

# Александр Мадера

## Опыт трудоголика, или как избавиться от геморроя

### Введение

Здравствуйтесь, мои дорогие читатели!

С кем-то мне выпала честь поздороваться впервые, но я надеюсь, кто-то из тех, кто держит сейчас в руках мою очередную исповедь, уже имел удовольствие со мной пообщаться посредством предыдущих книг, написанных мной во имя избавления уважаемых читателей от таких недугов как бессонница и головная боль.

Сейчас речь пойдет о вещах более щекотливых, но не менее важных, чем наша голова или нервная система – простите, но основная героиня моей очередной книги – не кто иной, как задница, причем именно ваша. Геморрой, который лишает сна и покоя миллионы людей, заслужил-таки того, чтобы эта многострадальная миллионная часть планеты Земля узнала способ борьбы с ним.

Вот он – разделяй и властвуй, любимый читатель!

### Глава 1. САЛЯМ, ЧИТАТЕЛЬ!

Для тех, кто не знает: «салям» – это что-то вроде приветствия. Но думаю, что таких неучей мало. Слышал про Ходжу Насреддина? Так вот, он всегда так говорил: «Салям!»

И я вам так же говорю. Желаю здоровья, значит! А то мы уже забывать стали, в чем смысл обыкновенного «Здравствуйтесь!» А смысл в том, что еще в старину люди считали, что здоровье – это главное, остальное приложится.

Читатель, как ты отвечаешь на вопрос о своем здоровье? «Не жалуясь», «Вроде ничего», ведь так? Ты сам оцениваешь свое состояние как средненькое, на троечку. А как ты думаешь, если внушать себе постоянно, что ты «так себе, сгодишься», чего можно достичь?

\* \* \*

Был в средние века на Востоке один дервиш. Когда у него спрашивали: «Как дела?», он всегда отвечал, сверкая белозубой улыбкой: «Превосходно, лучше, чем у эмира!» Прослышал об этом эмир, разгневался и велел привести к себе наглеца.

Когда дервиш предстал перед царственными очами, эмир спросил: «Как ты смеешь, оборванец, говорить, что у тебя дела идут лучше, чем у меня? Сейчас велю посадить тебя в темницу, тогда ты запоешь!» И ответил ему дервиш: «Даже в сыром подвале мои дела будут лучше твоих, ибо твое нездоровье не вылечат груды золота!» «Откуда ты знаешь про мое нездоровье? – удивился эмир, – ведь я никогда на него не жаловался!» «Ты променял свободу на власть, а седло доброго скакуна на трон, – молвил бродяга, – но знай, сладкоголосые речи твоих визирей никогда не заменят тебе пение птиц на рассвете!» И подивился эмир на смелые речи дервиша и сделал его своим советником.

Он жил очень долго, потому что часто скидывал с себя царские одежды и бродил с дервишем в лохмотьях, слушая пение соловьев и наслаждаясь свежим ветром!

\* \* \*

Чувствуете, куда я клоню, дорогие мои? Не вы ли – тот самый эмир, окруживший себя золотой клеткой? Постараюсь стать для вас тем самым дервишем, который научит вас вырываться на свободу, прежде всего из темницы вашей души!

Если вы купили эту книжку, то, скорее всего, вы законченный трудоголик в возрасте от тридцати лет и больше. Хотя геморрой в последнее время значительно помолодел, молодежь-то нынче за компьютерами сидит, штаны просиживает.

Кстати, о компьютере. Я совсем не против этого чуда техники, но делать культ из него не собираюсь. Кто-то скажет: «Вы ретроград!», а я невозмутимо отвечу: «А вы технократ – это страшнее!» Посмотрите, что сейчас делается в школах. Это кошмар: дети считают на калькуляторах! Они разучились складывать столбиком, не то что в уме! Не читали такой рассказ «Планета шпаргалок»? Про то, как люди выродились, забыв, как считать, писать и даже разговаривать без помощи электронных шпаргалок? Когда сломалась последняя «шпора», оказалось, что даже чинить-то их некому, а все люди стали обезьянами.

Вот так-то, дорогие мои! А вы говорите: «Прогресс, развитие новых технологий!» Вы с каждым годом становитесь все менее компетентны, перекладывая свои обязанности на машины. Некоторые читатели возмутятся: «Но чтобы обслуживать сложную технику, нужно очень много знать!» Не все обслуживают технику, далеко не все. Машины упрощаются: если тридцать лет назад компьютер был размером с дом и работать на нем мог только опытный программист, то сейчас каждая бабушка, сев за какой-нибудь Pentium 4, освоит его за 5 минут. «Хорошо», – скажете вы. «Плохо», – воскликну я. Очень плохо! Лень – двигатель прогресса, это расхожее выражение известно очень давно. Однажды я ехал в маршрутном автобусе марки «Мерседес». Посмотрел – на перилах кнопки какие-то. Спрашиваю – отвечают, что это для сигнала водителю остановиться в нужном для пассажира месте. Ба-атюшки! До чего же эти немцы

дошли, им уже сказать лень! А вы говорите – прогресс! Скоро нам будет лень, пardon, сопли себе вытереть, будем бегать по городу, разыскивая станцию техобслуживания сломанных соплевытиралок!

Технику создают личности, а используют ее чаще всего лентяи. Они даже не подозревают, что человеку для счастья просто необходимо получить свою порцию боли и страдания, тяжелого труда и бессонных ночей, полных размышлений. Вместо всего этого «новый» человек прячется от всех этих забот за компьютерами, «Мерседесами», стиральными машинами!

Я не против комфорта, но его необходимо заслужить. А заслужить его можно, только заставив свои мозги работать! Некоторые вещи освобождают нас от повседневной рутины, отвлекающей и нудной. Я не за то, чтобы бегать на работу пешком (из Южного Бутова в центр столицы, например). Но использовать блага цивилизации надо в меру, не закливаясь на них!

