенной религии в общепринятом понимании, ибо религия — едина. Это — свет истины, и где бы он ни воссиял, он освещает наш путь и приносит Благо, Любовь и Милосердие.

— Как относится к вашему методу Воздержания от жидкости и пищи официальная и нетрадиционная медицина за границей? Поступали ли к вам предложения организовать школу, стационары по методике Ц. В. на Западе, и существуют ли они здесь, в пределах России?

— Школы по обучению методике Целебного Воздержания функционируют на данный момент во многих регионах России. Что касается ближнего зарубежья — на данный момент открыты центры-школы в Казахстане, Белоруссии и в Украине.

В них ведется подготовка специалистов по проведению курсов Ц. В., выдаются лицензии на использование этого метода в стационарных условиях, при поликлиниках и частных клиниках.

Школы существуют для того, чтобы каждый мог пройти подготовительный курс Ц. В. и при необходимости провести его при поддержке специалистов в стационарных условиях. Так как

метод Ц. В. предполагает прохождение курсов и в домашних условиях, деятельность школ в основном направлена на распространение литературы, видео- и аудиопособий, а также на поддержку начинающих в преодолении психологических барьеров, подробно разъясняя цели и задачи методике как на уровне физиологии, так и духовном. Коллеги по нетрадиционным методам лечения из Кипра, Таиланда, Египта, Израиля, Италии (Рим), Америки (шт. Калифорния) выразили интерес к данной методике, неоднократно посещая Россию и приглашая для участия в семинарах и лекционной деятельности меня и специалистов по Ц. В. Недавно я побывал в Швейцарии, где также заинтересовались безмедикаментозным способом оздоровления организма. В данный момент мы активно занимаемся подготовкой специалистов для работы за границей. Со своей стороны надеюсь, что наши усилия в этом направлении не пропадут зря, и методика оздоровления организма с помощью Целебного Воздержания найдет широкое распространение в странах мира. Сейчас в странах Востока и Запада активно используются самые различные нетрадиционные методы лечения различных заболеваний, включая онкологические и СПИД. Активно применяются различные методики в борьбе с такими бичами планеты, как наркомания, нарушение обмена веществ, психоэмоциональные нарушения и т.д. Во многих случаях такие нетрадиционные подходы включают в себя повышение уровня духовного развития человека, улучшение мышления, развитие его творческого и физического потенциала. В частности, на Западе наблюдается всплеск различных направлений совершенствования человека как духовно, так и физически. Я рад поделиться новыми результатами и опытом в голодо-терапии, которая признается перспективной и эффективной не только у нас в стране, но и за рубежом, однозначно выделяясь из ряда многих других направлений.

— **Каким образом бодрствование ночью оказывает положительное влияние на организм при проведении курсов Целебного Воздержания? Почему в своей методике вы фактически рекомендуете менять образ жизни с дневного на ночной?**

— Это один из интересных вопросов, на который я постараюсь ответить наиболее полно и доступно. Путем практики и изучения взаимодействия организма и окружающей среды я пришел к пониманию связи некоторых явлений, которым впоследствии нашел и научное подтверждение и которые я рекомендую использовать в методике воздержания от жидкости и пищи для достижения наиболее высоких результатов. Кроме того, ночью негативная энергия окружающего нас мира уходит, как бы высыпает. Воздух, которым мы дышим, а в периоды Ц. В. практически питаемся, ночью становится чище и, что также немало важно, более насыщен одним из своих составляющих — азотом. На Первом Всесоюзном симпозиуме по лечебному голоданию еще двадцать лет назад речь шла о том, что живой организм способен усваивать азот из вдыхаемого воздуха. Причем количество усвоенного азота находится в прямой зависимости от количества употребляемых в пищу протеинов — белков. Когда в рационе человека протеинов примерно 22%, человек начинает вдыхать гораздо больше азота, чем его выдыхает. Когда протеины составят примерно 30% рациона, наступает равновесие: вдыхаемого азота столько же, сколько и выдыхаемого. Если же количество протеинов довести до 2/3 рациона, человек буквально истекает азотом, которого не вдыхал.

Академик И. Неумывакин, посвятивший много лет изучению вопроса дыхания космонавтов, доказал, что азот усваивается организмом подобно тому, как накапливаются в почве азотные бактерии. В этом процессе деятельное участие принимает и гемоглобин, непосредственно усваивающий азот, который из молекулярного превращается в белковый, становясь составной частью рациона питания. Вот почему, когда в рационе мало белков, мы вдыхаем азота больше, чем выдыхаем. Зато когда белков много, азот становится организму ненужным. Тогда из белковой формы он переходит в молекулярную и выводится из организма.

Так что мы не только дышим азотом, но и питаемся им. А что будет, если организм не сможет усваивать азот? Логика подсказывает, что тогда ему потребуется гораздо больше животных и растительных белков, чтобы возместить недостачу.

Открытие этого процесса сулит огромные перспективы как в биологии, так и в медицине. До сих пор, занимаясь лечебным

голоданием, медики не до конца понимают глубинную сущность явлений, происходящую в организме, не подозревая, что азот забирает часть белков, изымаемых из рациона питания. А следовательно, не могут разработать наиболее эффективный метод лечения. Теперь горизонты голодотерапии значительно расширились. В свете того, что XX век накопил огромный арсенал достижений, а еще больше — нереализованных или готовых к реализации идей, приведу еще один интересный и немаловажный факт, подтверждающий пользу «ночного бдения». Эта перспективная идея уже начала осуществляться в традиционной медицине. Теперь наряду с медикаментами и физиотерапевтическими методами во врачебную практику входит третий важнейший фактор лечения — время. Это направление уже получило официальное название — хронотерапия.

Новая отрасль медицины основывается на постулате, известном еще в Древнейшем мире: все болезни обладают цикличностью. Ни дыхание, ни процессы синтеза в печени, ни почечная деятельность, ни кровяное давление не бывают одинаковыми в течение суток, следовательно, в различное время по-разному происходит взаимодействие клеток и тканей организма с молекулами пришедших извне веществ.

Цикличность различных физиологических функций — фундаментальное свойство всего живого, в том числе организма человека, — так, например, утверждает доктор медицинских наук, профессор Р. Заславская, ведущий терапевт 60-й московской больницы. Это отклик на внешнюю среду, где многое меняется в течение суток и по сезонам года. Да и не только на нашей планете. Существует, как вы знаете, одиннадцатилетний цикл солнечной активности, диктующий многие изменения в околосолнечном пространстве. Можно с уверенностью предположить, что на долгом пути эволюции выжили именно те виды, которые сумели приспособиться к этим циклическим изменениям среды.

Впервые на цикличность функционирования живых существ обратил внимание лечащий врач Александра Македонского Домирант. Во время одного из походов он с удивлением отметил, что подсолнечник в течение дня поворачивает свою головку вслед за солнцем. А много веков спустя это свойство подсолнечника было зафиксировано как открытие Французской академией наук.

Прошли еще века, в течение которых шло накопление факторов. Но лишь 30 лет назад стало ясно, что цикличность, обусловленная взаимодействием организма с окружающей средой за миллионы лет эволюции, является генетически детерминированной, иначе говоря, — наследственно обусловленной. А значит, является одним из механизмов, позволяющим влиять на течение многих процессов в организме, направляя их в нужную сторону. Вот тогда и началась настоящая работа исследователей, которая еще далеко не закончена.

Особенно наглядно это видно по циклу день — ночь. Современные инструментальные методы позволяют четко проследить, как меняются у человека многие функциональные параметры в течение суток. Так, днем, когда человек бодрствует, у него относительно высокое артериальное давление, максимальное его значение — от 3 часов дня до 6 вечера, ночью оно снижается, но все это в пределах нормы, если он здоров. В дневное же время, примерно в те же часы, начинают активно работать ферменты печени, к ночи их активность уменьшается. Ночью также снижается выработка гормонов железистой внутренней секреции, в частности адреналина и норадреналина — гормонов надпочечников, которые обеспечивают работоспособность. А к утру они активно вбрасываются в организм. Зато ночью повышается выработка желудочного сока, а это ведь соляная кислота. Вот почему у язвенников по ночам болит желудок.

Вообще, в организме присутствуют целый ансамбль ритмов, которые четко синхронизированы. А если начинается какое-то рассогласование, то это уже патологический процесс, возможно предболезнь, когда рассогласование достигнет ощутимой величины. Конечно, в организме есть регуляторные системы, которые обуславливают ритмичность работы многих наших органов и систем, но главные биологические часы заложены в головном мозге. Там же, в мозге, находится шишковидная железа, которая по ночам вырабатывает гормон мелатонин. Его так и называют — гормон ночи. Такое поэтическое название не случайно. Мелатонин является передатчиком импульсов — получает их от наших биологических часов и направляет многим органам, регулирует работу всех желез внутренней секреции. Это выяснили не так давно, а до этого считали, что шишковидная

железа человеку не нужна, считая ее атавизмом. Как видите, оказалось, что это очень важный орган. Мелатонин, кроме того что синхронизирует биологические ритмы, обладает широким спектром фармакологической активности — является антистрессовым механизмом, способствует адаптации к меняющимся условиям, особенно при перелетах в широтных направлениях, когда приходится пересекать временные пояса. Если принимать его перед полетом, то гораздо легче переносится разница во времени. Этим широко пользуются, например, деловые люди, которые прилетают в другую страну всего на несколько часов, чтобы решить важный вопрос. Принимают спортсмены, да и сами летчики и стюардессы. Обладает он и антиоксидантной активностью — нейтрализует продукты распада, накапливающиеся в организме. Его также принимают, чтобы замедлить старение. А вырабатывает его шишковидная железа ночью, поэтому если в ее деятельности происходит сбой, то и медикаменты, помогающие ей вернуться к нормальному функционированию, надо принимать на ночь.

После тридцати лет постоянных исследований ученые установили, что для успешного избавления от болезней недостаточен правильный подбор лекарственных средств. Большую роль играет и время суток, когда производится их прием. Иначе говоря, время приема становится одним из ключевых моментов медикаментозного, а также безмедикаментозного лечения. А диктуется это время нашими биологическими часами. Недаром в последние годы большой интерес к хронобиологии начали проявлять и онкологи. В свое время сообщалось, что крупнейшая французская частная организация — Ассоциация по исследованиям в области раковых заболеваний, которая существует на пожертвования, намерена потратить две трети своего бюджета, составляющего 200 млн франков, на исследования в области хронотерапии. Онкологи надеются с помощью хронотерапии увеличить выживаемость больных на 15 (!) процентов. В свете сказанного, а также в ходе многолетней практики метода Целебного Воздержания подтверждается, что ночное бдение помогает организму в его работе по исцелению и облегчает прохождение длительного (9–11 суток) курса.

Надеюсь, я полностью ответил на ваш вопрос.

— Леонид Александрович! Как вы относитесь к применению клизм до и во время голодания? Во многих случаях мнения по этому поводу расходятся...

— Лично мое мнение после многолетней практики не расходится с мнением американского диетолога Пола Брэгга. Я считаю, что клизмы приносят столько же пользы, сколько и вреда. То есть, если результат не равняется нулю, то имеется риск нарушить естественное биологическое равновесие в желудочно-кишечном тракте. Приведу цитату из книги Пола Брэгга «Чудо голодания» по этому поводу: «...Я прочел множество книг о голодании, и в большинстве из них содержится рекомендация во время голодания ежедневно делать себе клизму. Хочу, чтобы вы ясно поняли — я против применения клизм во время голодания и в любое другое время, кроме случаев самой крайней необходимости. Во время болезни, когда кишечник совершенно отказывается работать, можно использовать клизму, но лишь как последнее средство. Сравнивая клизму с сильным слабительным, я отдаю предпочтение клизме, но у нее есть свои недостатки. Если применять ее часто и долго, она вызывает раздражение тканей и вымывает необходимые для пищеварения секреты и микрофлору кишечника, то есть удаляет полезные бактерии. Природа не терпит пустоты, легко заменяя их болезнетворными бактериями. Возникает инфекция. Во время голодания ваш организм физиологически отдыхает. Поскольку никакая пища не поступает, прекращаются волнообразные движения, именуемые перистальтикой. Во время голодания отдыхает вся выделительная система, и в это время ее не следует беспокоить. У организма есть свои собственные санитарные и антисептические средства, и, кроме того, во время голодания выделения бывают минимальными. Не волнуйтесь из-за этого и не пользуйтесь клизмой или слабительными. Дайте внутренним органам возможность отдохнуть, именно для этого вы и голодаете. Во время голодания кишечник может периодически опорожняться. Но если этого не происходит, вы не отравитесь. Когда после голодания вы снова будете есть натуральную пищу, опорожнение кишечника будет происходить легче и регулярней...».

При воздержании от жидкости и пищи особенно необходимо следить за попаданием в организм жидкости, поэтому о клизмах не может быть и речи. При нарушении этого режима внутренняя работа организма «сбивается» так, что придется начать курс заново, так как метод Целебного Воздержания изначально предполагает полное исключение каких-либо поступлений жидкости и пищи в организм. Остатки пищи выходят естественным путем, и это не противоречит естественным законам природы, которых, я считаю, надо придерживаться. До прохождения курса воздержания я также не рекомендую использовать клизму для очищения кишечника. Лучше отварите свеклы и съешьте натощак или перед сном для улучшения утреннего стула — и вкусно, и полезно. Разгрузочная овощная диета перед началом курса обеспечивает частичное очищение кишечника без промываний. Далее в процессе воздержания организм продолжает самоочищение.

— **Уважаемый профессор! В методике Целебного Воздержания указывается, что во время прохождения курса надо беречь энергию организма. Для этого вы рекомендуете с первого до последнего дня избегать устного общения с окружающими, заменяя его письменным. Какие еще рекомендации по этому вопросу вы можете дать тем, кто решил пройти длительный — 7-дневный или полный — 11-дневный курс Воздержания по вашей методике? Как помогает при использовании метода Ц. В. обливание холодной водой?**

— С первого до последнего дня длительного Целебного Воздержания необходимо экономно расходовать энергию организма. Она в этот период направлена на работу по устранению причин, мешающих нормальной жизнедеятельности. Организм запускает мощный резерв, направленный на выживание в экстремальных условиях. Происходит некая «встряска», после чего все лишнее лишается питания и все «внимание» организма направляется на

жизненно важные органы (для информации: при любых видах голодания, включая Воздержание от жидкости и пищи, такие органы, как сердце, печень, почки, мозг и т. д., не теряют своего объема, не замедляют и не прерывают присущей им работы). Правильно организовывая свой день и соблюдая умеренность в движениях, мы помогаем организму справляться с поставленной задачей на исцеление и очищение. На разговоры уходит большое количество энергии. То, что в обычные дни мы подпитываем регулярным приемом пищи и жидкости, — в данном случае, как говорится, пускается на ветер, то есть не приносит нам пользы, а только отнимает нужные нам силы. Если с самого начала курса длительного Воздержания продолжать активное речевое общение, то очевидно, что на 3-и, 4-е сутки организм ослабнет и дальнейшее проведение окажется затруднительным.

Во время Воздержания надо стараться держать рот плотно закрытым. Во избежание попадания воды, например при обливании, не сплевывать слюну, не чистить зубы. Предоставим внутренним процессам происходить самостоятельно, ничего не добавляя, не расходуя и не мешая. Помочь организму мы сможем в том случае, если будем двигаться плавно, без излишнего напряжения, не разговаривать, а при общении использовать ручку и бумагу — на это уйдет гораздо меньше энергии. Замедлите свои действия и реакции на окружающие вас обстоятельства и людей. На данном этапе рекомендую дышать по возможности исключительно носом. Это обеспечивает приток кислорода в мозговой центр, дополнительно питая его во время Ц. В. Исключите резкие подъемы и спуски, поднятие тяжестей, ненужные усилия. При прохождении курса в домашних условиях подготовьте все необходимое заранее — легкую одежду, обувь, книги, рукоделие. Позаботьтесь о возможности круглосуточного доступа к холодной воде (душ), о свежем воздухе (балкон, загородный домик). Наметьте место, где вы будете гулять, бодрствуя ночью. В период длительного курса при желании можете воспользоваться обычным платком, чтобы во время сна рот самопроизвольно не открывался, — естественно, при условии, что у вас не возникает проблем с дыханием. Это обеспечит дополнительную герметичность вашей внутренней атмосферы, вакуум, и предотвратит пересыхание во рту. Обливание прохладной и холодной

водой в период Ц. В. — неотъемлемая часть курса. При обливаниях в этот период все простудные явления исключены начиная с 3-го дня Воздержания. Организм начинает работать по-другому, и то, что возможно было бы при обычном образе жизни, выходит за эти рамки. Обливание, кроме бодрящего и освежающего эффекта, дает дополнительное питание организму, соединяет внутреннее с внешним, психологически успокаивает. Замечательно, особенно в вечернее время, пройтись под дождем. Если это зима — обтереться снегом, выйти на снег босиком. Все это активно способствует внутреннему и наружному закаливанию организма и преодолению страха перед холодом.

— *Уважаемый Леонид Александрович,
какое место занимает в проведении курса
Целебного Воздержания подготовка и выход?*

— Подготовка к прохождению, особенно длительных периодов Воздержания, а также выход занимают немаловажное место, поэтому давайте рассмотрим ваш вопрос более подробно.

Подготовительный этап очень важен для последующего правильного прохождения курса, во-первых, для психологической подготовки, которая имеет важное значение в период проведения Ц. В. Это особенно ощущается, если человек, до этого мало практиковавший или совсем не практиковавший метод Ц. В., пытается преодолеть возникающий психоэмоциональный барьер перед прохождением более или менее длительного курса. Правильный настрой, вера в свои возможности и силы — половина проделанной работы по исцелению и последующему прохождению курса. Поэтому настоятельно советую всем начинающим уделить достаточно внимания своему настроению, предварительно проработав все рекомендации по подготовке к курсам Ц. В., данные в этой книге. Наряду с вышесказанным необходимо провести несложную, на мой взгляд, подготовку к посту.

Внимательно относитесь к возможно возникающему во время Ц. В. спектру ощущений и, выбрав цель (3–11 суток), настройтесь на то, чтобы дойти до конца, не прерывая курса. Выбрав цель, твердо укрепитесь в сознании, вере, что это не-

сомнению в ваших силах. Для повышения уверенности в себе, своих возможностях используйте по необходимости предварительную аутогенную тренировку.

Например:

Я не отступлю от намеченной цели.

Я в силах выполнить то, чего желаю.

Я исцелюсь.

Мое тело желает быть здоровым.

Мой организм поможет мне на пути к исцелению.

Никто и ничто не может сбить меня с намеченного курса.

Я верю в то, что сама природа поможет мне в исцелении.

Проведя достаточно основательную подготовку перед прохождением курса, вы почувствуете уверенность в том, что шансы прервать его на «полдороге» станут маловероятными. После прохождения первых курсов Ц. В. психологическая подготовка будет происходить уже в гораздо более сжатые сроки вследствие того, что человек на опыте почувствует положительные воздействия Ц. В. на свой организм и преодолит сомнения в своих способностях выдерживать длительные сроки Воздержания.

Выход из Ц. В. должен занимать первое после самого курса место по строгости исполнения. От выхода из поста во многом зависит дальнейшее самочувствие, и в этот момент надо стараться не пропускать точных пунктов выхода. В дальнейшем — выход из поста может корректироваться в зависимости от физиологических индивидуальностей организма и устанавливаться исходя из приобретенного опыта и знания собственного организма каждым практикующим. Тем не менее не следует забывать, что выходом из Ц. В. можно как подтвердить и закрепить результаты курса, так и уменьшить его положительное воздействие на организм из-за неумеренного принятия пищи или жидкости. При выходе будьте терпеливы. Думайте о том, что последовательность действий и самоконтроль приведут только к положительным результатам курса и укрепят ваше самосознание, самоуважение и твердость.

В основном же подготовка, курс и выход должны восприниматься как единое целое. От того, как вы подготовитесь, зависят динамичность и уровень сложности, выбранный вами, прохождения курса Ц. В., а от того, как вы выйдете, — уровень достигнутых результатов.

Воздержание как образ жизни

Воздержание как образ жизни следует из понимания ответственности за свое здоровье. Чем больше человек укоренился в этом понимании, тем легче для него становится вести образ жизни, поддерживающий общий тонус организма в легкости и гармонии. Женщины, как правило, приходят к этому несколько скорее, чем мужчины, так как на них лежит ответственность за здоровье и жизнь детей. Они же в большинстве и привносят этот образ жизни в свои семьи. Здоровый и воздержанный образ жизни основывается не только исключительно на использовании правильного питания. Его составляют также моральные и духовные устои, на которых строится дальнейшее развитие индивидуума, его духа и тела.

Образ жизни в воздержании от излишнего приема пищи и жидкости не так сложен, как устранение последствий невоздержанности — это ясно.

Возникает вопрос — с чего начать? Если до этого вы не имели опыта отказа от жидкости и пищи, начать следует с 36-часового воздержания (см. методику).

Вы можете пойти в этот день на работу или отдыхать. Исключите курение, так как это может привести к головокружениям и отрицательным воздействиям на желудок. В этот день не стоит оповещать окружающих об отказе от питания — вы только потратите энергию на лишние разговоры. Внимательно наблюдайте за собой, своими реакциями. Проследите — в какое время вас больше всего посещают мысли о пище. Скорей всего — это время завтрака, обеда и ужина. Скажите себе — сегодня у меня выходной. Я не буду есть и пить 36 часов. Для этого не нужно предварительной подготовки. Можно начать 36-часовое воздержание в любой день после опорожнения кишечника естественным путем. Это станет вашим первым опытом.

Освободите некоторое время (одни, двос суток) для прохождения 3-суточного воздержания от воды и пищи для расширения своего опыта.

Трое суток воздержания дадут вам представление о том, как можно воздерживаться и дольше. На 2-й, 3-й день — обливай-

тесью прохладной водой, исключите курение. Если в 1-й день вы не сможете преодолеть желание курить, то уже на 2-й организм сам откажется от табака. Уже после 3-дневного курса мелкие сосудистые звездочки на ногах уйдут, вздувшиеся вены примут более правильную форму, станут не так заметны пигментные пятна. Вы сможете это наблюдать наряду с обострившимся восприятием запахов и цветов, четкости мысли, необычным ощущением прерывания «круговорота еды» в теле и ваших привычках. Могут проявиться и неописанные здесь положительные следствия начавшегося очищения организма. Это станет вашим вторым, продвигающим, опытом, дающим основу для использования более длительного курса Воздержания и разрушения прежних стереотипов.

Если вы желаете покончить с более серьезными заболеваниями или очистить организм еще эффективнее и полнее, используйте длительный (7–11 суток) курс Ц. В.

Целебное Воздержание — здоровье и долголетие вашей семьи

Семья призвана служить опорой и поддержкой каждому человеку. Если, к счастью, вы имеете в своей семье единомышленников или последователей вашего примера применения методики профилактики и исцеления Воздержанием от пищи и жидкости, можно с успехом и большей легкостью проводить непродолжительные, а также длительные курсы вместе с родными и близкими. Это принесет многократное удовлетворение в единстве и взаимопонимании и укрепит здоровье вашей семьи.

К участию в проведении Ц. В. по желанию могут быть привлечены и младшие члены вашей семьи начиная с 9-летнего возраста. Уже с этого времени организм ребенка, причем гораздо быстрее, чем у взрослого, можно приучать к суточному воздержанию 1 раз в неделю.

Проведение методики в течение 3–5 суток детьми поможет забыть о простудных заболеваниях, столь часто проявляемых

в детстве, закалить их. Это также поможет вашему ребенку оставаться здоровым во время школьных эпидемий гриппа и значительно укрепит иммунитет к вирусным инфекциям, распространенным в наши дни. Пожилые члены вашей семьи, которые тем более нуждаются в оздоровлении, следуя вашему примеру и испытав пользу воздержания, могут присоединиться к вам. В большинстве же случаев в силу жизненного опыта они сами являются инициаторами укрепления здоровья семьи.

Если вы пока одиноки в своих начинаниях, — не отчаивайтесь — всегда найдутся люди, понимающие вас. Идите смело вперед, не заботясь о тех, кто пока предпочитает отставать.

Целебное Воздержание как общая профилактика организма

Для общей профилактики организма в течение жизни необходимо воздерживаться от пищи и жидкости 1–2 раза в неделю (например, среда и/или выходной) по 36 часов вкупе с необременительной для организма полувегетарианской или вегетарианской кухней, сыроядением (питание сырыми овощами и фруктами), а также 1 раз в 2, 3 месяца проходить небольшие (3–5 суток) курсы Ц. В. в соответствии с потребностью и состоянием организма, уделяя этому несколько свободных дней. Те, кто не может отказаться от употребления в пищу мяса и рыбных продуктов, должны периодически разгружать желудочно-кишечный тракт таким же образом (не менее 1 раза в неделю), что и в этом случае будет приносить вам пользу, продлит и улучшит качество жизни.

Тем, кто применял метод Целебного Воздержания как средство избавления от серьезных заболеваний и прошел длительный курс, рекомендую продолжать общую профилактику организма и далее для укрепления и улучшения результатов.

Организм человека — тонкий механизм со своей органикой и предпосылками. Мы даем организму время поспать, напиться свежим воздухом, насладиться вкусной пищей, но почему-то не даем ему отдыха и разгрузки в работе, в частности — работе

желудочно-кишечного тракта. Нашему желудку и кишечнику приходится работать всегда, даже во сне. А ведь это отражается и на других, если не на всех, органах. «Выходной день» для организма должен быть. Шесть дней работай, седьмой отдыхай. Давая себе «выходной», мы продляем сроки жизнедеятельности и улучшаем качество жизни. Разгружается, очищается и наше сознание. Еще более эффективная профилактика достигается при периодической разгрузке и очищении организма при воздержании от пищи и жидкости по 3, 5 суток раз в 2–3 месяца.

При таком режиме жизни вы почувствуете легкость и прилив сил, высвободившихся посредством запуска энергии не на постоянное переваривание пищи, а на нечто высшее.

Энергия организма и творчество

Одно из основных отличий человека от животных — способность к творчеству. Эту способность имеет каждый из нас, но, как это ни печально, со временем нам начинает казаться, что она как-то затухает, отходит на второй, третий план. При правильном развитии и разумном воспитании творческие способности развиваются и охватывают уже не одну, а несколько сфер. Как говорят, талантливый человек талантлив во всем. Я не верю, когда мне говорят — я не талантлив, мол, именно меня Бог обделил. Это неправда. Такого просто не может быть.

Скорее всего человек просто не нашел себя, не встретился с самим собой, не имел возможности испытать, использовать свой потенциал, талант. Конечно, не всем дано стать гениальным художником, поэтом или музыкантом, артистом, исполнителем, скульптором и т. д. Это означает лишь, что ваш талант в чем-то другом. Если мы внимательно проанализируем это, увидим, что именно у нас получается лучше всего, что усваивается и производится нами иногда как бы по мановению волшебной палочки, непринужденно, доставляя радость и принося удовлетворение. Поймите — и это станет началом развития в данном направлении. Я не хочу сказать, что не придется прилагать никаких усилий, но эти усилия принесут радость.

Откройте в себе мир творчества, ведь человек, созданный по образу и подобию Господа, создан для созидания. Может быть, ваш талант неординарен, с ним не выйдешь на сцену, не покажешь в галереях. Такие желания зависят скорее от амбиций, чем от таланта, но мы не об этом. Понаблюдайте, проследите, может быть, именно вы тот человек, при котором любовно разрешаются споры у других людей, может, вы оказываете благотворное влияние на детей или на стариков, может, вы честны, открыты, ненавязчивы — это тоже дар, талант, которым можно поделиться со всеми.

Наслаждайтесь, развивайте, дарите — и вам вернется сторицей. Ваша жизнь способна измениться благодаря этому, будьте внимательны, бдительны.

Реализовывайтесь всегда и во всем!

Некоторые родители, сами не подозревая об этом, еще в раннем детстве закрывают для нас многие двери, решая, что этого мы не можем, к тому не предрасположены, а третье просто опасно. Давят на нас и общество, и мнения, и традиции. Начните прямо сейчас новую жизнь, выявите свои способности, отбросьте всю ту чушь, которую когда-либо знали или слышали.

Творчество. У каждого человека есть способности, просто надо найти то направление, которое подходит именно вам.

Вы спросите — где взять силы, уверенность, наконец, время, здоровье? Нам всегда кажется, что мы что-то не успели, что-то упустили. От этого происходит вся печаль, неудовлетворенность, чувство вины, ненужности, нереализованности. В итоге — депрессивные состояния и болезни. Я не собираюсь вас чем-то пугать, проследив, вы сами поймете, что это правда. Что делать? Где взять энергию для исполнения своих желаний? Работа, дом, семья, да еще и самочувствие зачастую оставляет желать лучшего. Какое уж тут творчество — до постели бы добраться. Эта неправильная позиция основывается на непонимании, незнании собственных возможностей. Жизнь порой нелегка, но надо действовать. Как обрести возможность реализации? Надо просто высвободить для себя ту энергию, которая не задействована, которая зачастую подавляется нами в силу тех или иных причин. Уберем их и попробуем обнаружить, высвободить то, что имеем.

Освобождение дополнительной энергии

Если бы всю энергию, которую мы растрачиваем зря, собрать воедино, получился бы стальной клинок. Или это могло бы стать мировым рекордом. Вы удивлены? Хотите знать, куда она уходит? Вы никогда не задумывались об этом?

Считаете ли вы, что вся та энергия, что вы чувствуете в себе и чем пользуетесь в каждодневной жизни, — это все, на что вы способны? Все, что у вас есть? Нет, мой дорогой читатель, мы не используем и третьей части того, что имеем. Огромная часть нашей энергии ежедневно уходит в основном на разговоры и переваривание пищи. Это все равно, что мы два, три часа в день водили бы самосвал, не имея от этого никакой пользы. Просто из-за того, что сами себя к этому обязали. Ведь другие тоже так делают. Мы забываем о том, что в нас есть, чем обладаем. А это — огромный потенциал, кладезь энергии и силы.

Только подумайте, что бы вы могли сделать, куда использовать весь свой потенциал. Иногда мне кажется, что от энергии постоянных людских разговоров может начаться ветер. Лучше, если бы этот ветер был направлен на ветряную мельницу и делал бы доброе дело, в основном же мы растрачиваем силы впустую. Мы не останавливаемся даже ночью, когда организм должен отдыхать. Для многих поздний ужин — приятное время трапезы. А потом с утра удивляемся, почему я какой-то разбитый. Не выспался? Или магнитные бури действуют? Что-то я такой уставший, — говорите вы, — а ведь вроде проспал достаточно для отдыха время — 7–8 часов. Наверное, старею. Нет, просто всю ночь ваш организм работал, «перемальывая» пищу. Не странно, что вы устали. Привыкнув к этому ощущению, вы уже перестаете замечать хроническую потерю энергии. Вам начинает казаться, что это ваше естественное состояние. Днем повторяется та же самая история, усугубляясь еще больше вредными привычками. Вам не хватает энергии даже на повседневные дела. К вечеру появляется раздражительность, чувство неудовлетворенности, и это неудивительно, ведь вы не сделали и 40 процентов того, что могли бы сделать. Из-за этого

возникают большинство депрессий, болячек, которые напрямую связаны с вашим повседневным настроем. Это и язва, и головные боли, и многое, многое другое. Я не знаю ни одного заболевания, которое ни развивалось бы на почве депрессий, разочарований, состояния несчастья.

Умерьте количество потребляемой пищи и вы получите больше энергии. Прекратите упускать энергию в никуда, без особой необходимости — и вы сможете обратить свою энергию на внутреннее созерцание и сосредоточение. Откройте для себя новый источник энергии!

Весел и легок на подъем не тот, кто хорошо, плотно поел, а тот, кто слегка перекусил. В основном человек имеет «желудочно-кишечное мышление», мышление, почти полностью зависящее от потребностей организма. Дальше взглянуть мешают все те же вредные привычки — чрезмерное употребление пищи и лишние разговоры. Именно они большей частью поглощают наши жизненные силы.

Когда мы используем разумное воздержание, по-другому начинает работать мысль, улучшаются функции памяти и внимания. Появляются радости движения и творчества. Организм и наши творческие способности начинают иметь простор для действия.

Воздержание как метод избавления от вредных привычек

Привычка возникает у нас, когда мы повторяем одно и то же в течение некоторого времени. В животном мире привычка называется условным рефлексом. Почему мы продолжаем поощрять свои привычки? Некоторые из них, вероятно, приносят нам удовольствие, чувство временного удовлетворения, например курение, алкоголь, неумеренная еда. Как правило, расплата за эти временные удовольствия наступает в виде недугов. Мы пытаемся балансировать между ними, но это далеко не всегда получается. Откуда берутся привычки? Сначала они возникают в наших мыслях, приходя извне, в качестве подражания,

они «расслабляют» (как правило, это именно так) и затем переходят в сферу бессознательных действий.

Сидение каждый вечер у телевизора — это тоже привычка. Сначала нам надо выйти за круг неконтролируемых действий и уже затем, наблюдая это как бы со стороны, справиться, оставить это навсегда. Тело подчиняется разуму. Разум же существует, чтобы видеть недостатки, ошибки, излишества и помогать избегать их.

Зависимость от вредных для здоровья привычек, таких, как табакокурение, алкоголь, наркотические средства и т. д., поддерживает в психике человека фактор неконтролируемости своих поступков и неполной осознанности действий, что связано с дисбалансом в союзе разумного и физического здоровья. При практиковании метода Целебного Воздержания эта тягостная для физического и морального состояния человека зависимость значительно колеблется из-за прерывания цепочки привычек с устранением самой основной — ежедневно принимать пищу и жидкость. При более внимательном наблюдении за функционированием своего организма и желании избавиться от каких бы то ни было форм зависимости Ц. В. активно помогает раз и навсегда устранить их как ненужные и загрязняющие тело и ауру человека.

Мы понимаем, что вредные привычки сводят наши достижения на нет. Появляются с ними и физические болезни. Вредные привычки отнимают у нас столько нереализованной энергии! После ослабления энергетики на следующем этапе ослабляется весь организм. И это уже очень тревожный симптом. Если вы желаете раз и навсегда избавиться от **зависимости**, которая возникает из любой привычки, получить дополнительные силы для жизни, — вы на правильном пути. Сбросьте оковы, мешающие вам жить!

Метод Целебного Воздержания уже находит применение в клиниках для лечения различных видов зависимости, облегчая жизнь многих людей.

Воздержание — совершенствование тела и духа

Воздержание в широком смысле полезно как для тела, так и для созидания чистого сознания индивидуума. Все действия и понимание жизненных законов держатся именно на этом, наиболее важном в функциях человека факторе Страсти, желания, терзающие человека, без нужного направления ведут к медленному, но верному разрушению организма. Вместе с тем психическое здоровье теряет свои корни, уходящие глубоко в подсознание. Очистить подсознание представляется сложным и практически невозможным для многих из тех, кто не имеет о нем элементарных, но очень важных для нашей жизни понятий. Оставим терминологию специалистам — психологам и попытаемся вместе с вами разобраться в работе этого еще малоизученного «подземного царства».

Человек в силу необузданности своих мыслей, желаний, страстей, случается, «бывает разорван» на сотни, а то и тысячи частей, составляющих его личность как для общественного мнения, так и для понимания и приятия человеком самого себя. Мнения, суждения, догмы, общество, сосед по лестничной клетке, высказывающий свои не всегда далекие суждения, — все это и многое другое составляет нашу личность — слово, похожее скорей на личину, маску, чем на индивидуальность. Составляет, как из кубиков, наше понятие о себе и, что самое печальное, общее приятие себя.

Мы редко, и порой с большой неохотой, задумываемся о том, что мы есть на самом деле. Печальная картина. Раздробленный, разорванный на тысячи мнений человек не может вспомнить и понять — кто он? Что он есть на самом деле? Становится немного легче, когда находятся подручные нужные и ненужные занятия — тогда можно забыться, не думать, уйти от вопроса, который вылезает буквально из всех щелей, когда человек одинок или ничем не занят. И эти лохмотья, эти дыры, это старье мнений и суждений, приклеенных, навешанных на нас обществом, мы подчас и называем буквой **Я**. Мы ни за что не хотим обнажиться ни перед кем-либо другим, ни перед са-

мим собой. Почему? Что мы боимся увидеть? Может быть, пустоту? Это действительно пугает. Как же так? Я, уважаемый или не очень (что в принципе все равно — это тоже составная часть суждений), Я, Семен Венедиктович (а ведь мог бы оказаться и Марьей Павловной), Герой труда, дед своих внуков, имеющий отдельную квартиру, коллекцию марок, шифоньер. Я — пустое место, Я — пустота?! А ведь все мы предстанем рано или поздно «обнаженными», без всего этого и многого другого, что так боимся потерять, перед лицом того, кто нас создал. Мы так боимся смерти, разрушения. Мы болезненно любим свои оковы, дающие нам ощущение, что мы есть, самими тем, что они мешают. Кому? Конечно же, нам. Они дают нам почувствовать себя. А кем? В принципе неважно. Лучше, конечно, кем-то уважаемым и, еще лучше, вызывающим зависть.