Фу-ух, читатель, ты, наверное, устал от моих размышлений и ждешь, когда, наконец, я приступлю к рассказу о том, как избавиться от геморроя. Как, ты еще не понял? Да я тебе уже полчаса об этом талдычу!

Знаете, есть такие люди – сладостные лентяи. Они готовы лениться круглые сутки, изобретая, как затратить меньше усилий на одевание домашних тапочек. Вы, как настоящий трудоголик, с презрением смотрите на таких людей. Придя домой, вы первым делом кидаетесь делать неотложные дела, потом суетитесь еще и еще, а потом падаете на диван, как убитый, чтобы назавтра опять крутиться как белка в колесе. И у кого, вы думаете, геморрой будет раньше – у вас или у сладостного лентяя? Как это ни удивительно, но у вас!

А почему? Да потому, что вы не в состоянии сойти с рельсов своих забот! Вы, словно трамвай, чешете по ним изо дня в день, из года в год, не в силах остановиться.

Как мы это назовем – тупостью или трусостью? Как вам больше нравится? Знаю, очень трудно отказаться от себя, своих заслуг и наград. Вы с гордостью достаете из серванта свои грамоты и медали, чувствуя при этом, что прожили жизнь не зря.

А что осталось у вас в памяти от этих лет? Родился, учился, женился и помер – вот удел трудоголика! В советское время всячески насаждался положительный образ человека, который всю жизнь проработал на одном месте. Мне говорили тогда: «Ты прыгун, ты никогда ничего не добьешься, не успеешь на одном месте прижиться, как увольняешься!» А я считал (и до сих пор считаю), что человечество еще не изобрело профессии, в которой бы выражалась вся полнота души, все способности человека. Поэтому – будь вы бизнесмен, врач или учитель – никогда не останавливайтесь. Жизнь – это вечный поиск, который никогда не должен прекращаться!

На пути познания вас поджидают различные ловушки: вас будут пытаться окружить комфортом, благополучием, обласкать комплиментами. И вы поверите, возгордитесь, станете закостенелыми, неповоротливыми и... нежизнеспособными. Что двигает жизнью на планете? Отвечаю: ею двигает стремление изменяться, стремление к новому. Гибкость – вот залог жизнеспособности.

«Делай так», – поучают вас родители, «не делай так», – поучает школа. И вот вы – результат такого воспитания с застоём не только в мозгах, но и гораздо ниже!

К чему я это рассказывал про прогресс, про лень, про гибкость, наконец? Ну-ка, догадливый читатель? Для недогадливых – сказка.

\* \* \*

В стародавние времена на Севере водилось множество всякого зверя: на берег выползали понежиться на солнышке моржи и нерпы, в воздухе носились несметные стаи птиц, быстрые олени дробили своими острыми копытами лед в поисках ягеля.

В большой яранге на берегу моря жили-были два брата-охотника. Они били моржа, птиц, оленей и кормили все поселение своих сородичей. И вот одному из братьев (назовем его Кюхлей) стало везти. Что ни день – он с богатой добычей. Сородичи не уставали его нахваливать. Возгордился тогда Кюхля, стал считать себя замечательным охотником. Один день на охоту не пошел, второй – уж больно нравилось ему в яранге лежать и слушать хвалебные речи соплеменников. Той добычи, что он раньше принес, хватило надолго. Совсем обленился Кюхля, растолстел. Забыл уже, когда лук со стрелами да копьё в руках держал.

А брат его, Мюхля, наоборот, в полосу невезения попал. Моржа не убил, а ранил – тот копьё с собой уволок, птицы разлетелись, капканы сломались. В общем, приходил охотник день за днем с пустыми руками. У брата ничего не брал, голодал. Но не отчаивался, смастерил новые капканы, выстругал копьё и снова охотился. Бывало, что и домой что-то приносить стал. Пусть негусто, зато и не пусто!

Наконец, у его брата Кюхли закончилась еда. День он лежал в яранге, другой. Потом вылез – все ахнули! Он не только охотиться не мог, а даже ходить разучился. И стал тогда Мюхля с ним возиться, заново обучал, тренировал. Только через год Кюхля убил первого зверя.

\* \* \*

«Опять вы непонятно говорите, – скажет недогадливый читатель, – ничего ваша сказка не объяснила!» Ну ладно, скажу без всяких недомолвок: нам (всей нашей цивилизации) ПОВЕЗЛО! Много лет назад, мы даже забыли когда. Мы разучились охотиться, разучились жить! Мы сейчас похожи на Кюхлю,

лежащего в яранге и поедающего старые запасы. Мы съедаем свое здоровье, свои возможности, свою молодость и силу, а все потому, что однажды мы поверили в свою неповторимость, уникальность и решили, что ее не нужно больше доказывать! А ДОКАЗЫВАТЬ НУЖНО!

Шевелитесь, «венец природы»! Если вы молоды – совершайте безрассудства, если сильны – найдите, с чем бороться, если здоровы – помогите другим людям!

Мы (я имею в виду все человечество) разучились действовать. Мы можем до бесконечности долго лежать, рассуждая о том, как было бы хорошо, если было бы так-то и так... Мы повторяем мнения других людей, выдавая их за руководство к бездействию.

Запомните: никогда не думайте о том, как вы будете действовать, или о том, что вы будете думать, когда закончите действовать. Этим страдает все человечество. Надо как следует обдумать то, что вы собираетесь делать, а потом... Прыгайте, как в холодную воду! У человека есть интуиция, я вам про это уже все уши прожужжал в «Миллионе халявных решений». Поэтому не говорите потом, что вы не думали о том, к чему ваши телодвижения могут привести. Переводя на язык народных пословиц, можно сказать: планируй лучшее, но будь готов и к худшему.

Заглушая потребности нашего тела, мы лишь отодвигаем их, но они вновь и вновь возвращаются, заставляя концентрировать наше внимание на них, а не на окружающем мире. Сколько людей – столько потребностей. Я не раз наблюдал страдальцев, считающих свои страсти порочными. Это пришло к нам из средневековья, когда плотские радости объявлялись греховными.