Очень хорошо, если это кажется вам смешным. Это значит, что вы уже что-то поняли в этой странной и запутанной жизни. А если нет? Присядьте в тишине и отбросьте все накопленные с годами мысли о себе как о ком-то другом. Вы — не это. Вы — в некотором отдалении от этого, просто посмотрите. Посмотрите, и вы почувствуете. Может, сперва это будет страх, как падение в пропасть. Просто ощущайте, не размышляя. Вы увидите пустоту. Но в этой пустоте существует все. Вы видите, чувствуете. Это то, из чего мы произошли и к чему стремится наш крылатый дух. Это свобода. Свобода...

Вы никогда не думали о том, что человек в принципе существо, которое выживает в любых условиях? Птица, животное, заключенное в невыносимые для этого вида условия, перестает размножаться и погибает. Человек не таков. Человек выживает в самых страшных и неприемлемых условиях заключения. Воля к жизни? Инстинкт? Я думаю, что тут нечто иное. Свобода и независимость внутри ощущается и хранится человеком всегда, несмотря на то — понимает, осознает он это или нет. Если бы яйцо, представляя себя только оболочкой, смогло бы заглянуть через толстую скорлупу внутрь себя, оно бы удивилось. Там то, что оно собой представляет. ТАМ — ЖИЗНЬ. С понимания и осознания, с видения этого и начинается настоящая работа. Начинается понимание самого смысла, который так долго ищут вокруг

да около, не догадываясь (или боясь) заглянуть внутрь. Да, потеряв опору, «дом, построенный на песке», рушится. Но это значит только, что он был непрочен, и пора, пора закладывать каменный фундамент так, чтобы он стоял вечно. Даже после того как сам архитектор уйдет.

Когда мы начинаем становиться зрелыми, когда иллюзии и мечты, сны, грезы наяву отдалятся так, чтобы мы могли их видеть, — приходит глубокое осознание, гармония и умиротворенность. Тогда колеблющиеся чаши весов начинают приходиться в равновесие, открываются многие двери. В этом мире все уравновешено, и ничто не конфликтует ни в самом себе, ни с окружающим, кроме человека. Деревья не отказываются от почвы и воздуха, не воюют с птицами. Цветок с благодарностью принимает пчелу. Животные не склонны к суициду. Все пребывает в гармонии и равновесии. И только человек находится в страдании и разделении. Если вы понимаете это, давайте с этим, наконец, покончим, к чему тянуть? Ничего нового в этом мире нет, не было и не будет. Только вы сами можете обновиться, очиститься, стать другим.

Вероятно, у каждого из вас есть знакомые, постоянно жалующиеся на свое самочувствие. То — то, то — другое, и так без конца. Они просто не могут без этого жить. Болезнь дает им ощущение себя. Пока есть их болезнь — они есть! От этого трудно отказаться. Ведь их жалеют, их выслушивают, им уделяют внимание, которого они так жаждут в собственной неполноценности. Последите внимательно, вы не из таких? Если нет, то слава Богу! Когда человек, заблудившись, отчаивается (что есть грех, неправильность, невежество) и, садясь под деревом, не пытается больше бороться за себя, — он, вероятней всего, погибает. Болезни зачастую даются не в наказание, а как предупреждение — что-то не так, как надо. Движение в нужном направлении приносит исцеление, облегчение, понимание, большую восприимчивость, открытость в своих возможностях и взаимодействии. Вы можете сказать: «Я все понимаю, я действительно хороший человек, зачем же мне послана болезнь?» Дорогой друг, возьму на себя смелость ответить — для твоего же развития! Для твоего же блага, пойми! Не чувствуй себя наказуемым за свои или чужие грехи, не чувствуй себя отвержен-

ным — это не так! Напротив, существование хочет помочь, подсказать тебе, вывести на новый уровень, подумай об этом!.. Просто поразмышляй...

Те, кто носятся со своими болячками, не пытаясь при этом ничего изменить, находятся во тьме непонимания. Дай, Господь, им разума до того, как они окончат свой путь в этом мире темноты собственного сознания, а вернее, бессознательности, ибо сознание — это свет. Итак, мы подошли к фактору осознанности в нашей жизни.

«Воздержание как золотая середина» ...

...В отличие от животного человек определяется наличием целостного — духовного и физического фактора. Мир делится на черное и белое, любовь и ненависть, добро и зло — все это стороны одной медали, так же, как и гармония и хаос. Путь человека — промежуточный, срединный путь исполнения своего высшего предназначения и есть та «узкая дорога», которую выбирают немногие, тогда как «широкий путь» ведет к деградации и гибели. Гармония — то, к чему человек стремится изначально, — и есть определения любви, Бога, Высшего. Девизом нового тысячелетия должно стать «Начни с себя». Если каждый из нас начнет совершенствование не с общества, пусть даже не с собственной семьи, а именно с себя, не все ли тогда изменимся к лучшему, не станем ли именно тогда исполнять наше предназначение? «Возлюби ближнего своего, как самого себя»... Давайте же начнем с основного, с главного. Когда научимся помочь себе, не тогда ли сможем помочь и другим? Опыт глобальных изменений в структуре общества на протяжении веков снова и снова приводит к печальным результатам. Завоевания Чингисхана, Наполеона, деспотичные проявления Гитлера, Сталина и т. д. и т. п. — не это ли яркие примеры непонимания основ самой жизни, замена истинных, внутренних изменений в себе на внешние? Часто слышишь: «Весь мир сошел с ума». Но ведь мир начинается с нас. Не станет нас, что будет значить для нас мир? Иисус сказал однажды: «Вера твоя

спасла тебя»... Не мы ли должны спасти себя сами сейчас, ибо никто не сможет сделать этого за нас? Каждый индивидуум неповторим во всей Вселенной, но в одном мы все братья и сестры — в том, что мы есть — Человеки. И как каждый человек — мы состоим из двух половинок — духа (что включает в себя и разумное начало) и плоти, которые, относясь к разным субстанциям, постоянно находятся как во взаимосвязи, так и противостоянии. В их гармонизации и выходе на новый уровень, на новый виток развития состоит задача каждого разумного человека на этой планете. Как известно, совершенствованию нет предела, давайте же сделаем хотя бы первые шаги на этом пути. Воздержание как золотая середина приемлема, однако, только после полного понимания и осознания предшествующих заблуждений и ошибок, без которых, как впрочем и без опыта, невозможна человеческая жизнь...

«Мы уже дома»...

...Ни в чем и никогда нельзя действовать по принуждению — это ясно. Но в большинстве случаев мы поступаем именно так, что, как правило, не приносит удовлетворения, и положительные результаты тем самым сводятся к минимуму. Сила действия равна силе противодействия. В итоге получаем нуль. Никто не может нас принудить, навязать разумные подходы. Мы должны анализировать и искать, чтобы самим узнать истину. И это верно, как и то, что ни один святой не стал святым без испытаний, ни один ученый не пришел к единовременному гениальному выводу, не проделав до этого сотни опытов и расчетов. Жизнь не поддается расчетам. Судьба же каждого из нас зависит от того, как мы живем, несмотря на обстоятельства, возникающие вокруг нас. Проходя испытания в виде лишений или болезней, как поступать — зависит только от нас и выбранных нами решений. А от чего зависят наши решения?

Ответ один — от образа мыслей и степени разумности восприятия окружающих нас факторов. А ведь разум — это как раз то, что отличает нас от животных. Воздержание от пагубных

поступков и мыслей приходит как следствие осознанности, разумности, так как принудительное, до конца непринятое, неосознанное, но исполняемое как бы против воли оставляет нас в неведении еще более глубоком, потому что ничто так не вводит в заблуждение, как полуправда, ибо она похожа на правду. Первая ступень — вопрос, исследование, вторая — понимание, осознанность. Третья ступень — действие в этом мире, основанное на любви и глубоком уважении к себе и людям. Как, спрашиваете вы, полюбить и начать уважать себя, когда все вокруг не любит и не уважают друг друга? Снова говорю вам — слабый ищет причину, сильный — действует. Подумайте, существование уже выбрало вас. Среди необъятности Вселенной на одной-единственной живой планете, среди миллиардов вероятных и невероятных комбинаций и возможностей вы родились, осуществились в этом мире именно Человеком, тем существом, которому назначено быть Высшим, царем, венцом самой природы. Разве этого недостаточно для того, чтобы по праву в полной мере уважать себя и дарить свою любовь всему, что вас окружает? Разве самого этого понимания недостаточно, чтобы начать действовать исходя из того, что вы не раб, а царь? Мы есть то промежуточное, соединяющее звено между небом и землей, материей и духом. Мы есть воплощенная гармония. Мы уже дома, и суть жизни есть не что иное, как прямое исполнение своего предназначения, данность которого от Высшего — развиваться и совершенствоваться для того, чтобы перейти в полной мере подготовленным на следующий за этим уровень...

Пост и молитва

...Воздержание в пище полезно как для тела, так и для духовного возвышения. Именно поэтому оно может и должно стать первым этапом, подготовкой к дальнейшим действиям. Чистота сознания — испокон веков создавалась и поддерживалась молитвой, мантрой, назовем это как угодно, — суть не изменится.

Молитва — это не просьба, не надежда и даже не вера — все это может предшествовать ей. Молитва — это состояние **приятя**. Состояние общения.

Быть в тишине собственной внимательности. Открыться, соприкоснуться и быть, действуя сердцем, с глазами, полными молитвенности всего окружающего. Когда мы молимся, нам уже дается, открывается навстречу нам. И это есть — самое благое и чистое, из чего и происходит наша душа, наш дух, без которого, какими бы мы ни были в нашей жизни, мы не были бы людьми. Пост и молитва приближают нас к Богу, разумному мышлению и действию так же, как на первом этапе избавляют от болезней, которые являются следствием неправильно работающей системы взаимосвязей, внутренних и внешних проявлений, нарушением гармонии тела, мысли и разума. Мы знаем множество примеров, когда в состоянии молитвенности приходит успокоение, просветление, понимание того, что раньше не открывалось, было недоступно. Приходят правильные, единственно верные, духовные решения. Жизнь меняется для человека, если он, однажды войдя в это состояние, продолжает пребывать в нем все дольше, дальше. Приходит ясность мышления, незлобивость, покой, чистота восприятия. Все это мы начинаем ощущать и посредством поста в силу того, что старые и имеющие очень прочные корни стереотипы рушатся, начинают стираться, освобождая место для большего восприятия, а затем поистине безграничный внутренний простор. И в этом просторе уже есть то, к чему мы когда-либо стремились душой и сердцем, благословение, данное нам существованием. Происходит некая переоценка внутренних ценностей жизни в этом мире. Сила, дающаяся, приходящая или даже проходящая через нас, открывается как канал чистой энергии. Посему неудивительно, что наши добрые и благие желания и намерения начинают исполняться вроде бы сами собой. На самом же деле просто исполняется нами предназначение человека к добру, воплощаемому на земле. Молитва и пост дают очищение, здоровье и радость, открывают энергетические каналы. Пост способствует физическому и духовному очищению, благодаря чему мы можем исполнить то, к чему стремимся. Вместе они способны творить чудеса. Именно поэтому я так часто повторяю, что мы

сами хозяева нашей жизни. Творить ли в ней чудеса или продолжать бег по замкнутому кругу, из поколения в поколение повторяя бессмысленные ошибки, — решать вам...

Осознать умеренность во всем, что касается вашего здоровья и духовности, — значит, начать для себя новую жизнь в Воздержании не только в пище, но и во всем, что мешает развитию духа и тела. На этом основополагающем факторе, как на прочном фундаменте, и надо строить свою дальнейшую счастливую, полную добра жизнь. Друг мой, читатель! Это далеко не все, что я хотел бы сказать на эту тему. Однако мне кажется, что мы понимаем друг друга и дальнейшие рассуждения ты с таким же успехом можешь продолжить сам.

Обращение к читателю
перед тем, как непосредственно
приступить к выполнению методики
Целебного Воздержания

Дорогой друг! Будь ты мужчиной или женщиной, пожилым или молодым, работником умственного или физического труда, родителем, начальником, подчиненным, приверженцем религии или атеистом, — ты Человек, и мое обращение основано именно на этом, самом важном и неоспоримом факторе. В этой книге я постарался донести до тебя свои мысли о том, что составляет всю нашу жизнь — о духовном и физическом развитии.

Эта книга о практике и целеустремленности, религии и науке, радости достижения своей цели, пути, выбранном мной в этом мире, о людях, сознании, самореализации и проблемах, неотъемлемо существующих в нашей жизни, о здоровье. Но в первую очередь я повторял и повторяю — вставай и иди, действуй, несмотря ни на что, будь лидером, самостоятельным и ответственным, будь зрелым и свободным, будь здоровым и духовным. Если ты уже вступил на путь развития и реализации, пусть эта книга будет тебе дополнительной помощью и поддержкой, пусть опыт других людей откроет тебе новые горизонты и даст силы, и да поможет тебе Высшее. Если же ты только

начинаешь думать о том, как действовать, куда идти, — пусть откроются для тебя твои возможности, пусть вселится уверенность в том, что ты не одинок в своих начинаниях, шире раскроется реальность и суть твоего предназначения.

Я постарался быть перед тобой откровенным и честным.

Весь опыт человечества сходится в одном — любви, разумности и осознанном действии. Это дается нам с рождения, и в ходе жизни мы имеем возможность вернуться к этим истокам, не подверженным давлению общества, скрытым в глубинах нашего сердца и разума. Быть чувствительным — значит быть живым. Я знаю, что, к сожалению, множество людей, читающих эту книгу, имеют проблемы со здоровьем. Поэтому здесь дается полная, апробированная и подтвержденная результатами методика исцеления с подробным описанием ее прохождения.

Книга направлена не на то, чтобы пуститься в размышления и рассуждения, а помочь решить насущные вопросы и проблемы и затем перейти к следующему этапу. Для этого будем настойчивы и активны.

Мы подошли к разделу, содержащему основные практические моменты, которые надо использовать для достижения своей цели. Все здесь направлено на то, чтобы приступить непосредственно к выполнению методики Целебного Воздержания во имя здоровья и самореализации.

Не ищите поддержки ни в ком и ни в чем, кроме себя, своего разума и силы духа. Будьте собранны и последовательны, и вас ждет успех и удовлетворение. Будьте самоотверженны ради себя и тех, кто вас окружает и любит. Начало — это половина сделанной работы, я же стараюсь убедить вас только в одном — **не откладывайте** своих решений, находите возможность заняться собой, своим драгоценным здоровьем, своим развитием.

На данный момент, к счастью, есть целые семьи, поддерживающие образ жизни в воздержании и здоровье тела и духа, прививающие знания и практику своим детям. Начнем с себя, будем примером для других, будем здоровы! Среди нас достаточно людей, жизнь которых изменилась к лучшему, несмотря на тяжкие болезни, имевшиеся у них в прошлом, помните об этом! Станьте в ряды тех, кто добивался и победил, это не так сложно!

Поверьте в себя и действуйте!

В методе Целебного Воздержания обобщены знания всех народов и религий, мудрость веков, и я не желаю награды, кроме той, которая придет ко мне в виде радости за вас и ваши достижения. Подарите ее себе и близким! Вы подошли к этапу выполнения, к первому этапу здоровья, воскрешения от прежних печалей. Я не обещаю вам легкого пути — иначе я бы предпочел торговать пилюлями и сделать себе на этом состояние. Я предпочитаю видеть **каждого из вас** сильным, здоровым и разумным в своих действиях.

Дорогой друг, брат, сестра! В своем обращении я желаю общаться с твоим сердцем больше, чем с твоим разумом. Сбрось оковы, мешающие тебе!

Возроди свой дух, томящийся под бременем плоти! Используй свои мудрость и разум! Будь мужественным! Наука и духовность пусть послужат тебе в достижении твоих целей! Как бы трудно ни было сейчас, помни — **все зависит только от тебя!**

С глубоким уважением,
Л. А. Щенников

Практические советы автора
при психологической подготовке
к прохождению курса
Целебного Воздержания
в домашних и стационарных
условиях

Главный принцип Целебного Воздержания — добровольное желание пройти курс оздоровления по данной методике, что составляет 50% успеха. Естественно, что это индивидуальное решение каждого, насильно заставить вас исцелиться никто не сможет.

Для начала рекомендую воздержаться от пищи и еды в течение 36 часов. Это поможет поверить в собственные силы для прохождения длительного курса, а также даст первый опыт. Никого не оповещайте об этом, так как 36-часовое воздержан-

ние не требует дополнительной подготовки. Затем пройдите трое суток воздержания, что также окажется не таким уж сложным, как представлялось. Главное — преодолеть психологический барьер и страх перед воздержанием. Человека всегда пугает неизвестное. Вся жизнь — неизвестность, не пугайтесь самого страха. Кто преодолевает страх, приступает ко второму этапу — длительно-му Целебному Воздержанию.

Естественно, что для прохождения длительного курса должен быть позитивный настрой на успех. Вы должны быть уверены в своих силах, ведь многие люди смогли сделать это, а почему не сможете вы? Народная мудрость гласит: «Слабый ищет причину, сильный — действует».

Пожелайте исцелиться, пожелайте преодолеть само неверие — и жизнь ваша начнет меняться немедленно! Чтобы закрепить свои настрой и веру, предлагаю воспользоваться аутотренингом.

1. Я выдержу без жидкости и еды весь намеченный курс Целебного Воздержания.

2. Я верю в исцеление.

3. Я не желаю ничего, кроме исцеления.

4. Я верю в свои силы.

Вы должны знать, что цикл Целебного Воздержания может быть прерван на любом этапе прохождения без всякого ущерба для здоровья. Однако рекомендую вам быть последовательным в своих мыслях и действиях. Так, если вы, к примеру, настроились на 7-дневное воздержание, не следует вплоть до завершения курса допускать мысли типа «до завершения осталось не так уж много, сутки раньше, сутки позже — какая разница...» Помните, что разница есть, и существенная. Каждый день в организме происходят определенные процессы, а так как данный метод в наименьшие сроки предполагает достижение максимальных результатов, важно последовательно исполнять все рекомендации по проведению Целебного Воздержания. Не поддавайтесь соблазнам, будьте сильнее их, ведь вы уже нашли в себе силы начать. Не останавливайтесь на полпути!

При обливании, а также при виде жидкости не забывайте о том, что «ложка воды нарушает воздержание». Действительно, стоит ли из-за мимолетного увлечения мыслью терять столько

приобретенного уже и дискредитировать собственные результаты?

Скажу кратко — вы знаете, что можно без ущерба для здоровья прервать курс в любую минуту, но незачем об этом все время помнить. Главное, не забывайте, что вы человек разумный и ваши мысли и действия зависят от вас, а не наоборот.

Если у вас возникнут трудности в преодолении возможных дальнейших психологических барьеров, рекомендую взять в руки эту книгу и еще раз перечитать ее, прочитав об опыте других людей, успешно практикующих данный метод для исцеления от от недугов. В период Целебного Воздержания также рекомендую чтение духовной литературы, для чего в конце книги помещены краткие выдержки из Учения великого старца схимонаха и архимандрита Паисия Величковского. Помните: первый опыт самый сложный, но он открывает для вас новые границы, новые возможности в жизни. Не попробовав, нельзя составить представление о чем-либо! Смелее!

Преодолейте неуверенность, победите недуг, и вы выйдете на новый уровень. А на какой? Узнайте сами!

Будьте готовы к тому, что ежедневная потеря веса будет составлять около 1 кг, а за полный 11-суточный курс — 10–12 кг. Надеюсь, эта информация порадует людей, желающих избавиться от жировых отложений и лишнего веса, и еще больше простимулирует к действию, так как эта проблема в нашей жизни занимает не последнее место. Но что же делать, если вы, как говорится, кожа да кости? Или если вследствие недуга вы уже потеряли достаточно веса и опасаетесь терять его дальше? Не стоит бояться этого. Во-первых, человек без ущерба для здоровья (и это подтвержденный медицинский факт) может терять до 30% массы тела от общепринятой нормы. По моему же опыту, а также практике моих пациентов эта цифра составляет 50% от средней массы тела человека. Во-вторых, даже при потере аппетита вследствие некоторых заболеваний, а также психоэмоциональных состояний, депрессии после прохождения курса у 100% больных, и это абсолютно точно, здоровый аппетит восстанавливается **безусловно** наряду с ярким всплеском положительного восприятия окружающего мира. Организм саморегулируется в соответствии с законами природы. Так, при из-

быточной массе тела после прохождения полного курса Целебного Воздержания ваш вес нормализуется и сбалансирован точно так же, как и при недостаточном.

Помните, что во время курса Целебного Воздержания организм саморегулирует поступление влаги через гиперемированную кожу во время приема холодного душа или ванны и через органы дыхания во время прогулок на свежем (желательно ночном, содержащем повышенный процент озона) воздухе за счет конденсации паров охлажденного воздуха на коже и органах дыхания. Поэтому очень важно выполнять режим принятия воздушных ванн и периодического обливания. То, что нахождение на свежем воздухе, особенно ночью, и обливание прохладной или холодной водой приносят ощутимую пользу и облегчение, вы сможете убедиться уже на первых сутках выполнения методики. Кожа начинает «дышать», питаясь влагой, так как в организме происходят «обратные» процессы, ориентированные не на выделение, а на впитывание.

Обливание холодной водой при естественном понижении холодового порога тела уже на третьи сутки благоприятно «работает» для закаливания и укрепления организма. Не бойтесь простыть. В период Целебного Воздержания это практически невозможно. Даже неподготовленные люди уже на 3–4-е сутки прохождения курса могут выполнять водные процедуры на открытом воздухе, несмотря на погодные условия. Простудные явления при этом исключены.

Итак, соблюдение режима и нахождение на свежем воздухе, принятие прохладного душа принесет вам удвоенные результаты для здоровья, а также качественно новое восприятие себя и окружающей среды в более близком соединении с природными процессами.

На время прохождения длительного курса Целебного Воздержания рекомендую взять отпуск, уединиться. Не допускайте излишней «опеки» со стороны близких, если они по неведению не могут принять вашего решения некоторое время воздерживаться от жидкости и пищи. Хорошо, если рядом с вами будут находиться единомышленники, поддерживающие вас на пути к здоровью. К сожалению, бывают примеры неприятия со стороны людей неподготовленных, тех, для кого

сами слова воздержание, пост есть нечто непонятное или даже неприемлемое. Не забывайте о людском страхе перед неизвестностью, поэтому не стоит долго спорить, стараясь переубедить кого-то во что бы то ни стало. Если вы не имеете возможности на время прохождения курса уединиться, попытайтесь мягко внушить родным и близким, что цените их заботу, но вам необходимо позаботиться о себе самому не словом, а делом. Попросите их помочь вам воздержаться от соблазнов, поддержать вас. Я уверен, что они не смогут вам в этом отказать. Находитесь в отдельной комнате, лучше с балконом, чтобы иметь непосредственный доступ к свежему воздуху (это относится в первую очередь к большим городам). Если позволяют условия, проходите курс Целебного Воздержания на природе. В период Воздержания экономьте энергию, не тратьте ее на разговоры. К сведению, оперный певец за 3 часа работы на сцене теряет от 3 до 5 кг «живого» веса, а труд лектора сравним по энергозатратам с физическими нагрузками. Помните, что молчание — золото. Пусть внутри вас создастся замкнутый круг энергии. Будьте, как пасхальное яйцо — символ цельности, — это, несомненно, облегчит период исцеления.

В заключение хочу сказать, что выполнение методики Целебного Воздержания доступно любому (см. Противопоказания в начале книги) при четком соблюдении предписанного режима.

Методика Целебного Воздержания (7, 9, 11 суток) служит для:

- 1) эффективного стимулирования целебно-восстановительных процессов, повышающих сопротивляемость организма (иммунитет);
- 2) защиты от различных неблагоприятных (внешних и внутренних) факторов воздействия на организм окружающей среды, психоэмоционального воздействия;
- 3) избавления людей от различных болезненных состояний и хронических заболеваний на разных стадиях развития;
- 4) усиления и восстановления регенеративных и репаративных процессов в органах и тканях;
- 5) общей профилактики и предупреждения возможных нарушений в организме;

- 6) укрепления и омоложения организма;
- 7) избавления от излишнего веса, восстановления правильного обмена веществ в организме;
- 8) успешной борьбы с вредными для здоровья привычками;
- 9) существенного продления периода активного творчества и жизни;
- 10) раскрытия и развития скрытых резервов интеллекта, имеющихся у каждого человека в виде нереализованного потенциала;
- 11) радостного и гармоничного восприятия окружающего мира и активного деятельного творчества на благо самих себя, общества и всего человечества;
- 12) улучшения работы опорно-двигательного аппарата, борьбы с остеохондрозом и т. д., реабилитационно-поддерживающей программы после тяжелых травм.

Прохождение длительного и полного (7, 11 суток) курсов Целебного Воздержания

До 7 суток воздержание от жидкости и пищи возможно проводить в домашних условиях, точно исполняя рекомендации, запреты, указания, предписанные автором в этой книге.

До 11 суток рекомендовано использование методики после предварительной подготовки у специалистов по Ц. В. и получения сертификата специалиста по методике Ц. В. и/или прохождение курса под наблюдением специалистов, медперсонала в домашних или стационарных условиях.

Подготовка организма к Целебному Воздержанию

1. Исключить из рациона мясные и рыбные продукты.
2. За 4–5 дней до начала курса перейти на овощную диету, лучше всего в это время употреблять сырые овощи (капусту, морковь, помидоры и т. д.). Рекомендуется употребление вареной свеклы.

3. После физиологического очищения организма (стула) можно начинать воздержание без воды и пищи, ознакомившись с режимом жизни и методикой Целебного Воздержания на каждый день.

4. При зависимости от лекарственных препаратов (диабет, онкологические, острые аллергические, астма и др.) необходимо начинать с 36-часового воздержания от приема препаратов, инъекций наряду с воздержанием от жидкости и пищи, затем следует выход и увеличение времени между приемами лекарственных препаратов в зависимости от особенностей организма.

Через 2–3 дня, сократив приемы лекарств, провести еще несколько 36-часовых курсов; затем 2 суток по методике, выход; 3 суток воздержания по методике Ц. В. и т. д. до полного отказа от лекарств, применяя тем самым «каскадный» метод воздержания от жидкости и пищи. При диабете сокращать по одной инъекции после прохождения каждых 36-часовых воздержаний от жидкости, пищи и препаратов. Острых реакций в состоянии воздержания у больных в основном не наблюдается.

Режим жизни при прохождении полного курса (11 суток) Целебного Воздержания

1. Убрать с глаз пищу и жидкость и не думать о них.

2. На период прохождения курса воздерживаться от половой жизни.

3. Дышать только носом, стараться не разговаривать, т. е. тщательно экономить энергию. Строго держать закрытым рот. Слюну не сплевывать. Желательно воздерживаться от полоскания рта и чистки зубов.

4. Движения должны быть плавными, спокойными. Не делать резких подъемов, исключить излишние физические нагрузки, усилия.

5. Регулярно пользоваться прохладным душем (держа рот закрытым).

6. Не лежать, стараться медленно и спокойно двигаться, заниматься чем-то легким (вязать, вышивать, рисовать, писать, читать и т. д.).

7. Быть кротким и смиренным, не показывать вида, что выдерживаете курс, выполнять все предписания по прохождению курса.

8. Носить облегченную, «дышащую» одежду, лучше всего льняную.

9. По возможности ходить босиком, что является мочегонным средством.

10. Ночью и (или) ранним утром бодрствовать на воздухе.

11. Периодически проветривать помещение, в котором находитесь, ночью оставлять открытой форточку, окно или балконную дверь.

12. Строго соблюдать рекомендации по выходу из Целебного Воздержания.

РЕЖИМ ДНЯ

на каждый день прохождения курса Ц. В.

6.00 — 12.00	Сон или отдых
12.00 — 14.00	Душ, прогулка на воздухе
14.00 — 17.00	Индивидуальные занятия, общение в письменном виде
17.00 — 19.00	Чтение, аутогенная тренировка, неутомительная творческая деятельность, ведение дневника с записью ощущений, изменений в работе организма, мышления
19.00 — 23.00	Сон или отдых
23.00 — 6.00	Душ или обливание. Бодрствование на воздухе

Ощущения и практические советы на каждый день при выполнении методики

1-й день

Преодоление психологического барьера, настрой на дальнейший пост.

Симптомы — страх перед голодом, который может проявиться в легком головокружении, подташнивании, головной

боли, слабости как результаты реакции психоневрологической системы организма на невыполнение стереотипа и рефлекса есть и пить.

В большинстве так реагируют мужчины. У женщин эти симптомы проходят значительно легче, в основном же первый день проходит незаметно, если нет первой реакции страха перед голодом.

Рекомендации — начните вести Дневник ощущений во время Ц. В. на каждый день (см. в конце книги). Особых рекомендаций, кроме соблюдения режима, нет.

Потеря веса составляет от 1 до 1,5 кг.

2-й день

Если не преодолен психологический барьер перед испытанием поста без воды и пищи в 1-й день, то иногда эти же симптомы наблюдаются на 2-й день.

На 2-й день есть желание поесть, но его надо преодолеть, как и жажду.

Наблюдаются головокружение, иногда головная боль, сосание под ложечкой. Этих симптомов не надо бояться — это результат работы нервной системы, которую вы не смогли отрегулировать аутотренингом.

Рекомендуем применять следующие команды аутотренинга:

— Я не хочу есть.

— Я не хочу пить.

— Я не завишу от страха и неприятных ощущений.

— Я исцеляюсь.

— Я имею силу воли.

— Я выдержу столько, сколько намечено.

— Я преодолею психологический барьер.

— Воздержание идет на пользу мне и моему организму.

— Я работаю над собой.

Рекомендации — особых рекомендаций, кроме соблюдения режима, нет.

Потеря веса составляет 1 кг.

3-й день

Организм переходит на внутреннее питание.

Чувство голода и жажды ослабевает. В этот переходный период чувствуются слабость, легкое головокружение, при резких движениях возможны искры или черные мушки перед глазами.

Кровяное давление колеблется в зависимости от особенностей организма.

Рекомендации — медленно двигаться и не пугаться никаких явлений, так как из-за приспособления организма к новым условиям жизнедеятельности симптоматика несколько обостряется.

Если вы начали вести Дневник, — систематически записывайте все, что с вами происходит, включая изменение веса тела, давления, образа мышления, ваши ощущения. Это поможет сконцентрироваться и окажется полезным при проведении дальнейших возможных курсов для вас или ваших близких.

Продолжается потеря веса до 1 кг.

4-й день

Давление падает, температура тела может повышаться. Это физиологически нормальное явление при Целебном Воздержании. Возможен озноб или жар в зависимости от характера пациента и симптоматики заболевания, а также от пола и возраста. В этот момент происходит перераспределение энергий инь и янь и их взаимодействие. Наблюдается снижение порога холода, нормализация терморегуляционных процессов, выражающихся в приливах жара и требующих применение холодной воды, которая стабилизирует состояние пациента. Простуда, фарингит, ларингит, ангина, тонзиллит, ринит совершенно исключены.

Практикующие метод в этот период начинают и продолжают в течение всего периода Ц. В. ходить босиком по снегу, обливаться холодной (ледяной) водой, носят облегченную одежду при минусовой (-5°C , -8°C) температуре воздуха.

Рекомендации — не бояться холодной воды, принимать холодный душ утром и вечером. Строго следить за тем, чтобы вода не попала в организм, т.е. внутрь!

Продолжается потеря веса до 1 кг.

5-й день

Вступает в действие сигнальная система организма. Наиболее пораженные болезнями органы дают о себе знать болями, и к этому надо быть готовым, так как в это время проявляются симптомы скрыто протекающих заболеваний, о которых больной может и не знать.

Усилим воли, и при необходимости с помощью самомассажа, эти симптомы подавляются или уменьшаются.

Вследствие борьбы организма с недугами повышается температура тела, и человек чувствует жар. Кровяное давление может повыситься или понизиться в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Рекомендации — внимательно и без страха следить за проявлениями болевых ощущений, преодолевая их с радостной мыслью, что вся энергия организма, растрачиваемая ранее на расщепление пищи и жидкости, пойдет на исцеление больных органов. И это чувствует сам человек.

Надо принимать холодный душ, бывать чаще на воздухе в облегченной одежде или даже без нее при любой погоде, несмотря на погоду (до 0°С или ниже). Если есть снег, можно ходить по нему босиком.

Не забывайте вести Дневник ощущений, занимать себя несложной работой, творчеством.

Желание есть и пить исчезает. Давление постепенно нормализуется: высокое понижается, низкое повышается.

Вес продолжает уменьшаться примерно на 1 кг.

6-й день

Работа организма, направленная на исцеление и профилактику заболеваний, продолжается. В этот период существенно обостряется обоняние. Запахи, которые раньше не чувствовались, становятся яркими и некоторые даже неприятными.

Может появиться ломота в пояснице от долгого стояния или сидения в одной позе. Положение тела необходимо выбирать каждому индивидуально, стараться больше двигаться, избегая резких движений. Не лежать, кроме кратковременного сна днем.

Рекомендации — чаще проветривать комнату, быть на воздухе при любой погоде и температуре, лучше во время дождя или тумана, так как влага в это время потребляется через дыхание и конденсируется через нос. Эту влагу можно и нужно глотать — чем больше, тем лучше. Ночью необходимо бодрствовать, тем более что желание спать в этот период практически исчезает.

Продолжайте заниматься аутотренингом. Повторяйте уже известные команды, добавляя следующие:

- Я исцеляюсь.
- Я чувствую это через болевые симптомы.
- Я выдержу следующий день (и так ежедневно).
- Я обладаю силой воли.
- Воздержание идет мне только на пользу.
- Мой дух и тело укрепляются.
- Я буду здоров.

В период работы организма по исцелению необходимо строго запретить себе любые мысли об употреблении даже ложки жидкости!

Продолжайте выполнять все рекомендации по прохождению курса, соблюдайте режим жизни, следуйте методическим указаниям.

Вес продолжает уменьшаться, как и в предыдущие дни, примерно на 1 кг.

7-й день

Это период облегчения, эмоционального подъема, стабилизации работы организма. Идет расщепление внутренних жиров на жидкость. Чувствуется легкость, радость, практикующий привыкает к экстремальным условиям (голоду и холоду).

Общее состояние и давление стабилизируются. Моча становится темно-коричневого цвета — таким образом организм избавляется от ядов.

Надо радоваться!

Если эти симптомы отодвигаются на 8-й день, продолжать режим по типу предыдущих суток.

8-й день

Обыкновенно ощущается плохой вкус во рту, на языке появляется налет и дурной запах, но рот открывать нельзя. Пульс может участиться до 120 или упасть до 40 ударов в минуту.

В *отдельных* случаях наблюдаются тошнота, головокружение, слабость, накопление слюны, першение в горле, понос. Несмотря на то, что все эти симптомы неприятны, опасности они не представляют. Они возникают вследствие вспомогательных процессов очищения организма.

Новые симптомы — появляется горькая слюна, раздражительность, которую нужно укрощать мысленно, используя команды аутотренинга:

— Я спокоен.

— Я совершенно спокоен.

— Все идет прекрасно.

— Я помогаю своему телу избавиться от болезней.

— Я знаю, что неприятные симптомы — часть работы над собой.

— Я исцеляюсь.

Если наблюдаются слабая головная боль и боль в пояснице, необходимо встать на колени, касаясь лбом пола, и по мере необходимости подольше задержаться в этом положении. Тем самым стабилизируется общее состояние спины, улучшается циркуляция крови, наступает облегчение, которое дает возможность спокойно отдохнуть лежа или сидя по собственному усмотрению, т. е. в удобной для себя позе.

Движения должны быть замедленны во избежание повышения кровяного давления.

Продолжаются боли в наиболее слабых, больных органах, что является результатом процесса их исцеления.

Сон — ночной сон частично исчезает. Его необходимо компенсировать ночной прогулкой на воздухе.

Рекомендации — с 8-х до 11-х суток сливать мочу в баночки. Утреннюю, дневную и вечернюю мочу оставлять в закрытых банках, давая отстояться сутки-двое, чтобы увидеть, сколько осадков и шлаков выведено из организма. Делать это до окончания Ц. В.

Перед сном подвязывать челюсть, чтобы не открывался рот, продолжать это до конца курса. Мысленно контролировать себя, чтобы рот был закрыт.

Продолжается потеря веса до 1 кг.

9-й день

Самый ответственный момент перелома

Горит голова, повышается температура тела, появляется желание охладить его, что и необходимо делать. Может появиться рвота — следствие очищения. У женщин может начаться менструация вне зависимости от возраста. Идет интенсивный выброс шлаков через мочу. Наблюдается похолодание рук, ступней, белеют подошвы ступней и ладони. Учащается сердцебиение.

В этот день происходит перелом в борьбе всего организма, направленный на обновление и очищение крови. В отдельных случаях может не прослушиваться пульс, но пугаться не надо, так должно быть. Рекомендуется продолжать аутотренинг, используя вышеприведенные команды и гимнастику для языка: не открывая рта, делать языком круговые движения по часовой и против часовой стрелки, касаясь десен. Выделяющуюся при этом слюну глотать.

Рекомендации — продолжать охлаждение тела прохладным, холодным воздухом или водой.

10-й день

Полное или частичное облегчение

Состояние безразличия, время тянется медленно.

Организм в это время преодолел кризис, успешно продолжается работа по очищению крови и исцелению всего организма.

Рекомендации — постараться чем-то себя отвлечь (вязание, прогулки, легкие виды трудотерапии). Продолжать гимнастику языка при закрытой полости рта.