Один из моих учеников имел парадоксальное воспитание и наследственность. Он был воспитан в духе добродетели и «высокой морали», однако от природы ему достались высокая (даже высочайшая) агрессивность и страстность. Он по жизни был очень сдержанным и вежливым человеком. Когда он познакомился со мной, я не услышал от него ни единого бранного слова.

Когда я узнал о его душевных проблемах, то понял: передо мной воин. Созданный для жестоких битв, но воспитанный женщиной. Помните поучения мамы в детстве: «Зачем подрался, можно было все на словах решить»? Мамы учили нас доброте, не понимая, что прийти к ней можно, только найдя выход своим внутренним потребностям. А если они не находят выход – это страшно! Отсюда появляются маньяки и прочие психи.

Знайте: многие великие люди приходили к гуманности через великие страдания и испытания. Тяжелая болезнь в детстве, колебания на грани жизни и смерти – после такого человек отбрасывает лишнее и начинает жить. Конечно, я не желаю вам ни болезней, ни травм, но встряска необходима...

Когда вы сможете действовать решительно и делать то, что вам необходимо? Только под гнетом смерти! Когда колеблетесь, стоите перед выбором, не можете решиться – представляйте свою смерть. Вы лежите на смертном одре и понимаете, что не сделали многого из того, что могли. Вы понимаете, что жизнь прошла в постоянном страхе перед будущим, в стремлении к близким и доступным целям. Жизнь прошла так, словно у вас гири на ногах от рождения висели. А на самом деле бог дал вам могучие крылья – ваше воображение. А вы даже ни разу его не включили, запретили себе мечтать, когда несколько раз обожглись...

И это осознание своей смертности, явственное и честное, поможет вам: вы всколыхнете свою пятую точку и сделаете то, о чем даже мечтать боялись. Вы этого достойны, поверьте!

Я долго думал, что посоветовать своему ученику. «Если он по природе агрессивен, – размышлял я, – ему необходимо испытывать почаще острые ощущения». «Займись экстремальными видами спорта», – предложил я ему. Но он лишь грустно покачал головой. «Пробовал, не помогает. Похоже на игру», – ответил он.

И тогда я понял, где он может увидеть то, что потрясет его сознание, подарит острые ощущения и заставит избавиться от жажды крови. Я предложил ему... устроиться санитаром в институт Склифосовского! Туда со всей Москвы привозят покалеченных людей, избитых и изрезанных, обожженных и обмороженных... Зрелище страшное, помогать этим людям – великий труд и великий подвиг. Как ни странно, ученик не заставил себя уговаривать и действительно пошел работать в ночную смену в Склиф.

И пропал. Приходит через месяц, пожимает мне руку: «Спасибо, Александр, это самая лучшая работа за всю мою жизнь!» А я спрашиваю: «Что же в ней хорошего?» «Здесь кровь и страдания, но зато когда люди выживают благодаря твоим усилиям – это такое счастье, как будто мощная волна окатывает!»

Так бывает в жизни, это называется доказательство от противного. Он мог стать воином-наемником, мог убивать людей и жить всю жизнь с камнем на душе. Вместо этого он стал помогать людям, излечивать их кровавые раны. Такое не всякому по плечу, но если человек выдерживает, не ломается и не закрывается, то его ждет великая духовная награда – осознание острого счастья бытия.

Не думай, пожалуйста, читатель, что я советую тебе бежать в Склиф и устраиваться туда санитаром. Я просто дал тебе пример, как можно удовлетворить потребности своей души и тела, оставив при этом совесть чистой, а разум незамутненным.

Подумай, а что надо тебе? Быть может, ты юрист по образованию, сидишь целый день в конторе, поучаешь незадачливых истцов и ответчиков. А в душе у тебя – море, чайки, скрип просоленных канатов о мачты! Но твоя добродетель

заставляет тебя работать: мол, как моя семья без меня проживет! Знай, проживут! Особенно если ты их к этому подготовишь! Гораздо хуже будет, если ты будешь работать дальше, стискивая зубы, сдерживая нарастающее раздражение. Когда ты взорвешься (а это обязательно произойдет), от взрыва пострадают в первую очередь твои близкие люди. Не допускай этого. Учуди, да так, чтобы папы с мамами и жены (мужья) ахнули и наперебой принялись бы тебя отговаривать! Сделай рывок, зигзаг! У меня есть целый список поступков, которые совершали мои ученики, для того, чтобы обрести мир в душе. Это: поездки (далеко-далеко и обязательно с целью), новая трудная работа (Сибирь, вахтовый метод) и, наконец, просто уединение. В принципе, это необходимо для твоего полного и окончательного взросления. «Ох, насмешил! – скажут пожилые читатели. – Да мы уж пятьдесят лет, как взрослые!»

Нет, дорогие мои, вы не взрослые! Вспомните свою жизнь, вас всегда кто-то окружал, давал советы. Вы жили чужой жизнью. У меня глаз набитый: иду по улицам, вижу – идет пожилой ребенок. Вид солидный, в руках портфель, а в глазах – обиженное выражение: почему жизнь ко мне так несправедлива? Почему не случается чуда, почему я живу так скучно и нудно? Да, друзья мои, почти все вы – дети! Ребенок ждет, когда придет кто-то большой и сильный и все решит за него. Но если ребенку это позволительно, то вам нет! Вы сами определяете свою жизнь, решаете, как удовлетворить свои желания.

Знаю, трудно, нелегко, тяжело. Трудно шагнуть за грань, где вы один будете отвечать за себя и свои поступки, где будете действовать не по шаблону, а постоянно сверяясь с событиями вечно меняющейся жизни.

Ведь в чем слабость человека? В том, что он создает себе правила или, еще хуже, играет по чужим правилам. Зачем ему правила? Да чтобы думать не приходилось. Произошло что-нибудь – делай так-то и так, а не иначе.