Во время сна продолжать подвязывать челюсть.

11-й день

Последний этап перед выходом

Тот, кто выполнял методику, экономя силы, веря и надеясь на исцеление, продолжает выполнение Ц. В. до назначенного

часа выхода, т. е. часа, с которого начали Воздержание от жидкости и пищи 11 дней назад.

Соблюдать до конца все вышеперечисленные рекомендации. Внимательно и неторопливо подготовиться к принятию пищи, учитывая все рекомендации по выходу.

Завершить записи в Дневнике ощущений.

Завершение курса Целебного Воздержания, выход

Очень важный этап — завершение курса Целебного Воздержания — предполагает строгое соблюдение предписаний авторов методики. Это ответственный момент, который требует особенной выдержки и сознательности.

Рекомендуемая умеренность в принятии пищи и жидкости определена как оптимальная для организма. При прохождении оздоровительного и профилактического курса Целебного Воздержания (5, 7, 9 суток) также следует придерживаться нижеизложенной схемы выхода.

Практикующим воздержание до 5 суток возможно применение более «интенсивного» выхода. Первый и последующие приемы пищи и жидкости при этом разрешается увеличить в 1,5–2 раза, а период выхода сократить до 2 дней.

1-й день выхода

Выход из поста осуществляется спокойно, выдержанно, с соблюдением всех правил методики древних и народных целителей.

Взять кочан свежей белокочанной капусты, натереть его на овощерезке или пропустить через мясорубку и есть эту массу. Таким же образом сделать овощной салат из свежих овощей — капуста, морковь, огурец, исключая помидоры, специи.

За один прием можно съедать от 150 до 200 г пищи.

Исключить дрожжесодержащие напитки, жидкости, содержащие хмель, алкоголь чай, кофе, а также курение.

Первая отрыжка — это знак запуска работы желудка.

В следующий прием (через 2–3 часа) употребить ту же дозу, и так 3–4 раза в день, употребив за первые сутки выхода не более 1000 ккал.

После приема пищи надо двигаться.

Примечание. Если жевательные движения затруднены, то следует выжать сок из капусты или салата и медленно, задерживая во рту, глотать мелкими глоточками, лежа на животе, голову держа горизонтально. Это способствует равномерному и правильному началу работы желудка.

Не следует переусердствовать в принятии жидкостей. В 1-й день после выхода принимать постепенно до полутора литров натуральных овощных (не фруктовых) соков, исключая томатный, свекольный. Пейте чистую родниковую или дистиллированную воду.

Не переутомляться.

Водные процедуры — по желанию — 1, 2 раза в день.

Вес увеличивается от 600 г до полутора килограммов.

2-й день

Можно выпить 200 г овощного сока (жидкости) на обед, как в первый день выхода, продолжать питаться овощами. Пищу принимать умеренно, не более 800–900 г свежих овощей: капуста, морковь, огурец. Можно отварить и натереть свеклы, съесть не более 100 г в сутки. Принимать пищу с промежутками 2–3 часа, примерно 1000–1200 ккал в сутки. В этот день активно продолжается запуск работы желудочно-кишечного тракта.

Желательно продолжать принимать пищу, лежа на животе, в вышеуказанных дозах, начиная с 13.00 ч, исключив завтрак.

Количество жидкости можно увеличить до 2 л в день, исключив консервированные и фруктовые соки, чай, кофе.

Водные процедуры принимать по желанию, не переохлаждаясь, но и не используя горячие ванны, баню, горячий душ, что может негативно повлиять на кровяное давление.

Продолжать двигаться, не переутомляясь, обязательно бывать на свежем воздухе.

Вес продолжает увеличиваться от 500 г до 1 кг.

3-й день

Можно увеличить прием жидкости в разумных пределах, исключая чай и кофе, т. е. резкие, горячие напитки. На 3-й день организм уже достаточно включается, восстанавливается стул, пищеварительные процессы. Однако прием вегетарианской пищи надо пока ограничивать в пределах полутора килограммов. Можно включить в рацион небольшое количество хлеба без отрубей — 100–200 г.

Исключить курение, алкогольные напитки.

Продолжать прогулки, не переутомляясь.

Принимать водные процедуры, исключив горячие ванны.

Вес прибавляется до 1 кг.

4-й день

Стул окончательно нормализуется, работа желудка и кишечника восстанавливается, кровяное давление и функции организма стабилизируются.

Прием пищи можно увеличить, включая растительные белки, кроме тяжелоусвояемых — бобов, фасоли, гороха, грибов, риса. По желанию в рацион можно включить нежирный негорячий бульон. Количество употребляемых соли, перца и других специй свести к минимуму. Добавить в рацион яблоки, курагу, груши, банан и т. д., кроме винограда.

Исключить горячие, возбуждающие напитки, курение, алкоголь.

Рост показателей массы тела приостанавливается.

В последующие дни дальнейшее увеличение массы тела зависит от желаемых результатов и употребляемых продуктов питания.

Для поддержания умеренности в приеме пищи рекомендуем еженедельно соблюдать «выходной» для организма день в среду и (или) в субботу на фоне вегетарианского или полувегетарианского образа жизни, что способствует дальнейшей профилактике заболеваний и закреплению достигнутых результатов.

В периоды обострений или запущенных случаях заболеваний (онкология, заболевания щитовидной железы, крови, бесплодие, наследственные заболевания, острые вирусные, гепатит, туберку-

лез, камни в почках, рассеянный склероз, облучение, пониженный иммунитет, нарушения обмена веществ, псориаз, тяжелые формы астмы, аллергия) рекомендуется повторное прохождение курса Ц. В. от 7 до 9 суток. Проходить повторный курс возможно через 3, 4 недели после полного выхода из предыдущего курса. Это активизирует начатые процессы исцеления, вырывая болезнь с корнем, а также эффективно способствует профилактике. В перерывах между курсами следует соблюдать умеренность в еде и питье, постараться исключить из рациона соль, перец, кофе, алкоголь (возможно принятие красного вина, при пониженном давлении — 20–50 г натурального коньяка). Зависимость от табакокурения, алкоголя после выполнения курса Ц. В. понижается до минимума. Не стоит снова входить в круговорот зависимости от вредных для здоровья привычек.

* * *

Для всех, кто хочет стать специалистом по методике «Целебное Воздержание» и подготовиться к прохождению полных курсов (11 суток) Воздержания в домашних условиях, открыты двери Школы-центра «БДЕНИЕ» под руководством Л.А. Щенникова. В Центре вы имеете возможность овладеть техникой Ц. В., получить опыт и дополнительную информацию по практике длительных и полных (от 7 до 11 суток) курсов по авторской методике Ц. В., проконсультироваться по использованию метода Ц. В. в домашних условиях, получить сертификат специалиста по методу «Целебное Воздержание», пройти длительный и полный курс под руководством специалистов Центра в стационарных или частных условиях. Приглашаются к сотрудничеству частные клиники, организации, желающие получить сертификаты, лицензии на использования метода Ц. В. на базе клиник, стационаров, поликлиник, санаториев и т. д.

Личный опыт Л. А. Щенникова

21 сутки Воздержания

В этом разделе мы расскажем вам о беспрецедентном опыте, который не имеет аналогов в современной мировой практике. Так как этот опыт был приобретен только после многолетней осознанной духовной, моральной и колоссальной физической подготовки, автор заранее предостерегает читателей и единомышленников от повторения его в домашних условиях без последовательной предварительной подготовки.

«Моим главным желанием и основной целью, — говорит Л.А. Щенников, — было не только познать некие «предельные» возможности человеческого организма, которые до сих пор остаются неизвестными до конца с точки зрения медицинских, оккультных, эзотерических и других наук и практик. На протяжении 23 лет с 1973 по 1996 год, всесторонне изучая духовную, научную, медицинскую и прочую литературу, я «нарабатывал» многолетнюю целеустремленную практику, чтобы иметь возможность осуществить опыт такого длительного Воздержания от воды и жидкости.

Я осознанно пошел на этот эксперимент, чтобы попытаться доказать теорию, что пределов возможностей человека разумного практически нет, в чем я твердо убедился, пройдя через это нелегкое испытание как телом, так и духом. Мне хотелось по возможности внести свой опыт в мировую практику человечества как вклад одного из его представителей на пороге нового тысячелетия, подтвердив и утвердив позицию Человека как Высшего из ныне существующих форм жизни не только на планете Земля, но и во всей Вселенной.

Развивая и доказывая эту теорию на собственной практике, я вплотную подошел к раскрытию тайн человеческих возможностей, а также к неизведанному, но так глубоко интересующему весь мир вопросу о бессмертии...

Моей личной целью, — продолжает Леонид Александрович, — является осуществление 40-суточного Воздержания от жидкости и пищи по примеру Иисуса Христа, который, по преданиям, постился в пустыне без жидкости и пищи 40 суток.

Как нам известно из Нового Завета, после этого “...отступил от Него Сатана...”, то есть всяческие плотские страсти и помыслы и “спустился на Него Святой Дух”.

Как натуропат и естествоиспытатель, я долгое время изучал это явление, основываясь на материалах Ветхого и Нового Заветов, которые на протяжении тысячелетий так многогранно открывают человечеству свет истины. Тема возможности реального осуществления той удивительной духовной практики 40-суточного поста, что имела место быть в опытах таких, казалось бы, различных религий мира, как христианская, мусульманская, буддистская и т. д., затрагивает, по моему мнению, всех нас.

...21-суточное Воздержание от воды и жидкости, по сути, было на моем пути первым серьезным шагом по дороге к совершенствованию своих возможностей, после которого не хочется останавливаться.

...Иисус Христос — Сын Божий и Сын человеческий — оставил нам в наследие не только заповеди Нового Завета, но также дал в руки человечеству практический ключ к бессмертию. К этому выводу я подошел, не только «расшифровывая» слова из Нового Завета, донесенных до нас через тысячи лет, но также на своем личном опыте. На сегодняшний день, по моим тщательно проверенным данным, я — единственный в мире человек, который сознательно постился без жидкости и пищи на протяжении 21 полных суток, что на четверо суток превышает, к примеру, рекорд книги Гиннесса. Однако моей целью было не установление рекордов, а практическое применение и перепроверка того, что открылось при изучении удивительных тайн, оставленных нам в виде притч в посланиях потомкам, а также имеющих подтверждение во всех, и я снова подчеркиваю это, религиях мира.

Результаты этого опыта оказались ошеломляющими. На фоне неизмеримого духовного прорыва в сознании мной был получен эффект удивительного омоложения организма...

...Высшей ступенью совершенствования и примером на данный момент, — говорит Л.А. Щенников, — для меня как для глубоко религиозного человека является опыт тех духовных лидеров нашей планеты, которые не словом, а делом сумели

доказать превосходство духа над плотью. Я рад, что теперь, после выхода этой книги в свет, я смогу поделиться своими знаниями со всеми.

Следующим этапом я поставил себе задачу прохождения еще более длительного Воздержания от пищи и жидкости, о чем и надеюсь рассказать вам в следующих за этим изданиях.

Далее прилагаю Дневник наблюдений с некоторыми сокращениями. Надеюсь вызвать интерес у всех тех, кто выбирает путь Воздержания, разума и развития как образ жизни, а также дать повод к размышлению интересующимся и простым обывателям».

ДНЕВНИК

(г. Кисловодск, май 1996 г.)

На исходе 15-х суток Воздержания.

«...Преодолеl психологический барьер "первой ступени" (11 суток) Целебного Воздержания. Речь о здоровье уже не ведется. Настраиваюсь на дальнейший пост. Полностью менял режим жизни с дневного на ночной, постоянно осуществляю самоконтроль. Во время дневного отдыха, чтобы не открывать рот, подвязываю челюсть платком. Большую часть времени нахожусь в горах...

...Из одежды выбрал льняную рубашку, легкие брюки. Хожу только с обнаженной головой. Желание надевать обувь полностью отсутствует. Ходя босиком, чувствую дополнительную энергию из Земли и Космоса. Очень помогает природа. Кажется, что в дальнейшем мне захочется находиться вне помещения постоянно. Стараюсь больше двигаться. Первый переломный этап (9-е, 10-е сутки) миновал. Чувствую слабость в теле, но терпимо. Готов к жертве собственной плоти ради духовной реализации и опыта. Продолжаю поддерживать настрой на воздержание от пищи и жидкости вплоть до 21-х суток. Дал обет молчания. Физически ощущаю, насколько нерастраченная на разговоры энергия помогает мне продолжать воздержание. Двигаюсь плавно, как бы замедленно. Экономлю силу. Время дневного сна сократилось до 4 часов. Полностью осознаю все происходящее. (Для сведения: делал по 7, 9, 11, 14 суток Воздержания

неоднократно на протяжении 17 лет каждые 2–3–4 месяца, после чего впервые сознательно иду на 21-суточный пост). Продолжаю вести Дневник наблюдений за собственными ощущениями. Вес снизился на 700 г.

Господи, укрепи меня...».

15 мая 22 ч 15 мин

16-е сутки

«...Чувствуется слабость во всем теле. Время тянется...

...Периодически впадаю в легкую дремоту, причем иногда слышу все происходящее вокруг. Время от времени наступает ослабление. Стараюсь этому не поддаваться. Читал “Крины сельные или цветы прекрасные” старца Паисия Величковского. Ночью гулял в парке. Ночной воздух возвращает силы. Окунался в горную реку. Не было желания выходить. Холода практически не чувствую. Физически ощущаю, как природа ночью вбирает в себя ночную прохладу, свежесть. Кожа дышит раскрытыми порами. Давление падает. Стабилизирую его, становясь на колени и совершая поклоны, касаюсь лбом земли. Балансируется физическое и психическое состояние. Снижение веса по сравнению с предыдущими днями уменьшилось. Кожа начала шелушиться по всему телу. Отпадают омертвевшие клетки кожного покрова.

Иногда ощущается учащенное сердцебиение. Как ни странно, выделение мочи не прекращается. От темной, какой она была на 7–10-е сутки, моча стала более прозрачной.

Днем ощущал легкое головокружение. Ясность мысли не теряется, наоборот, становится все четче. Вижу как бы каждую приходящую мысль отдельно от другой. Повторяю в уме молитвы. Стараюсь ими занять мысль. Этим удерживаюсь от приступающих время от времени соблазнов. Помогает. Ощущаю сухость во рту. Рта не открываю. Соблюдаю молчание.

На звонки и вопросы окружающих не отвечаю или отвечаю легким кивком.

Настрой на дальнейшее воздержание от пищи и жидкости. Потеря веса 700 г.

Продолжаю эксперимент...».

16 мая, 21 ч

17-е сутки

«...Сон практически отсутствует. Слабость усилилась, но Дух возрастает. Помню, что: “Только пост и молитва приближают нас к Богу”. Дыхание поверхностное. Экономлю энергию при каждом движении. Заклеиваю рот пластырем при обливании, чтобы не попала вода. Слюны и выделений практически нет. Белки глаз стали желтоватого оттенка, но зрение острое как никогда. Обострились обоняние и слух. Бодрствовал всю ночь в горах. Визгу теперь в темноте подобно кошке или дикому животному. Днем периодически накапывалось состояние тоски, скорби. Спасаясь молитвами и самовнушением. Они же дают силы против соблазнов. Чувствуется тупая боль в области солнечного сплетения. “Крутит” поясницу и суставы рук и ног. Продолжаю практиковать поклоны в коленно-локтевом положении...

... Сила Духа помогает преодолевать неприятные физические ощущения. Нахожусь, как и прежде, в полном уединении.

Ноги холодеют, голова иногда начинает “греться”. Снимаю это состояние ходьбой и холодной примочкой на голову.

При порывах ветра “ловлю” прохладный воздух, широко распахивая глаза. Ночью отдыхая, лежа на земле. Голову положил на холодный камень как бы вместо подушки. Принесло облегчение. Вспомнились слова Иисуса Христа: “Когда я немощен — я силен”.

Несомненно, они были про пост. Сила духа увеличивается и преобладает над плотью. Смирение сердца, терпение и спокойствие в мыслях и движениях помогают продолжать воздержание. Настраиваюсь на дальнейший подвиг.

Пulsация сердца чувствуется слабо. Живот как бы всасывается внутрь. Кожа на теле стала белой как мрамор.

Вес тела упал еще на 600 г.

Общий вес 55 кг».

17 мая, 19 ч 20 мин

18-е сутки

«...Продолжается физический и психологический переход. К чему — пока не знаю. Ощущаю себя как бы коконом, переходным элементом, зародышем. Тупые боли в теле то утихают, то снова возвращаются...

...С новой силой одолевает чувство скорби. Душу сжимает давящая тоска. Не поддаюсь этому чувству, управляю своими эмоциями, как капитан судна посреди необъятного океана. Самое трудное победить себя, свое невежество...

... Думаю о вечном, смиряюсь. Время тянется бесконечно долго. Каждая минута как маленькая жизнь. Ночь провел на возвышенности, под звездами. Ощущал себя пылинкой во Вселенной и времени. Душа же, наоборот, расширилась без границ, проникая во все. Глубоко потрясен происходящим со мной. Молился на горе под черным небом ... Мириады звезд... ..Чувства обострились многократно. Смысл жизни открывался передо мной, как чистая страница. Ни с чем не могу сравнить испытываемые мной ощущения. Это невозможно описать человеческими словами...

...Господи, благослови меня...

...День провел около реки, в низине. Давление не ощущаю. Пульс еле прощупывается. Накатывает чувство общей апатии. Сон обрывками. Тело ощущается как полуживое. Руки и ноги холодные.

Постоянные мысли о смысле и сути бытия. Анализ слов из Святых писаний приходит четкими, ясными ответами на вопросы...

...Под вечер читал Новый Завет...

...Встал на весы. Потеря веса 500 — 600 г, неточно. Дойду до конца... Впереди ночь, сна нет...».

18 мая

19-е сутки

«...Молюсь, чтобы выдержать сегодняшней день, завтрашний скажет за себя. Тело чувствует себя в крайне экстремальных условиях. День идет за неделю, все процессы ощущаются очень активно...

...В руках и ногах слабость. Хожу. Отдыхаю полусидя, полужа. Давление не измерял — бесполезно. Чувствую себя отдельно, как не в своем теле. Ущипнул себя за кожу.

Кожа на руке встала, слиплась, потом медленно начала распрямляться. Боли почти не чувствую. Рецепторы работают тупо, слабо. Губы слиплись. Рта не раскрываю, кроме момента, когда надо выпустить из себя скопившийся газ со сла-

бым запахом ацетона. Заставляю свой мозг работать, контролировать плоть. При кратковременном отдыхе лежусь на животе, чтобы не зажал язык. Продолжаю эксперимент. Настроен твердо идти до конца. Иногда чувствую боли в солнечном сплетении. Силой воли побеждаю боль и мысли о выходе из поста...

...Побелели ступни ног. Озноба не чувствую абсолютно. Холод спасает. Днем появилось ощущение как бы “второго дыхания”. Откуда-то приходит поддержка.

...Язык теряет подвижность. Делаю языком “гимнастику” во рту. Язык шероховатый, как у кошки. Глаза покрасневшие, запавшие. Не обращаю ни на что внимания. Помню слова: “Не погубишь — не возродишь”. Чувствовал прострел вниз к большому пальцу правой ноги. Уверен, что это открываются энергетические каналы, связывающие Землю с небом через постящегося человека. Стою под холодным душем — временное облегчение. Рот заклеил пластырем...

...Вечер. Одолевают темные силы в виде неприятных мыслей. Мысль прерывается, временами как бы проваливается сознание, что вызывает страх. Ничего бояться не надо. Смотрю на иконы. Спасает молитва, воля и вера.

...4 часа утра. Слабость давит. Одолевает искушение, страх... Жгу его Иисусовой молитвой и приказом: “Отойди от меня, Сатана!” Собираю всю свою силу воли, духа, веру, чтобы преодолеть это состояние...

Вес упал граммов на 300, не больше. Биение сердца не ощущается...

...Господи, помоги мне!..»

19 мая, 23 ч

20-е сутки

«...Такое ощущение, что разламывается грудь... Боль не отступает несколько часов. Время остановилось. Осознаю, что это физиологическое и самое большое усилие плоти покорить мое сознание через боль. Смерть смотрит в глаза, надеясь испугать и удерживать от дальнейшего шага. Появляются навязчивые мысли о выходе из поста, чтобы освободиться от боли. Снова одолевают неприятные, страшные мыслеформы ...

... Это последняя попытка Сатаны победить меня. Он под-
ключает все свои легионы...

... Продолжаю делать гимнастику языком. Язык немеет.
Дыхание редкое.. Биение сердца около 10 ударов в минуту. Про-
должаю вести Дневник наблюдений ...

...Я смогу победить жсало плоти. В трудные минуты пыта-
юсь встать и ходить. Передо мной стоит выбор: совершенство-
ваться или отступить. На ум приходит стихотворение про
Великий пост...

ВЕЛИКИЙ ПОСТ — святое время
Дни покаяния и слез.
Грехов невидимое бремя
Сложит с души зовет Христос.
ВЕЛИКИЙ ПОСТ. И как-то тише,
И словно чище все кругом
Подняться мысль стремится выше
Забуть о тленном и земном!
ВЕЛИКИЙ ПОСТ! Душа, сознайся:
Во всем, что сделала дурном,
Очисти свой храм и плачь, и кайся
Пади во прах перед Христом!
Смотри! Он здесь! Но не на троне!
Не в славы блещущих лучах!
Он в окровавленном хитоне
С глубокой скорбью в очах!
ВЕЛИКИЙ ПОСТ! Души рыданье!
Терпенья дай, Спаситель мой!
Отверзни двери назиданья,
Чтоб Цель свершить перед тобой!
Не дай попасть в порабощенье,
Во власть предаться сатане.
Наставь меня на Путь Спасенья!
Будь, Боже, милостив ко мне!

...Завтра 21-е сутки со дня начала поста. Продолжаю экс-
перимент...

...Годы подготовки к этому испытанию не прошли даром. Помогает сила воли и Духа. Жаль, что рядом нет единомышленников...

...Господи, укрепи меня...».

20 мая

21-е сутки (за 8 часов до выхода)

«...Одержана совершенная победа над плотью... Все боли прекратились.

Последний барьер, соединяющий с жизнью, преодолен. Верю, что могу и дальше не выходить из поста...

Чувствую необычайную легкость, но тело как бы чужое, деревянное, неприятное. Не ощущаю ни холода, ни тепла, отключилась терморегуляционная функция. Чувствую, что могу понизить температуру тела в зависимости от среды. Ноги стали как халкаливаны, как сказано в Евангелии, т. е. цвета медной руды.

Нервы отключились совершенно. Колю руку толстой иглой. Боль, наносимая телу, не воспринимается, крови нет...

...Предыдущие 2 дня водой не обмывался...

...“Включилась” в работу диафрагма. Дыхание носом сократилось до минимума. Пульсация не прощупывается. Давление низкое. Измерить его не получается. Кажется, что организм начинает дышать костями, питаюсь воздухом через кожу...

...Становится интересно, что еще произойдет со мной, если пойти еще дальше. Чувствую себя коконом, который превращается в бабочку. Дух связывает с телом последняя тонкая нить. Страх нет...

...В 18.00 начну выход из поста. Не узнаю в зеркале свое тело. Вес — 50 кг...

...Благодарю тебя, Боже, за терпение и помощь.

Господи, благослови меня на благие деяния!

Спаси и сохрани всех живущих во славу Твою!»

Из записок Л. А. Щенникова:

«...В 18.00 начал выход из 21-дневного Воздержания от пищи и жидкости. Натер 100 г белокочанной капусты. Принимать

пищу особого желания не было. Лег на пол с поднятой головой, медленно пережевывая, принял первую порцию пищи.

Реакция последовала в виде отрыжки через 10–15 мин.

Довольно сильные спазмы желудка сотрясали тело. Затем провел еще полтора часа в положении лежа на полу. Почувствовал легкое головокружение, как при опьянении.. Почувствовал, как запускается в работу механизм пищеварения. Пропустив капусту через соковыжималку, выпил 150 г капустного сока...

...Первый раз в течение последних полутора суток сходил в туалет. Моча прозрачная, как родниковая вода, без желтизны... Захотел спать, провел в полудреме примерно 45–50 мин...

...Захотелось пить. Сделал сок из свеклы и моркови и выпил вместе с мякотью. Через 30, 40 мин кожа на теле приобрела оранжево-желтый оттенок от принятой свеклы и моркови. Я фактически наблюдал, как мельчайшие капилляры проносят к поверхности тела то, что я принял внутрь... Появилось состояние эйфории, сознание помутилось как от выкуренной пачки сигареты. Слегка подташнивало, продолжалась отрыжка. Встал, вышел на воздух во двор...

...Принял холодный душ, снова захотелось пить. Старался строго соблюдать умеренность во всех действиях, связанных с выходом из Воздержания, так как на уровне подсознания понимал, что после такого продолжительного срока могу неумеренностью причинить себе вред...

...Силы начали возвращаться ко мне постепенно начиная со следующего утра. Проснулся с четким сознанием того, что выход еще не окончен и надо действовать последовательно и умеренно. В период Воздержания желудок сузился многократно. Кровяное давление понижено. За следующий день набрал 700 г веса. Ел исключительно овощи, пил соки, ключевую воду...

...Прошло два с половиной дня после выхода. Первый раз за 6 дней полноценно сходил в туалет. Кал полужидкий. Постепенно продолжают восстанавливаться силы. Почистил зубы. Когда попытался говорить — голос оказался осипшим, слабым, с повышенным тембром, как у ребенка. Принимал прохладный душ, днем отдыхал на воздухе в тени деревьев, ходил босиком...».

4-е сутки выхода. «Сварил пиеничной каши. Аппетит возвращается очень медленно, в основном хочется пить. Принимаю в день до 500 г продуктов, литр — полтора жидкости. Масса тела увеличилась в общем на 3 кг. Сердцебиение ритмичное, но после резких подъемов и спусков отмечаются небольшие перебои. Время сна увеличилось почти до обычного. Спать хочется в основном после принятия пищи, днем. Двигаюсь, не даю себе лениться.

Продолжаю поддерживать ночной режим бодрствования...».

24 мая

«...Прошло 10 дней после завершения эксперимента по 21-суточному Воздержанию от жидкости и пищи. Набрал 10 кг. Вес — 60 кг, что на 8 кг меньше, чем до начала поста. Самочувствие отличное. Чувствую удивительную для своих лет легкость, жизнерадостность, хотя пессимистом не был никогда.

Радуюсь как безумный утреннему солнцу, зелени, воздуху, всему тому, что так чудесно создал для нас Господь.

Не могу не отметить, что со мной произошли удивительные перемены, свидетельствующие об общем омоложении и очищении организма. Кожа стала гладкой, очистились и сузились поры. Морщины на лбу, вокруг глаз и рта исчезли или значительно разгладились. Ногти на руках и ногах обновились. Самый удивительный факт омоложения организма — это волосы, 50 % которых из абсолютно седых в процессе голодания стали черным — того цвета, какими они были в годы моей молодости. Белки глаз — белоснежные с голубым отливом, без прожилок. Язык стал розовым, чистым. Пигментные пятна исчезли, цвет кожи осветлился. Рассосался и стал невидимым невооруженным глазом шрам на ноге, который был у меня с юности. Отмечаю также удивительную подвижность всех суставов, гибкость позвоночника, очевидно вследствие освобождения межпозвоночных пространств от застоев и шлаков. Прыгаю, приседаю, танцую как дитя! Сердцебиение после выхода полностью нормализовалось (60–70 ударов в 1 мин). Почки, печень работают как часы. Легкие и бронхи в процессе поста освободились от накопившейся слизи, дыхание стало свободным, ровным, физически не ощущаемым. Лимфатические узлы уменьшились. Кровяное давление нормализо-

валось уже на 6-е сутки после выхода и остается стабильным. Вены на руках и ногах "ушли". Выгляжу на 25–30 лет моложе. За спиной вырастают крылья от осознания открывающихся возможностей...

...Считаю это полной победой над предрассудками и домыслами.

Теперь я знаю не на словах, а на практике, что предела совершенствованию человека нет!..»

Теория Бессмертия (публикуется с сокращениями)

В этом разделе мы оставляем открытой для читателя теорию Бессмертия, в основу которой положены материалы Духовных практик религий мира. Может ли человек выйти за пределы круговорота бытия, обрести бессмертие, преобразив свой организм так, чтобы он изменил свой состав? Существует ли какое-то иное взаимодействие с окружающим нас и как этого достичь?

Из лекционного материала Л. А. Щенникова

Теория Бессмертия возникала периодически в разные эпохи развития человечества, начиная с самых древних. Философский камень, эликсир молодости, которые на протяжении веков занимали умы алхимиков, пытавшихся открыть тайну долголетия и Бессмертия, сменили в наше время теории о «генах старения», заложенных в человеке самой природой, и попытками изменить код ДНК в надежде продлить человеческую жизнь. В наше время интенсивного прогресса наука развивается во всех областях гораздо быстрее и активнее, чем когда бы то ни было. Именно сейчас люди имеют реальные возможности всестороннего просвещения, в чем им помогают доступные средства информации, а также свобода слова и печати как в России, так и за рубежом.

«Имеющий глаза, да увидит, имеющий уши, да услышит...». Приблизительно всего лишь за 100 последних лет уровень технических достижений прогрессировал, образно говоря, от телеги до космических кораблей, от первых попыток применения электрической энергии до чудес техники в виде сложнейших компьютеров и т. д. Далеко шагнули вперед физика, химия, биология, генетика, астрономия... Гигантский шаг, сделанный человечеством за последнее столетие, знаменуется применением, реализацией совокупности тех знаний, которые уходят своими корнями в глубочайшую древность, а также, по мнению автора, завершением тысячелетия, на исходе которого человек сумел добиться потрясающих результатов в различных сферах

деятельности. На пороге нового тысячелетия человечество открывает огромные возможности, которые должны употребиться во благо людей как в плане технологий, так и духовности. «Каждый человек на планете Земля несет ответственность за будущее не только следующих поколений, но и за все человечество в целом, ибо на данный момент мы подходим к пику, к высочайшей точке развития способностей и реализации потенциала человеческого Разума». Так считают не только авторы этой книги, но и те из просвещенных людей нашей эпохи, что активно борются за духовное и физическое оздоровление нации, единственное название которой — Человек...

...Теория о том, что после сорока суток воздержания от жидкости и пищи наступает полное преобразование человека в сверхчеловека (как это случилось, например, с Иисусом Христом), на данный момент занимает умы исследователей этого удивительного явления и духовных практиков всего мира. Изучая, сопоставляя факты и практические данные, я утвердился в этом убеждении, основанном на углубленном анализе религиозных примеров, подтверждающих именно эту цифру и метод исполнения духовными лидерами, которые и не пытались скрывать свой духовный опыт от мира, а напротив — призывали нас **идти их путем**; затем частично подтвердив эту теорию экспериментом по 21-суточному Воздержанию без жидкости и пищи. То, что казалось недостижимым, стало явным для тех, кто подобно Иисусу Христу постился 40 дней. Исследуя, я понял, что пост был выдержан ими именно без употребления жидкости, не говоря уже о пище. По данной теории вследствие длительного воздержания (40 суток) тело человека может изменить свой состав на ядерно-клеточном уровне и выйти за пределы цикличности природы, «умирая первой смертью», как сказано в Евангелии, а по сути, перерождаясь из телесного в духовное (возможно в фотон), не дожидаясь «второй человеческой физической смерти».

Эти убеждения могут вызвать недоумение и даже шокировать некоторых непосвященных людей, поэтому я и оставляю свой (пока еще не полностью заверченный опыт) открытым для проверки и практики, без которой рассуждать о чем-либо и сложно, и бессмысленно. Со своей стороны заявляю, что не

собираюсь останавливаться на достигнутых результатах и буду предпринимать дальнейшие попытки подтвердить, что человек — это высшее существо, сотворенное по образу и подобию Бога, и, по сути, ему дарована от Бога Жизнь вечная — Бессмертие.

Незнание не избавляет от ответственности. Не выполняя то, что завещано делать (сказано: «...Только пост и молитва приближают нас к Богу»), мы сами отдаляемся от того, что даровано нам с рождения, наказывая самих себя, ибо сам Бог, по определению, никого не наказывает.

«Очисти Храм свой (тело), и войдет в него Святой Дух», — не так ли сказано в Новом Завете?..

Хочу отметить, что базой для данной теории было не только всестороннее изучение религий всего мира, которые остаются, по сути, идентичными в том, что касается развития разума, духа и возможностей человека, это и всесторонние исследования в области современных научных открытий, а также мои собственные, пока еще неопубликованные, теории в области физики, химии и биологии, которые основываются на изучении процессов расщепления ядра атома. Очень важны при этом и изменения взаимодействий процессов как внутренних, так и внешних, происходящих в организме человека в связи с изменениями на уровне физиологии.

Я полагаю, что сфера изучения химических реакций проработана далеко не до конца и оставляет ученым широкий спектр возможности исследования и открывает все новые просторы для опытов и размышлений. Я глубоко убежден, что в новой эре просвещения наука и религия могут и должны соединиться для достижения общих целей во благо человечества. Половина — это еще не целое. Изучив половину, нельзя иметь представления о целом. Именно поэтому религиозный и научный подход в будущем должен составить тот целостный критерий, который будет определять дальнейший ход развития судьбы землян. Вполне вероятно, что истина, дошедшая до нас в виде притч и преданий, скрыта **в нас самих** как ключ к дальнейшему росту, развитию, совершенствованию. Со своей стороны, выражаю готовность поделиться своими знаниями во имя человеколюбия и дальнейшего прогресса...

Молитва о чаше

Чист неба купол голубой.
День ясно, тихо догорает
Весь запад в золоте сияет
Над Иудейскою землей.

Спокойно высясь над полями,
Закатом Солнца освещен,
Стоит высокий Елеон
С благоуханными садами.

И, полный блеска перед ним,
Народа шумом оживленный,
Стеною твердой окруженный,
Лежит святой Иерусалим.

Вдали Геваль и Хоразин,
К востоку — воды Иордана
Рисуются в водах тумана
С роскошной зеленью долин,
И моря Мертвого краса
Сквозь сон глядит на небеса.

А там, на западе далеко,
Лазурных средиземных волн
Разлив могучий огражден
Песчаным берегом широко.

Вот ночи вспыхнули светила,
Темнеет всюду тишина...
И ярко полная Луна
Сад Гефсиманский озарила.

В траве под ветвями олив
Сыны божественного слова,
Спят три Апостола Христова,
Иерусалима шум забыв.

Их сон спокоен и глубок,
Но тяжело спал мир суровый.
Его замкнул в свои оковы
Веков наследственный порок.

Пятном беславия лежало
Проклятье праотцов на нем,
И с каждым веком новым злом
Его, как язвой, ограждало.

Но час свободы наступал,
И, чуждый общему позору,
Посланник Духа в эту пору
Судьбу всемирную решал.

За слово Истины высокой
Голгофский крест предвидел он,
И, чувством скорби возмущен,
Отцу молился одиноко:

«Ты знаешь, Отче, скорбь мою
и видишь, как твой сын страдает,
Моя душа изнемогает,
О, поддержи меня, молю!

День казни близок, он придет.
На жертву отданный народу,
Умрет за общую свободу
Твой сын. Безропотно умрет.

Проклятьем черни поражен,
Измученный и обнаженный,
Своей главой окровавленной
Перед толпой поникнет он.

И те, которым со креста
Послал он дар благословенья,

Поднимут руку на Христа...
О да минует чаша эта,
Мой Отче, сына твоего!
За искушение его
Мне горько видеть злобу света.

Но не моя да будет воля!
Да будет так, как хочешь ты!
Есть дело всякой правоты
Тобой назначенная доля!

И, если твоему народу
Позор мой благо принесет,
Сын человеческий умрет
Тогда за общую свободу!»

К ученикам он подошел,
Молитву кончив, скорби полный,
И, увидав их сон спокойный,
Сказал им: «Встаньте! Час пришел!

Чтоб в искушенье вам не впасть,
Оставьте сон свой и молитесь!
Тогда вы в Вере укрепитесь,
И с Верой встретите напасть!»

Сказал и тихо удалился
Туда, где прежде плакал он,
И, той же скорбью возмущен,
На землю пал он и молился:

«Ты, Отче, в мир меня послал,
Но сына мир твой не приемлет,
Ему любовь я завещал,
Моим глаголам он не внимлет.

Я был врачом его больных,
Я за врагов моих молился...

Как над обманщиком глумился
Весь надо мной Иерусалим.

Народу мир я завещал,
Народ судом мне угрожает.
Я в мире мертвых воскрешал,
И мир мне крест приготовляет...

О, если можно, от меня
Да мимо идет чаша эта.
Ты Бог любви, начало света,
И все возможно для тебя!

Но, если кровь нужна святая,
Чтоб Землю с Небом примирить,
На крест готов я восходить,
Твой вечный труд благословляя!»

С небсс на землю он низвел
Свой взор в тоске невыразимой,
И, снова скорбию томимый,
К ученикам он подошел.

Но их смежившиеся очи
Невольный сон отягощал.
Их бедный ум не постигал
Великой тайны этой ночи.

И стал он молча, полный муки,
Чело высокое склонил,
И на груди святые руки
В изнеможении сложил.

Как человек и Божий сын,
Что думал он в минуты эти,
Поднявший грех тысячелетий?
То знал Отец его один.