Расскажу забавный случай.

\* \* \*

Однажды, когда проходил всероссийский референдум, который должен был выявить отношение народа к президенту (там задавались четыре вопроса), я спросил у одного моего знакомого (весьма инфантильного молодого человека): «А как ты проголосовал?» Он с удивлением ответил: «Конечно, так, как по телевизору говорили, а вы разве не слышали?» О, святая простота! А если по телевизору скажут с крыш бросаться? Начнем прыгать?

\* \* \*

Книгу «Гаргантюа и Пантагрюэль» читали? Там описывается такой случай: два купца повздорили, и один решил насолить другому. Тогда он тайно выкупил вожака стада овец, которых вез его конкурент (дело было на корабле), и бросил его за борт. И тогда все стадо кинулось за вожаком.

На что намекаю, поняли? Не будем овцами, друзья! Нам не нужен вожак, мы и сами с усами!

«Причем здесь геморрой?» – скажете вы. А вы разве не слышали это слово в ином значении? Проблемы, трудности, несчастья часто называют этим кратким и звучным словом. Будем учиться избавляться в первую очередь от проблем, а уж затем от геморроя как болезни.

Проблемы, проблемы... Почему они возникают? Может быть, потому, что мы слишком держимся за свое «я»? Слишком ценим себя? Тебе непонятно? Объясняю: ссоры, конфликты возникают по одной простой причине – нам кажется, что нас не понимают или мы не понимаем. А что можно не понять? В разных людях живут разные потребности, вот и все. Один любит арбуз, а другой – свиной хрящик. И не надо из этого раздувать конфликт.

Как в «Гулливере» – одни лилипуты воевали с другими из-за того, что они разбивали вареные яйца с разных концов. Еще старик Свифт понимал всю комичность таких ссор.

«Мы разные люди!» – заявляете вы перед тем, как хлопнуть дверью. А если бы вы были одинаковыми? Уверяю вас, это было бы страшно! Один мой товарищ (тихий и миролюбивый человек) не уставал повторять: «Если бы все в мире были такими же, как я, это был бы рай!» А вот и неправда! Бойся одинаковых человечков! Мир тем и прелестен, что все в нем разное и неповторимое. Каждая встреча с другим человеком – урок, каждый встретившийся тебе на жизненном пути – учитель. Вместо того, чтобы с тревогой рисовать свое будущее с определенным человеком, и думать, как вы с ним будете жить, как будете мириться с его недостатками, сделайте следующее. Каждый божий день говорите себе: «Какое счастье, что я могу наслаждаться проявлениями ее (его) души! Какая радость просто наблюдать за этим человеком, не требуя ничего для себя!» Если вы будете делать это с чувством, поверив в свои слова, отказавшись от эгоистического подхода к отношениям, то постепенно (далеко не сразу) вы сможете действительно радоваться людям, отбросив мучительные: «А если...».

Пытаемся перевоспитывать людей, поучать их. Что-нибудь из этого вышло? Только взаимное раздражение, больше ничего! Нельзя научить человека чему-либо, исходя из эгоистических побуждений. Позвольте людям быть собой. Ведь забирая у человека возможность решать самому за себя, вы оказываете ему медвежью услугу. В этом мире каждый сам за себя.

При этих словах вы, наверное, испытали небольшой приступ одиночества? Ну как же, я один-одинешенек, сам за себя, им не нужен и себе, по сути дела, тоже. Скажу одно: одиночество вообще не свойственно для человека, мы никогда не бываем одни. С нами Вселенная! Мудрая и всеобъемлющая Мать, в которой все мы обитаем.



Просто человеку необходимо набрать свой собственный вес, потенциал. А его можно набрать только в одиночку, наедине с самим собой. Когда в твоей голове перестанут звучать голоса, поучающие тебя с детства, то ты станешь Личностью, которая сама решает, что для нее истина. Одновременно в тебе погибнет твое «эго», привитое обществом и, конечно, твоими родителями.

Вспомни, как люди воспитывают детей. Мать висит над ребенком, как коршун над цыпленком, не давая ему шагу шагнуть: «Ты расшибешься, ты испачкаешься!» С детства нам дают понятия о наших возможностях. Мы не имеем альтернативы, мы не идем туда-то или туда, потому что мама сказала. Вместо того, чтобы дать ребенку попробовать самому сделать что-то и, возможно, получить боль, родители делают его пугливым душевным инвалидом. Нам даются только негативные варианты развития событий, день за днем, год за годом. А это, товарищи, внушение или даже гипноз! Черный, массовый, повсеместный! Это передача негативного опыта из поколения в поколение. «Никогда не общайся с незнакомыми дяденьками на улицах! Они тебя утащат с собой и убьют!» – кого из нас так не пугали?

Ребята, господа, парни и девки, дядьки и тетьки! И даже бабушки и дедушки! Не надо тупо бояться плохого! Оно (плохое) тоже не просто так нам послано! И обходить его, не замечать – глупо! Это значит пропустить урок! Учитесь рассматривать события как боец! Боец тонко чувствующий, готовый признать свои ошибки и недочеты, остро реагирующий и принимающий решения сам! И никогда не учите своих детей с помощью аксиом. Вы должны предупредить ребенка об опасности, научив его, как вести себя в экстремальных ситуациях. Запугивание, как правило, приводит к обратному эффекту: человек настолько боится, что цепенеет при виде опасности.

Итак, приучайте и себя и ваших детей не бояться, а смело смотреть жизни в глаза. Ведь если за рулем автомобиля вы начнете думать об авариях, а не о дороге, закроете от ужаса глаза, что произойдет? Правильно! То, чего вы боялись. А жизнь и есть дорога, и автомобиль вашей судьбы несет вас, ни на секунду не останавливаясь. Поэтому нужна всегда свежая реакция, интуиция и логика, чтобы не врезаться.