И ни одна душа людская
Не испытала никогда
Той боли тягостной, какая
В его груди была тогда.

Весь грешный мир наш не постиг,
И люди сами не познали
Тех слез, которые сияли
В очах Спасителя в тот миг.

Он потихоньку удалился
Под сень смоковниц и олив.
И там, колена преклонив,
Опять он плакал и молился:
«О, Боже мой, мне тяжело
Все человеческое зло.

На мне едином тяготееет
Позор людской, позор веков.
Все на себя я принимаю,
И сам под тяжестью оков
Как человек изнемогаю.

С моею плотию земною
О, не оставь меня в борьбе.
И все угодное тебе
Тогда да будет надо мною!

Святая сила подкрепленья
Молюсь, да снидет на меня,
Да совершу с любовью я
Великий подвиг примиренья!»

И руки к небу он поднял,
И весь в молитву превратился.
Кровавый пот по нем струился,
Огонь лицо его сжигал.

И вдруг с безоблачных небес,
Лучами света окруженный,
Явился в сад уединенный
Глашатай Божеских чудес.

Был чуден взор его прекрасный,
И безмятежно, и светло
Одушевленное чело,
И лик сиял, как полдень ясный.

И близ Спасителя он стал,
И речью свыше вдохновенный,
Освободителя Вселенной
На славный подвиг укреплял.

И сам, подобный легкой тени,
Но полный благодатных сил,
С молитвой пламенной склонил
Свои воздушные колени.

Была на небе тишина,
Вокруг молчало все глубоко.
Лишь в царстве мрака одиноко
Страдал бесплодно Сатана.

Он знал, что в мире колебался
Его владычества кумир,
И что бесславно падший мир
К свободе новой приближался.

Виновник зла, он понимал,
Кто был Мессия воплощенный,
О чем Отца он умолял,
И, страшной мукой подавленный,
Дух гордый молча изнывал,
Бессильной злобой сокрушенный.

Спокойно в выси голубой
Светил блистали мириады.
И, полный сладостной прохлады,
Был чистый воздух над Землей.

Летел к надзвездным высотам,
Поднявшись тихо, небожитель.
Меж тем Всемирный Искупитель
Опять пришел к ученикам.

И был воистину велик
Он в это чудное мгновенье.
Каким огнем одушевленья
Горел его прекрасный лик!

Всю волю твердую его
Так ярко отражали очи.
Как радостно светила ночи
С высот глядели на него!

Ученики, как прежде, спали,
И вновь Спаситель им сказал:
«Вставайте, близок день печали,
И час предательства настал!»

И звук мечей остроконечных
Сад Гефсиманский пробудил,
И отблеск факелов зловещих
Лицо Иуды осветил.

О заповедях Божьих и о святых добродетелях старца Паисия Величковского

Слово 1. Краткое изложение мыслей, располагающих к покаянию

Вспомни, душа моя, ужасное и страшное чудо, что твой Творец ради тебя стал человеком, изволил пострадать ради твоего спасения. Его Ангелы трепещут. Херувимы ужасаются. Серафимы страшатся, и все небесные силы непрестанно славословят, а ты, несчастная душа, остаешься в лености, хотя с сего времени восстань и не отлагай святого покаяния, сердечного сокрушения и удовлетворения (эпитимии) за твои грехи. Откладывая же год за годом, месяц за месяцем, день за днем, совсем не захочешь сердцем покаяться и не найдешь сострадающего себе, а с терзанием начнешь каяться, не будет успеха.

Имея возможность сегодня сделать какое-либо добро, не откладывай на завтра святого покаяния, потому что не знаешь, что породит день сегодняшней, или какая беда случится с тобою в эту ночь; ибо не знаешь, что тебе принесет день или ночь: долгая ли жизнь тебе предстоит, или вдруг неожиданно получишь бедственную и скорую смерть? Ныне — время святого покаяния; ныне — время терпения; ныне — время скорби терпеть; ныне — время хранить заповеди и добродетели исполнять. Если истинно хочешь спастись, душа моя, возлюбь скорби, стенания, как прежде любила покой, живи как бы ежедневно умирая; скоро пройдет жизнь твоя, как облачная тень перед солнцем, и останешься без вести, дни нашей жизни как бы на воздух разливаются; не уступай и перед самой тяжелой скорбью.

В отношении к людям, не говоря уже о неразумной, но и в разумной скорби, не предавайся печали, не смущайся, не убегай, но считай себя за прах под их ногами.

Без этого не можешь спастись и избежать вечной муки. Ибо скоро жизнь наша оканчивается, как один день проходит. Если человек не сокрушит себя благочестно через Воздержание или

не пожертвует своей жизнью для исполнения заповедей Божьих, он не спасется. Итак, вспомним всех святых пророков, апостолов, мучеников, святителей, преподобных и праведных, юродивых и всех на века благогодивших Богу.

Где ты нашла святых, которые не покорили бы плоть духу, или не пострадали бы в тяжелых бедствиях и жестоких скорбях? Они принимали тьму бед, терпели сырость и жажду, совершали бдения и молитву днем и ночью, имели смирение и сокрушение сердечное, детское незлобие и всякое милосердие, помогали другим во всякой скорби и нужде, творили различные подаяния и милостыню, по силе возможности; чего себе не желали и чего ненавидели, того и другому не делали, с послушанием, как купленные рабы, работали не как на человека, а как на Бога, с мудрою простотою, — являясь не мудрыми, ничего не знающими, но только внимающими своему спасению.

О, человек! Смерть предстоит тебе; если покаешься, то вечною жизнью будешь почтен в будущем веке. Всяческими понуждениями приобретешь себе добродетель. **Поэтому, если хочешь победить страсти, то отсеки сласти**; если же гоняешься за пищею, то будешь проводить жизнь в страстях; не смирится душа, если плоть не лишится хлеба, невозможно избавить душу от гибели, оберегая тело свое от неприятностей, инородных тел, пищи.

Посему обратимся к первому: если хочешь спастись... войти в царство небесное, получить жизнь вечную, то **уменьши плоть свою**, вкуси вольную горечь, понеси тяжелые скорби, как все святые вкусили и потерпели. Когда же человек приготовится и положит себе завет перетерпеть Бога ради все съпадающиеся на него скорби, тогда легкими и безболезненными покажутся; не боится он смерти, и ничто не может разлучить такого с любовью Христовой.

Слышала ты, любезная душа моя, как проводили свою жизнь святые отцы? Хоть немного подражай им: не было ли у них слез? Не были ли они печальны, худы, измождены телом? Не были ли у них телесные болезни, большие раны и душевные со слезами сетования? Не такими ли, как и мы, телами немощными обложены они были?

Не было ли у них пожеланий прекрасного, сладостного и легкого в мире этом и всякого телесного покоя?

Да, желали: и тела их поистине болели: но они изменяли пожелания на терпение и скорби, на будущую радость. Они однажды и навсегда все отрезали, посчитали себя за мертвых, нещадно мучили себя в духовном подвиге. Видишь ли, как трудились святые отцы, не имея покоя во всяком злострадании, покорили плоть духу, исполнили все прочие заповеди Божьи и спаслись!

Ты же, несчастная, нисколько не хочешь понудить себя, от малых трудов изнемогаешь, унываешь и никак не вспоминаешь смертного часа и не плачешь о своем согрешении; но привыкла объедаться, опиваться и лениться; разве не знаешь, что ты самовольно позвалась на мучения?

И нисколько не терпишь; как же хочешь спастись? Хоть с сего времени восстань. Сделай, что я тебе говорю. Если не можешь так, как святые отцы, трудиться, то хоть по силе своей начни; со смирением и сердечной простотой послужи всякому, презирая свою немощь и осуждая себя, говори:

«Горе тебе, душа моя окаянная, горе тебе, скаредная, горе тебе, всескверная, ленивая, нерадивая, сонливая, жестокая, горе тебе, погибшая».

И так, мало-помалу она прослезится, умилился, в себя придет и покается.

Слово 2. Борьба против уныния, лени и расслабления

Когда сие случается, займи ум размышлением о смерти. Приди мысленно к гробу, посмотри на четырехдневного мертвеца: как он чернеет, пухнет, испускает невыносимое зловоние, червями пожирается, потеряв вид и красоту.

Посмотри в другом месте: тут лежат в гробу кости юных и старых, благообразных и безобразных, и рассуди: кто был благообразен или безобразен, кто был постник, воздержник и подвижник или нерадив, и принесло ли богатым пользу, что они покоились и наслаждались в мире этом.

Вспомни те муки, о которых говорят священные книги, огонь гееннский, тьму кромешную, скрежет зубов, червя неусыпающего, тартары преисподней и представь себе, как грешные зывают там горькими слезами, и никто не избавляет их, рыдают, оплакивают себя, и никто не сжалился над ними, вздыхают

из глубины сердечной, и никто не сострадает им, умоляют о помощи, жалуются на скорбь, и никто не внимает им. Подумай, как тварь, не изменяя, в одно и то же время, служить Господу Создателю — «Я» своему. Вспомни будущую жизнь вечную и царство небесное, покой и несказанную радость. Держи и не оставляй молитвы Иисусовой. Если будешь обо всем этом вспоминать и размышлять, если все это исполнишь, тогда уныние, лень и расслабления исчезнут, и душа твоя, как бы от мертвых оживится благодатью Христовой.

Слово 5. О чувствах душевных и телесных, о добродетелях, и какая добродетель от какой рождается

С рождением человека любовь Божья к человеческому роду проявилась несчетно раз. Бог даровал человеку душевные и телесные чувства. Душевные чувства — суть силы: ум, рассудок, слово, мечты, чувства. Телесные чувства — это зрение, обоняние, слух, вкус, осязание. Посредством тех и других мы и совершаем добродетель душевную и телесную.

Угодно было Христу, Богу нашему, написать книги, чтобы над ними человек рассуждал и научился страху Божьему — началу духовной премудрости. Страх Божий рождает веру; вера — надежду; надежда — любовь к Богу, людям; любовь — терпение и многие другие добродетели; терпение — послушание и всякую добродетель; послушание — упование; упование — пост; пост — чистоту и безмолвие; безмолвие же рождает воздержание, молитву, слезы, бдение, плач, бодрость, трезвость и многое другое и отсекает всякое злоязычие; плач рождает нестяжание; нестяжание же рождает правду и отсекает всякий спор; молитва рождает рассуждение, трезвый ум, слезы, радость, сердечное смирение, кротость; смирение рождает смиренномудрие, уединение; смиренномудрие отсекает гордость, тщеславие и растит плод духовный. От этих добродетелей уничтожаются все душевные и телесные страсти, и мало-помалу умножается благодать. Эти добродетели необходимы для здоровых телом и одержимых плотскими страстями.

**Слово 6. О больших и начальных добродетелях.
Кто эти добродетели исполнит, тому
и прочие подчинятся. О вере**

Первая добродетель — вера, ибо верою и горы переставляют, и все, что хочет, получают, сказал Господь. Всякий во всех славных и дивных делах верою своей утверждается. От произвола нашего вера или уменьшается или увеличивается.

Слово 7. О любви

Вторая добродетель — нелицемерная любовь к Богу и людям. Любовь обнимает и связывает воедино все добродетели. Одной любовью весь закон исполняется и жизнь богоугодная совершается. Любовь состоит в том, чтобы положить душу свою за друга своего, и чего себе не хочешь, того другому не твори. Любви ради Сын Божий очеловечился. Пребывающий в любви, в Боге пребывает где любовь, там и Бог.

Слово 8. О посте

Третья добродетель — пост. Постом называют вкушение однажды днем в малом количестве — вставать из-за стола с чувством голода, питаться хлебом и солью, пить же — воду, которую доставляют природные источники. Вот царский путь приема пищи, многие спаслись этим путем — так сказали святые Отцы.

Воздерживаться от пищи день, два, три. Четыре, пять и семь — не всегда может человек, а вкушать ежедневно хлеб и пить воду — так это может всегда. Только покушавший должен быть голодным немного, чтобы тело было покорным духу и к труду способно, к умным движениям чувствительно, и телесные страсти будут всегда побежденными. Пост не может умертвить телесную страсть, как умертвляет скудная пища.

Некоторые же временами постятся, а потом предаются сладким кушаньям, ибо многие начинают пост сверх своей силы, а потом ослабевают от неумеренности, ищут сладких кушаний и

покоя для укрепления тела — так поступать, значит, сначала создать, а потом разорить, так как тело через скудость от поста понуждается к сласти и ищет утешения, и сласти разжигают страсти.

Тот, кто установит себе определенную меру, сколько в день принимать скудной пищи, тот получает великую пользу. Что касается количества пищи, нужно установить, сколько нужно для укрепления сил, а такое может сделать любое духовное тело. Кто больше того постится, тот в эти большие дни предается покою. **Умеренному подвигу нет цены!** Ибо некоторые и великие Отцы мира принимали пищу и во всем меру имели — в подвигах, в потребностях телесных, в келейных принадлежностях, и все в свое время и каждую вещь употребляли по определенному умеренному уставу. Поэтому святые Отцы не повелевают начинать поститься выше сил и приводить себя к слабости.

Возьми себе за правило кушать не каждый день, так можно тверже воздерживаться: если кто больше постится, как же тот потом удержится от объедания и перенасыщения? Никак. Такое неумеренное начинание происходит или от тщеславия, или от безрассудности; тогда как воздержание — одна из добродетелей, способствующая обузданию, обузданию плоти. **Голод и жажда даны человеку на очищение тела, удерживанию от скверных помыслов.** Ежедневно кушать скромно — это средство к совершенству. Никогда не унижится нравственно и не понесет вреда душевного тот, кто кушает ежедневно в определенный час. Таковых хвалит святой Феодор Студийский в Поучении на пяток первой недели Великого Поста, где он приводит в подтверждение слова святых богоносных Отцов и Самого Господа. Так должно поступать и нам!

Господь выдержал продолжительный пост, а также Моисей и Илия. И некоторые другие иногда, прося что-нибудь у Творца, налагали на себя на некоторое время пост, сообразуясь с естественными законами и учением Божественного Писания.

Из деятельности святых, из жизни Спасителя нашего и из правил жизни благочинно живущих видно, что прекрасно и полезно всегда быть готовым к подвигу — труду и терпению. Однако не следует ослабевать себя чрезмерным постом и проводить в бездеятельности тело свое. Если плоть распалается по

молодости, то нужно много воздерживаться; если же она немощна, то нужно сытно питаться, невзирая на других подвижников — много ли, мало ли они постятся. Смотри и рассуждай по своей немощи, сколько можешь вместить.

Каждому мера и внутренний учитель — своя совесть!

Нельзя всем иметь одно правило и один подвиг, потому что одни сильны, другие же немощны; одни как железо, другие как медь, иные как воск. Итак, хорошо узнав свою меру, питайся однажды ежедневно, кроме субботы, воскресенья и владычных праздников.

Умеренный и разумный пост — основание и глава всем добродетелям!

Как со львом и лютым змеем боремся, так и нужно с врагом телесной немощи и духовной нищеты!

Кто хочет иметь ум твердым от скверных помыслов, тот уменьшает плоть постом. Невозможно без поста и священствовать. Как необходимо дыхание, так необходимо Воздержание, которое войдя в душу — кровь, убивает в глубине ее лежащий грех.

Слово 9. О Воздержании

Четвертая добродетель — это Воздержание — мать и союз всех добродетелей!

Если удержишь чрево, войдешь в рай, ибо Воздержание — это убийство греха, удаление от страстей, начало духовной жизни и ходатай благ вечных.

Пресыщение же лишает человека духовного дарования, потому что сытый желудок клонит ко сну и возбуждает скверные помыслы. Человек не может ни читать, ни рукоделием заниматься и никакого другого доброго дела исполнять. Легко, прекрасно, трезво удаляют голод и жажду хлеб и вода теплая, а также сухари, толокно житное и кисель. Все это быстро переваривается и особенно подходит в качестве пищи во время праздника или ужина.

Кто удержит чрево, не лишится райского пребывания. Кто же не удержит — тот добыча смерти; всех добродетелей лишается и бывает поруган.

Слово 10. О бдении

Пятая добродетель — бдение (бодрствование). Начальная мера — половину ночи бодрствовать и половину ночи до утра спать, то есть шесть часов бодрствовать и шесть или пять часов спать. Средняя мера — четыре или три часа спать, а восемь бодрствовать. Совершенная мера — один час спать, а остальные — всю ночь стояние и внимательное бодрствование. Среди дня вы должны один час спать.

Бдение с размышлениями очищает ум от разных помыслов, делает его легким и вводит в молитву. Как чувственные глаза просвещают тело и освещают все его члены, так неусыпное внимание и бодрствование просвещают душу духовным зрением, ибо напоминают человеку о неизреченных благах, которые уготовил Господь любящим его, показывает муки вечные, уготованные грешникам, и бодрствующий человек удивляется Творцу всегда, как сменяются день и ночь, как светят солнце, луна и звезды, как сменяются мороз, снег, зной, гром, дождь; напоминает человеку о проходящей жизни, о кончине смертной и извлекает у него обильные слезы; и как сторож на высоком месте, ясно освещает духовному оку состояние человека, как он живет, — праведником или нет.

Слово 11. О молитве Иисусовой

Шестая добродетель — молитва Иисусова. Это общее дело у человека с ангелами, этой молитвой люди быстрее приближаются к ангельской жизни.

Молитва — начало всякому доброму делу; отгоняет от человека тьму страстей.

Приобретешь ее — и будет душа твоя прежде смерти равноангельною.

Молитва есть божественное веселье. Это единственный драгоценный меч.

Нет иного такого оружия, которое более бы посекло бесов. Она опаляет их, как огонь испепеляет тернии. Молитва разжигает всего человека, приносит ему огромную радость, так, что он забывает об этой жизни.

Слово 12. О смирении и смиренномудрии

Седьмая добродетель — смирение и смиренномудрие. Сердечное смирение без труда спасает человека старого, больного, убогого, нищего и необразованного, ради него прощаются все прегрешения.

Через смиренномудрие все вражеские силы и замыслы разрушаются, оно укрепляет жизнь духовную и предохраняет от падения.

Слово 13. О безмолвии и молчании

Восьмая добродетель — безмолвие, то есть удаление от всякого житейского попечения и смущения, или безответное молчание среди многолюдства. Обуздавший и сдерживающий свой язык все тело свое воздержит.

Воздержанный на язык избежит и всякого зла, происходящего от него. Язык — неудержимое зло, многие пали от острия меча, но не так, как от языка своего, ибо язык — обоюдоострый меч, невидимо разящий душу и тело пустословящих на праздных сборищах.

О, язык — враг праведности моей! О, язык — погибель моя и дух сатанинский! Многим трудом создает человек духовное здание (спасение), а ты, язык, одним словом, в один час разрушаешь его.
Мудрый муж безмолвие водит!

Слово 15. О рассуждении

Десятая добродетель — благорассмотрительное рассуждение во всяком деле, потому что безрассуждение даже добро приводит ко злу, а посему добром не бывает.

Без этих десяти добродетелей невозможно спастись. Отцы святые разьяснили о них в различных обширных беседах, здесь же о них сказано кратко.

Три из этих добродетелей: во-первых, пост, то есть Воздержание рассудительное и неизменное; во-вторых, непрестанное упражнение в изучении Божественных Писаний с бдением рассу-

дательным, то есть по совести, силе и бодрости каждого; и, в-третьих, молитва Иисусова разумная, то есть внимание ума к словам молитвы и внутреннее хранение сердца.

Эти добродетели — самая основательная суть — должны исполняться разумно и ради Бога безо всякого лицемерия, человекоугодия и тщеславия, иначе исполняющий их ничем не отличается от неисполняющего.

Лучше оставить ту добродетель, через которую мы произвольно высокоумствуем. Ведь награда подается не столько за труды, сколько за смирение. Лучше быть согрешившим и кающимся, чем исправляющимся и возносящимся. Господь Бог разумит и утвердит нас совершать волю его, священные заповеди и добродетели. Ему же слава ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Слово 17. О телесных страстях.

Отчего они происходят и чем побеждаются

Телесная похоть у человека происходит или от теплого растворения, или от многоедения и безмерного сна, или от действий сатаны, или от осуждения других и тщеславия своего, телесной красоты, или от праздных бесед, щегольства и нехранения очей.

Если приходят блудные помыслы и мечтание ночное сонное или дневное, или плотское разжение, то ничем нельзя от сего избавиться, как только постом, Воздержанием и молитвою со слезами, во всенощном бдении. Когда кто познает душевную и телесную силу изнеможения, то вскоре получит покой от страстей.

Слово 18. О том, чтобы с вниманием пребывать всегда

На каждый вечер мы должны испытывать себя, как прошел у нас день, и на всякое утро опять должны испытывать, как прошла ночь. И не только в определенное, но и во всякое время, на каждом месте и о всякой вещи мы должны давать себе отчет и рассуждать о добродетелях и страстях, в каком состо-

янии жизни мы находимся, — в начале, в середине или в конце; достойно ли награды мы трудимся и совершаем добродетели, или только трудимся, а награды не получаем. Когда же согрешим, то восполним недостаток добродетели слезами и плачем.

Мы потому не приходим в совершенство и бедны благодатью, что не знаем, в чем начало, середина и совершенство добродетели, от чего оскудели добродетели, что ко всякой добродетели примешивается порок тщеславия, который противодействует ей. Без знания сего мы напрасно трудимся. Добродетели хотя и называются душевными, но во всех них страдает и утверждается тело.

Страсти же иначе: одни называются душевными, и потому так, что их любит или услаждается одна душа, помимо тела. Другие же называются телесными, потому что в них нежится и тучнеет только тело, то есть в тех и других душа и тело ни в чем не сочувствуют друг другу.

Алфавит самопознания

О том, как был создан Алфавит самопознания (буквотолкователь) и область его применения

«Каждый сам избирает свою дорогу. Каждый из нас неповторим и индивидуален. К чему мы стремимся, того и достигаем. Глупо было бы навязывать кому-либо свое мнение, ибо сколько людей, столько и мнений. Но невозможно поверить, не узнав. Я сделал еще одну попытку найти, нити связующие с истиной...

...Что может дать Алфавит самопознания простым обывателям, а также людям, чей интерес к новому является возможностью к расширению границ мышления и самообразования?

Основным предназначением Алфавита самопознания является возможность существенно развить у читателя логическое и образное мышление. Алфавит самопознания способен открыть каждому человеку новые грани и возможности изучения себя, природы и т. д. так же, как и дать, к примеру, ответ на риторический вопрос о курице и яйце, узнать значение собственного имени...»

Из бесед с Л. А. Щенниковым

Немногие из нас, обремененные проблемами насущными, имеют достаточно времени и сил, чтобы посвятить их глубокому изучению самих себя. Между тем все мы знаем изречение: **«Познай себя, и ты познаешь весь мир».**

Алфавит-буквотолкователь, который назван мной Алфавитом самопознания, был создан в 1973 году. Но до сих пор год за годом подвергается тщательному анализу и успешно проходит проверку временем.

Сказано: **«В начале было Слово...»**

Значат ли слова что-то большее, чем мы привыкли знать и понимать? Этот вопрос возник у меня в один из моментов, когда я в очередной раз перечитывал Новый Завет, тайны которого, как известно, пытались раскрыть многие.

Может ли каждая буква в отдельности расшифровать саму себя? Существует ли «код», раскрывающий смысл, казалось бы, обычных слов?

Задавшись этим вопросом, я приступил к последовательному сопоставлению и изучению, все больше приходя к уверенности, что где-то здесь скрывается ключ к познанию, способному расширить кругозор мыслящего и склонного к анализу индивидуума. Продвигаясь поэтапно в этом направлении, я все больше убеждался, что Книга откровений содержит в себе не только всесторонние указания к реальному действию в материальной и духовной жизни, но и раскрывает перед нами доселе неизведанные возможности. Проверая и перепроверя истинный смысл каждой буквы на примере Евангелия, я понял, что разработанный мной Алфавит-буквотолкователь может послужить для более глубокого познания сути вещей и явлений, помочь раскрыть секреты мудрости, «закодированные» в словах, узнать подлинное, «буквальное» значение слов.

В основу Алфавита-буквотолкователя изначально заложен принцип эрудита, и при наличии непродолжительной практики им можно пользоваться в качестве Ключа для ответа на самые разные вопросы.

Я надеюсь, что этот труд вызовет интерес у тех, кто желает проникнуть в загадки Вселенной, попытаться изнутри увидеть, познать и изучить глубинный смысл вещей и слов через их значение.

Как пользоваться Алфавитом-буквотолкователем

Итак: **«В начале было Слово. И Слово было Бог»**

Давайте вместе попробуем разложить слово по буквам и узнать его значение по *буквотолкователю* (см. *Алфавит*).

Б — Бесконечность

О — Движение

Г — Глава

Получается — **Бесконечного Движения Глава**, или **Глава Бесконечного Движения**

Пойдем далее и узнаем значение слова **ЖИЗНЬ**, которое мы так часто употребляем.

По *буквотолкователю* получается:

Ж — Жизнь

И — Истина

З — Знание

Н — Начало

Б — повтор последней буквы

Получается —

Жизнь Истинного Знания Начала Начал, или Жизнь — Истинное Знание Начала Начал

Как мы можем заметить — от перестановки слагаемых сумма не меняется, так же, как и истинный смысл.

Давайте попытаемся узнать значение слова **ИСТИНА** по данному Алфавиту-буквотолкователю.

Получается — **Истина** — Истинная Сила Тел (материи) и Истинное Начало Атомов — соединена здесь в одном слове, что, по сути, объединяет и обозначает всю Вселенную в некоей взаимосвязи. А в какой? Вот вам и повод к логическому и разумному размышлению. Может ли одно существовать без другого? Не переходит ли одно в другое и каким образом?..

Надеюсь, что «расшифровка» слов по этому Алфавиту-буквотолкователю окажется для вас не только занятной, но и полезной. Попробуйте сами узнать значение слов

Л ю б о в ь, Ю н о с т ь, П о с т . . .

Одним из первых слов, которое интересует людей, является слово **Смерть**.

Сила Материи Новое Рождение Тела Тел

В слове **Смерть** явно прослеживается круговорот бытия.

«Из праха рождены, в прах и обратитесь...». Материя в итоге побеждает, но она же и создает новые и новые формы и тела. Круговорот движения в природе, заставляющий умирать все живое и рождаться вновь. Может ли человек выйти из этого замкнутого круга, разорвать оковы? Интересный вопрос.

Время движения?

Кто не интересуется, не спрашивает, тот не имеет возможности для роста. «Будьте как дети, и унаследуете Царствие Небесное».

Говорят: «Кто ищет, тот найдет; стучащему да откроется».

После небольшой практики использования данного Алфавита, надеюсь, вы сможете попробовать более полно ответить на интересующие вас вопросы, какой бы сферы они ни касались.

**Друзья мои! Желаю каждому успеха на пути познания
и развития!**

Алфавит Самопознания
(буквотолкователь)

1. А — Атом
2. Б — Бесконечность
3. В — Время
4. Г — Глава
5. Д — Диво
6. Е — Новое
7. Ж — Жизнь
8. З — Знание
9. И — Истина
10. К — Корень
11. Л — Лига
12. М — Масса
13. Н — Начало
14. О — Движение
15. П — Продолжение
16. Р — Рождение
17. С — Сила
18. Т — Тело
19. У — М. О. (Масса. Диво.)
20. Ф — Форма
21. Х — И. К. С. = Я = И. А.
22. Ц — Цепь
23. Ч — Часть
24. Ш — Шифр
25. Щ — Щипать (Расщеплять, Познать)
26. Э — Э. К. С. (Экваториальный Корень Силы)
27. Ю — Юность
28. Я — Явление
29. Ъ — (повтор букв)
30. Ы — (утверждение букв)
31. Е — Е. О. (новое движение)
32. Й — (краткое)
33. Ы — И. З. (истинное знание)

Уважаемый читатель! Предлагаю вашему вниманию еще несколько примеров практического использования Алфавита самопознания для раскрытия тайн слов и понятий. В некоторых случаях он может быть эрудитом или ребусом с несложными для практикующего составлениями.

Возьмем понятия: **Я йцо и Кур ица**

В таком расположении и исходя из логических рассуждений мы можем видеть совпадающие «корни» этих слов.

Я — явление

Й — краткое

Ц — цепь

О — движение

Получаем — **Явление Краткой Цепи Движения.**

К — корень

У — масса движения

Р — рождение

И — истина

Ц — цепь

А — атом

Получаем — **Корень Массы Движения, Рождение Новой Цепи Атомов.**

Попробуйте узнать по этому Алфавиту значение вашего имени. Например, возьмем широко распространенное имя Мария, имя, которое носила мать Иисуса Христа.

Получаем — **Масса Атомов, Рождение Истинного Явления.**

В имени Мария, по сути, заложено женское (жизненное) начало матери, материи, рождающей истинное явление — человека, продолжается круговорот движения атомов. **Маша** — сокращенно — **Масса Атомов**, содержащая в себе шифр атомов.

Ничто не создается в этом мире просто так. Это можно отнести и к словам, особенно в таком многогранном языке, как русский. По ходу рассуждений, дорогой читатель, я позволю себе делать некоторые сопутствующие ремарки, намеки, на что надо обратить дополнительное внимание для более глубокого изучения Алфавита.

Например, мы можем увидеть, что в слове Иисус стоит двойное (наивысшее) утверждение истинности, и глубже понять значение этого имени.

Будем также внимательны и к тем изречениям, которые употребляем повсеместно и уже как бы заученно.

В слове **Спасибо** — прослеживаются составленные слова **Спаси (тебя) Бог**

Отвечая, к примеру,

Пожалуй Ста, мы говорим: «**Пускай (тебе) Пожалуется Сто-рицей**».

Сообразно также ответить на доброе слово благодарности: «**Благослови тебя Господь Во славу Божью**».

Мы часто слышим — семья — это сила.

Исходя из данности, вполне можно предположить, что действительно —

Семья — Сила Новой Массы Атомов Явление.

Входя в дом к близким или новым знакомым, попробуйте поприветствовать дом и обитателей:

«**Мир Вашему дому**».

Слово Мир психологически смиряет присутствующих и оказывает благотворное воздействие на дальнейшее общение.

Мир — Масса Истинного Рождения...

Любовь — Лига Юности, Бесконечное Движение Времени.

Действительно, любовь приносит нам как бы вечную юность, время перестает существовать и не имеет над нами прежней власти и значения.

Весьма значительным оказывается и понятие **Пост** —

Продолжение Движения Силы Тела.

Оно само за себя говорит как благотворное влияние, укрепление, естественный пример разумного исполнения для дальнейшего развития.

Вернемся к именам и рассмотрим исконно русское имя **Иван** —

Истинное Время Атомов Начало.

Наверно, неспроста родилось оно, давая силу и воплощая чистое, крепкое мужское начало.

Илья — Истинная Лига Лиги Явления.

Таким было имя Ильи — «предтечи», который подготовил плодотворную «почву» для пришествия на землю Иисуса Христа. Расшифровывается как соединитель — тот, кто связывает явления.

Отец — Движение Тела, Новая Цепь, осуществляющаяся в соединении с Материей, из чего и следует слово **Мать** — **Масса Атомов Тела Тела** (отчего и **Мария**) — символ родоначальницы.

Если для вас что-то из этих разъяснений окажется пока не вполне понятным — не стоит огорчаться. Тем, кто захочет подробней разобраться в написанном и сказанном, потребуется некоторое терпение и внимательность. Быстрее можно заучить Алфавит-букволкователь на память в том порядке, в котором он здесь записан соответственно номерам. На записи уходит много времени, но мысль быстрее всего на свете.

Те, кто еще не утомился, могут продолжить вместе с нами.

Я — Явление

Время — Время Рождение Новой Массы Явлений

Мясо — Масса Явления Силы Движения

Явь (что есть не сон, иллюзия) — Явление Времени Времени, то есть настоящий момент, в котором мы реально должны присутствовать, существовать как в единственно реальном настоящем. Будущее же и прошлое вполне иллюзорно, как мираж в пустыне, не стоит тратить на это (мечты о них) драгоценное время.

Сон — Силы Движения Начало — должен существовать лишь как отдых, привал на дороге, после чего путник, набравшись сил, может двигаться дальше.

Если вас на данный момент слишком утомило количество информации, стоит остановиться и отдохнуть, осмыслить, впитать прочитанное... Продолжим.

В Библии — Книге тайн — скрыты практически все истины, мудрость, зашифрованная человечеством. Библией для человека является, по сути, каждое слово истины.

Библия — Бесконечная Истина, Бесконечная Лига Истинных Явлений.

Разум — Рождение Атомов Знание Массы Движения Масс.

Глаз — Глава Лиги Атомов Знание, с его помощью мы получаем наибольшее количество информации.

Рот — Рождение Движения Тела — им мы делаем первый вздох, питаем тело для продолжения жизни.

Нос — Начало Движения Силы.

Ум — Масса Движения Масс — ум, который движется в теле и исходит из него, никогда не заменит РАЗум, являющийся истинным, высшим знанием.

Дочь — Диво Движение Частиц.

Сын — Сила Истинного Знания Начало.

Вначале Богом был создан, как мы знаем, Сын, мужчина, человек, **Адам** — Атомов Диво, Атомов Масса, то есть — воплощенное Диво массы атомов.

Затем из его Частицы — ребра — была создана женщина,

Ева — Новое Время Атомов. Так энергия была распределена между мужским и женским началом, в котором Муж и Жена в соединении составляют одно целое — силу и обновление, разум и интуицию и т. д. В каждом из нас присутствует мужское и женское начало, которое надо не отрицать в себе, а разумно гармонизировать.

При исчерпании этого конфликта внутри нас мы ощущаем целостность, единство, неразделенность...

...Дальнейшее изучение и применение Алфавита самопознания может продолжаться как индивидуально, так и вместе с друзьями и близкими.

Алфавит самопознания является интеллектуальной собственностью автора и зарегистрирован в Российском авторском обществе 16 февраля 1995 года за № 815 (г. Москва).

Содержание

К читателю	3
Голодание и здоровье — чудо или факт? Что говорят специалисты?	4
Кто ищет, тот всегда найдет	11
Область научного познания и практического применения	14
Что предшествовало выходу книги?	19
Письма, присланные Л. А. Щенникову в Центр нетрадиционной медицины «БДЕНИЕ»	24
Отзывы больных, прошедших курс оздоровления по методике Целебного Воздержания под наблюдением Л.А. Щенникова и специалистов по Ц. В.	27
Коротко о себе	30
Мой образ жизни	33
Чудесные исцеления	35
Выдержки из лекций, бесед и аудиозаписей	42
Воздержание как образ жизни	67
Целебное Воздержание — здоровье и долголетие вашей семьи	68
Целебное Воздержание как общая профилактика организма	69
Энергия организма и творчество	70
Освобождение дополнительной энергии	72
Воздержание как метод избавления от вредных привычек	73
Воздержание — совершенствование тела и духа	78
«Воздержание как золотая середина»	79
«Мы уже дома»	80
Пост и молитва	
Обращение к читателю перед тем, как непосредственно приступить к выполнению методики Целебного Воздержания	82
Практические советы автора при психологической подготовке к прохождению курса Целебного Воздержания в домашних и стационарных условиях	84

Прохождение длительного и полного (7, 11 суток) курсов Целебного Воздержания	89
Завершение курса Целебного Воздержания, выход	98
Личный опыт Л. А. Щенникова	102
Теория Бессмертия	114
О заповедях Божьих и о святых добродетелях старца Паисия Величковского	124
Алфавит самопознания	135
Личный дневник	143

Заказать пособия на аудио- и видеокассетах с комментариями и подробными пояснениями автора, направить заявки по прохождению курса Ц.В. под руководством специалистов в Школе-центре, а также прислать свои отзывы о книге Вы можете по адресу:

109382, г. Москва, до востребования, а/я № 3,
Щенниковой И.Л.

Популярное издание

**Щенников Леонид Александрович,
Щенникова Инга Леонидовна**

**Система исцеления по Леониду Щенникову:
Целебное Воздержание от жидкости и пищи**

Редактор *Т.Н. Киреева*
Корректор *Г.П. Вергун*
Художественный редактор *С.А. Чернецова*
Художник *А.Г. Никопоров*
Компьютерная верстка *Е.В. Чертовских*

Лицензия ЛР № 040935 от 30.12.98 г.
Подписано в печать 15.07.2003.
Формат 60x90 1/16. Печать офсетная. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 9,5. Уч.-изд. л. 8,3. Тираж 5000 экз.
Изд. № 689. С-50. Заказ № 2552.

Издательство «Советский спорт».
105064, Москва, ул. Казакова, 18.
Тел. (095) 261-50-32

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ООО ПФ «Полиграфист».
160010, Вологда, ул. Челюскинцев, 3.
Тел. (8172) 72-55-31



О методе Целебного Воздержания Л.А. Шенникова не понаслышке знают во многих городах не только России, но и зарубежья. Эта

книга родилась как результат исканий естествоиспытателя и практика, который всю свою жизнь шел путем совершенствования тела и Духа, по крупицам собирая и систематизируя мудрость и опыт всего человечества, чтобы донести их до нас.

Как освободиться от недугов, познать себя? Как гармонизировать Тело, Дух и Разум? Авторы открывают для читателей новые грани ответов на эти и другие интересующие их вопросы.

Инга Шенникова