Насколько важно верить в удачу и не бояться опасности? Играли когда-нибудь в компьютерные игры? Когда бежишь напролом, под тобой пропасти, наполненные копьями и огнем, воздух кишит врагами, а ты наслаждаешься своей ловкостью и силой, думая о том, что нужно бежать вперед, а вовсе не о пропастях! Ты на волне успеха, виляешь, уворачиваешься, разишь без промаха! Знакомо? Так вот, в жизни много случайностей, опасностей. Скажу, что жизнь – это лотерея, а потом опровергну. Судьбы людей не случайны, у каждого своя. Они сталкиваются, перемешиваются, как овощи в котле. Жизнь хочет нас научить чему-то, предупредить. Но мы не слышим ее – она разговаривает с нами на языке действия. Научитесь воспринимать события, происходящие с вами, как уроки судьбы. Жизнь – это и карты, и шахматы одновременно. Жизнь раздает блага неравномерно – одному больше, другому меньше. Но дальше все

зависит от ваших способностей к стратегии и тактике. Вы мыслите, чтобы не проиграть. Конечно, многое зависит от удачи, но и ваше стремление выиграть, ваше внимание, ваш оптимизм играют огромную роль.

А чтобы вы поняли, насколько важны уверенность в своих силах и оптимизм, расскажу вам об известном авантюристе и мошеннике графе Калиостро.

\* \* \*

Однажды, будучи в Лондоне, граф прослышал об одной группе молодых людей, которые вознамерились открыть секрет удачи. Они проводили научные исследования по фортуне и, естественно, ничего не добивались. Калиостро нанес им визит и сообщил, что знает секрет. В доказательство этого он назвал первое попавшееся число, которое якобы должно было выпасть на ближайшем розыгрыше лотереи. И действительно – билет с этим числом, зачеркнутым по указке графа, выиграл! Тогда молодые люди отдали графу все свои сбережения, чтобы он выиграл для них еще большие деньги. Естественно, Калиостро испытывать судьбу не стал, а преспокойненько скрылся в неизвестном направлении.

\* \* \*

Думаете, он действительно знал секрет удачи? Можно сказать и так. Но вернее будет, если мы назовем его просто везучим человеком, уверенным в своих силах. Берите с него пример, друзья мои (только не в плане мошенничества), дерзайте, верьте в себя, и вы победите! Но и не бросайтесь обещаниями, прежде ваша интуиция должна заработать. Знаете, так бывает: язык сказал раньше, чем мозг подумал. А главное, то, что вы лягнули, оказывается истиной на все сто.

Итак, значит, мы опять пришли туда, откуда вернулись. Развиваем интуицию, чтобы избавиться от геморроя. Как от настоящего, так и от геморроя в виде проблем. Я уже говорил, что наша цивилизация больна тем, что люди, ее создавшие, просто нарочно делают то, что принесет им несчастье. Какая-то антиинтуиция! А для того, чтобы принимать решения, по-настоящему нужные и важные, отключите вашу логику. А как? Да просто: не думайте о вашей проблеме, полностью забудьте о ней. И сделайте то, чего вы боитесь: если боитесь высоты – покатайтесь на «колесе обозрения», боитесь воды – плавайте на лодке! Во время сильного испуга логика (больная логика современного человека) отключается и включается интуиция в чистом виде.

Только не переусердствуйте, а то испугаетесь настолько, что вместо обостренной интуиции получите нервное расстройство и «путевку» в психбольницу на неопределенный срок. Чтобы разбудить сладко дремлющие паранормальные способности, вовсе не требуется приводить себя в состояние, близкое к шоковому. Мой опыт показывает, что разленившемуся от комфортабельной и безопасной жизни организму вполне достаточно небольшой

«встряски». Этого хватит, чтобы потерявшие чувство опасности нервные клетки вспомнили те далекие и счастливые времена, когда первым людям на Земле приходилось ежеминутно бороться за свою жизнь. Если опыт удастся и все пройдет по плану, то после того стресса, который вы заботливо организуете для своего изнеженного организма, вы сможете выступать с показательными номерами, поражая воображение друзей и сослуживцев своими способностями. Так, например, обострившаяся интуиция поможет вам выключить компьютерную игру ровно за две секунды до того, как в офис с громами и молниями ворвется начальник, безошибочно определить то время, на которое можно опоздать, не рискуя получить выговор от менеджера, и т. д. и т. п.

Ну как, вы уже оценили все те преимущества, которые получает человек с развитой интуицией? Похоже, что оценили и теперь не можете дождаться, когда же ваша собственная интуиция соблаговолит проснуться и облегчить вашу жизнь... Я прав? Ну я, собственно, и не сомневался! Только зря ждете! Просто так, беспричинно только компьютеры зависают, да и то исключительно у «чайников». Так что давайте-ка, спускайтесь с небес на грешную землю и начинайте думать! Как это о чем думать? О том, как заставить вашу сонно-интуицию проснуться! Вам же надо создать для собственного организма такую ситуацию, чтобы она была одновременно абсолютно экстраординарной, жутко опасной и при этом не несла бы непосредственной угрозы для жизни.

При этом вам важно помнить о чувстве меры! Как было написано, в экстремальных ситуациях при включении интуиции отключается логика, поэтому если ситуация будет слишком экстремальной, то вы рискуете на всю жизнь остаться эксцентриком, обладающим очень развитым шестым чувством. Но вы же не хотите прослыть чудиком, который кладет в кофе соль вместо сахара, обожает сидеть на работе до полуночи и считает, что его жена выглядит просто потрясающе в своих розовых бигуди и домашнем халатике неопределенного цвета, доставшемся ей по наследству от прабабушки. (Если вы и в самом деле так считаете, то быстренько закрывайте книжку и бегите... Как куда!? В ближайшую психбольницу! Ну, конечно, если ваша жена не Клаудиа Шиффер и не Памела Андерсон... Я, вообще-то не слишком большой поклонник этих двух дам, но, отдавая им должное, соглашусь с тем, что они даже с кастрюлями на головах будут выглядеть просто потрясающе!)

Так о чем это я? Вспомнил! Об экстремальных ситуациях... В общем, надо все подготовить таким образом, чтобы после эксперимента не остаться идиотом, не попасть в психбольницу и не получить звание самого чудаковатого чудика всех времен и народов. Что, испугались? А КТО СКАЗАЛ, ЧТО БУДЕТ ЛЕГКО? Если бы все было так легко, как это может показаться на первый взгляд, то у каждого из нас уже давно был бы третий глаз на лбу, прямая линия связи с потусторонним миром и личная машина времени. Много вы видели в своей жизни машин времени, не считая той, которую показали в фильме «Гостья из будущего»? То-то и оно! Поэтому я и советую вам отнестись к планированию экстремальной ситуации со всей серьезностью.

«Ну вот, – скажешь ты, – встряхнем мы свое брненное тело, заставим клетки почувствовать опасность, отключим логику, включим интуицию... Ну а что дальше-то? Что мне делать с этим вновь пробудившимся шестым чувством?»  
Отвечаю: делать с ним ничего не надо! Надо просто жить, как раньше, и пользоваться теми благами и преимуществами, которые даст тебе такое замечательное свойство, как интуиция. Именно с ее помощью и больше ни с чьей вы, дорогие читатели, сможете принимать самые нужные, самые правильные и самые естественные решения в вашей жизни. Ведь сами подумайте, как мы принимаем решения?

Оказавшись перед лицом той или иной проблемы, мы принимаем чрезвычайно сосредоточенный и чрезвычайно озабоченный вид (со стороны это выглядит так, как будто у вас приступ геморроя), перестаем реагировать на окружающее и окружающих и начинаем думать. Мыслительный процесс обычно проходит очень тяжело. По лицу среднестатистического человека всегда можно понять, что в данный момент он занят решением какой-нибудь необыкновенно важной и необыкновенно насущной проблемы.

Это и немудрено! Ведь чтобы принять то решение, которое, как нам кажется, является единственно верным, необходимо учесть множество факторов. Надо помнить о собственной семье и о своем будущем, принимать во внимание требования целесообразности и рационализма, учитывать перспективы и просчитывать последствия... Наконец, после трудных и долгих размышлений решение принимается! И чтобы вы думали? Подчинившись требованиям логики и заглушив и без того слабенький голосок интуиции, человек принимает не то решение, которое надо было принять, исходя из его собственных наклонностей и желаний, а то, которое наиболее отвечает требованиям жизни.

В итоге вместо того, чтобы стать капитаном дальнего плавания, человек всю жизнь работает бухгалтером, вместо того, чтобы купить веселенький зеленый пиджак, приобретает респектабельный серый костюм, вместо того, чтобы выйти замуж за бедного однокурсника, вступает в законный брак со стариканом-банкиром... Примеров тому в повседневной жизни можно найти великое множество. Люди почему-то считают, что если они поступят благоразумно, исходя из требований рационализма и думая о будущем, то они будут намного счастливее.

А ведь все в точности до наоборот! Логика и холодный расчет еще никого не сделали по-настоящему счастливым. Насмотревшись на людей, которые всю жизнь страдают только потому, что привыкли принимать решения головой, а не сердцем, я сделал вывод, что современному человеку необходимо в срочном порядке учиться пользоваться своей интуицией. Ведь сами посудите! Интуиция – это то свойство, которое помогает человеку принимать те решения, которые наиболее точно соответствуют его природным склонностям, предпочтениям и желаниям. Таким образом, если принимать решения с помощью интуиции, то можно избежать ситуации, в которой человек занимается тем, что ему не

нравится, полагая при этом, что сделал абсолютно правильный и абсолютно целесообразный выбор.

Вообще, посмотревшись на современную жизнь, я сделал вывод, что большинство болезней происходит из-за того, что люди занимаются тем, что им не нравится, живут не той жизнью, какой должны были бы жить, и вообще несколько не заботятся о том, чтобы окружающая среда хотя бы в какой-то мере соответствовала их внутреннему миру. Люди слишком логичны и рациональны и этим ведут себя прямо к пропасти. Чтобы спасти себя и свою жизнь, необходимо отказаться от излишней рассудительности, пренебречь столь любимым в наше время здравым смыслом и попробовать жить так, как хочется.

Конечно, доводить мои советы до абсурда не стоит. Ведь человек, по определению, да и просто по факту своего существования, несвободен, а значит, не волен жить так, как ему того хочется.

## **Глава 2. ГЕМОРРОЙ КАК СОСТОЯНИЕ ДУШИ**

Душа, как много в этом слове... Правду говорили восточные мудрецы: геморрой – это не стиль жизни, это состояние души! Душа, без всякого сомнения, является главным источником всех болезней, всех недугов, всех хворей, и геморроя в том числе. И хоть и пишут иные медицинские умы, что геморрой – это болезнь, обусловленная расширением сосудов прямокишечного венозного сплетения, которая проявляется ректальными кровотечениями, болями в области прямой кишки, запорами и нередко вызывает выпадение геморроидальных шишек, все-таки я склонен считать, что геморрой – это физическая болезнь, напрямую зависящая от психологических факторов, правильнее сказать, от устройства нашей души и от образа нашего мышления.

Таким образом, такие понятия, как геморрой и мозг, так же, как геморрой и душа, родственны друг другу, несмотря на ту огромную разницу, которая существует между ними. Я хочу убедить тебя, дорогой читатель, в том, что появление у тебя такой напасти, как геморрой, в большей степени напрямую связано с твоей тонкой душой и той мозговой работой, которая обусловлена этим самым душевным состоянием.

Не мне ли тебе говорить о том, что все люди – разные, что душа каждого из нас устроена по-особенному, потому каждый из нас выбирает себе свой образ жизни так же, как и работу (профессию, специальность). Так вот, от образа жизни и от работы-профессии зависит наше драгоценное здоровье, которое, как известно, ни за какие деньги не купить и ни у какого колдуна не вымолить. Кто обладает решимостью, целеустремленностью, внутренним рвением и активностью, тот не сидит подолгу на своем заднем месте и не ждет, когда вместе со счастьем к нему придет геморрой. Тот сам «ищет на свой зад» каких угодно приключений за исключением одного – геморроя. Да, с активным, неусидчивым человеком, который ведет подвижный образ жизни, который все время в действии и в движении, может случиться что угодно, когда угодно и где

угодно, но вот чего ему никогда не увидеть своими глазами и не почувствовать на своей шкуре, так это собственного геморроя. И, возможно, именно в этом и состоит немалая доля того великого счастья, которое он так настойчиво искал в течение долго времени.

Чего нельзя сказать о человеке, который из-за собственной нерешимости, стеснительности, усидчивости, а скорее всего, просто из-за лени, может и готов всю жизнь сиднем просидеть на одном месте (на каком именно, уже без слов понятно) и так и не дожидаться счастливых минут. Вот таким бедолагам я искренне сочувствую, потому за бесцельно просиженные годы их задница не скажет им «спасибо», а возропщет и возопит так громко, что будет слышно на всю округу. По крайней мере, сами они точно услышат этот «крик души», этот вопль больного места, названного попой, и вынужденного за свою мягкость и неподвижность выполнять одну малоприятную, но жизненно необходимую функцию.

Так вот, эта нередко симпатичная, нежная и мягкая на ощупь часть человеческого тела страдает от лени в первую очередь и очень часто из-за собственной неактивности и неподвижности вынуждена серьезно страдать от геморроя и призвана выполнять роль его жертвы. А что касается функции, которую мне даже назвать сложно – не поворачивается язык, то она в случае появления геморроя нарушается и доставляет еще больше проблем, чем сам геморрой.

И представь себе: во всех этих муках виновата она, ваша неверно устроенная душа, которая склонна жалеть саму себя, холить и лелеять, а в итоге за эту жалость отвечает весь организм и особенно – отдельные его части. Тот, кто на протяжении долгих лет «ищет себя» и занимается бесконечными философскими размышлениями о смысле жизни, не поднимаясь при этом со стула или с дивана, в один момент начинает чувствовать себя больным калекой, у которого искалечена не столько душа, сколько определенная часть тела, которая не терпит постоянства и нуждается в движениях. А все потому, что именно движения (регулярные и энергичные) позволяют крови не застаиваться, а вовсю циркулировать, снабжая каждый сосуд, каждую вену тем, что им необходимо для здорового состояния и жизнедеятельности.

Стоит человеку на короткий срок забыть о делах и со всей душой предаться полноценному, а значит, недвижимому отдыху, как организм тут же дает сбой в работе: кровь течет не туда, останавливается в определенном месте, создавая различные неприятности, пробуждая болезни, одной из которых является геморрой. И при этом человек искренне удивляется, почему и отчего у него болит спина, ломит поясница и хрустит в копчике всякий раз, когда он собирается присесть или привстать, ведь он же ничего не делает, не поднимает тяжестей, не изнуряет себя тяжелыми движениями. А чему тут удивляться? Ленность души вызывает ленность организма, который как бы засыпает и перестает работать так, как следует. Организм не понимает, чего ему будет

стоять этот ленивый отдых. Но ты-то, ты-то должен думать, понимать, ты-то должен думать мозгами, а не задом!

Как же излечить эту напасть, подчас поражающую лучшие умы и зады России?! Вести преимущественно сидячий образ жизни, вставая из-за стола исключительно для того, чтобы пойти покурить? Неправильно. Заниматься самолечением, тщательно избегая врачей? Теплее. Прочитать эту книгу и положить ее на самое видное место в уборной? Интересный вариант, заслуживающий большого уважения.

А если хорошенько подумать, почему ты заболел? Дома все хорошо, на работе трудишься, как вол. Стоп-стоп! Вот где причина! Посчитай как-нибудь на досуге, сколько раз за день ты употребляешь слово «геморрой». Может, ты накаркал? Не исключено. Видишь ли, наши мысли частенько материализуются, вот и твое любимое словцо материализовалось и стало вполне реальным геморроем в твоём задку. Сам знаю, что это слово в последнее время стало, как никогда, популярным, и не столько потому, что все повально больны геморроем, сколько потому, что все вокруг стали такими деловыми, такими занятыми, а и дела-то у них вечно не ладятся. Одним словом, сплошной геморрой!

Если ты прирожденный лентяй, то могу сказать с полной уверенностью: геморрой – это твоя судьба. Он обязательно появится у тебя, рано или поздно. Это лишь вопрос времени, так как собственной ленью ты уже создал почву для произрастания геморроидальных шишек и, надо сказать, почву весьма плодотворную: геморрою будет здесь весьма просторно и уютно. Спокойно, не стоит падать в обморок, возьми себя в руки! Я еще не все сказал.

Эй, вы, трудолюбивые клерки, перспективные офисные работники, заядлые хакеры и прочие профессионалы, просиживающие за своими рабочими столами один день за другим! Вы думаете, что эта книга не для вас и то, о чем я здесь сейчас распинаясь, не имеет к вам, точнее, к вашей заднице никакого отношения? Как же вы ошибаетесь, как вы опрометчивы в своих преждевременных выводах! Ведь вы же – потенциальные самоубийцы, вы же одной ногой стоите в кабинете проктолога. Неужели вы ничего не чувствуете, неужели поясничная и копчиковая боль еще ни разу вас не посещала? Не может этого быть! Вы меня разыгрываете или себя обманываете? А может быть, вы просто стесняетесь признаться себе и мне в том, что эта проблема вам давно знакома и как никому другому известны все ее негативные стороны и последствия?

Да, скорее всего, так оно и есть. Что ж, слушай, что я тебе сейчас скажу. Ты думаешь, что словами «лоботряс» и «дармоед» тебя никто и никогда не назовет, потому что всю свою жизнь ты трудишься в поте лица, потому что чуть ли не со школьной скамьи ты посвятил себя научным знаниям, еще тогда, давным-давно, ты с головой окунулся в мир бумаг, книг и компьютера и до сих пор не желаешь оттуда вылезать, потому что этот мир тебе так дорог, знаком и любим.

Понимаю, но сожалею. Несмотря на то, что ты не дармоед и вроде бы не лоботряс, ты все-таки лентяй и еще какой лентяй, в том смысле, что ты категорически не желаешь вылезать из своей скорлупы и менять привычную для тебя среду обитания на что-то другое, непохожее и непривычное.

Возможно, и ты рад бы поменять работу, заняться чем-то другим, более интересным и развивающим не только мозг, но и тело, но неизвестность тебя так пугает, что ты предпочитаешь оставаться на том же месте, то есть на заднем. Сколько умных и по-настоящему талантливых малых поплатились за свое долготелее сиденье во имя высокой цели! И ладно бы это «целеустремленное сиденье» принесло им деньги, славу и общественное признание, тогда еще можно понять это рвение. Но ведь чаще всего годы пропадают даром, цель не достигнута, и нет ни славы, ни денег (а иногда и ни семьи, ни детей), зато всегда есть седины на висках и геморрой в заднице. Грубо, но факт. Практически закономерность.

Причем геморрой неразборчив, ему абсолютно все равно, чей зад оприходовать: зад непризнанного бедного гения или зад заслужившего мировую известность и ставшего богачом таланта. Ему так же безразлично, чье мягкое место обрадовать своим появлением: бездарного и жутко бескультурного предпринимателя-миллионера или высокообразованного нищего инженера-интеллекта. Геморрой посетит с превеликим удовольствием всех, кто большую часть своей жизни сидел и продолжает сидеть, потому любой малоподвижный зад его призывно манит, словно приглашая к сотрудничеству. Вам, конечно, такого сотрудничества и даром не надо, но вы же сами не хотели подниматься с насиженного места.

Ну как, чуешь, чем пахнет? Кажется, мои заключения не совсем оптимистичны и уж совсем невежливы по отношению к тем, кто считает себя глубокоумным и кто на самом деле является таковым (ты понимаешь разницу). Но «се ля ви», что в переводе с французского означает: «такова суровая правда жизни». Эх, французы, французы! Даже они не могут избежать этой злой участи – геморроя. Хотя французы... они же любвеобильные, а значит, подвижные. Ведь занятия сексом требуют порой такой подвижности, которая не при всяком спорте достигается. А иные позы требуют таких акробатических навыков, что просто поражаешься, как это людям такое удастся проделывать! Кажется, я нашел прекрасное средство от геморроя – секс. Да, ты можешь почаще заниматься сексом вместо спорта, и тогда геморрой не коснется твоего зада. Разумеется, я имею в виду традиционный вид секса, а не тот, который любят некоторые испорченные французы (и не только они) и который может привести к геморрою еще быстрее, чем сидячий образ жизни.

Ой, что-то я отошел от темы. Ведь я начал говорить о душе, а секс, конечно, имеет отношение к душе, точнее, к ее «слабостям», но все-таки не такое, как геморрой. Геморрой обожает людей с ленивой душой, и он всегда их находит,



потому что таких людей в наши дни великое множество. Будь ты семи пядей во лбу, будь ты великим профессором в своем деле, никакие знания не спасут тебя от геморроя, если ты занимаешься ими сидя, поощряя свою любовь к недвижимости (не той, которая стоит на берегу моря и стоит миллионы, а к той, которая удобно и надолго располагается на стуле и, порой, гроша ломаного не стоит, когда болеет и доставляет невыносимые неприятности своей болью).

Так вот, ленивые натуры, чья лень проявляется не столько во внешнем поведении, сколько во внутреннем душевном состоянии, просто кличут на себя такую беду, как геморрой, сами того не подозревая. Им лень лишней раз изменить что-нибудь вокруг себя, им страшно и боязно рисковать, заставляя свою душу жить и чувствовать по-иному и работать по-иному свои мозги. Одним словом, ленивцы – это жуткие консерваторы, для которых любые перемены сродни смерти, у которых малейшее движение в противоположную сторону вызывает стресс, когда мороз бежит по коже, в глазах мутнеет и голова идет кругом.

Вот эти самые ленивые консерваторы, плывущие по течению на протяжении всей жизни, горько сожалеют о своем консерватизме, когда начинают ощущать непонятную тяжесть в попе. И среди них, разумеется, не только закоренелые Обломовы, возлежащие на диванах у телевизора, но и усидчивые Штольцы, уверенные в том, что их упорная сидячая кабинетная работа рано или поздно принесет им пользу и большие деньги. Польза-то будет, да и деньги, наверняка, появятся, только вот N-ную сумму из общего количества этих денег по-любому придется потратить на что, как ты думаешь? Правильно, на лекарства от геморроя.

Так что, дорогой мой читатель, усидчивость, какой бы полезной она ни была, все-таки несет немалый вред, вред нашему здоровью и особенно здоровью одной из чувствительнейших частей нашего тела.

\* \* \*

Один мудрец сказал: «Мало заниматься мыслительной деятельностью, нужно постоянно находить деятельность для своего тела, в противном случае мыслительная деятельность будет сводиться только к размышлениям о болезнях». Что-то мне напоминает фразу другого философа: «Содержи в чистоте не только тело, но и душу» или наоборот...

\* \* \*

Одним словом, мудрецы знали, о чем говорят, и сдается мне, что геморрой тоже не обходил их стороной. Это, конечно, хорошо, когда человек заботится о росте своей души, о своем самосовершенствовании и об умственном развитии. Но оказывается, для полноценного счастья этого маловато. Даже если у тебя есть все для счастья, вряд ли ты будешь чувствовать себя до конца счастливым, если твой зад будет гореть красным пламенем от обосновавшегося там геморроя.

Да, ты можешь лечить свой геморрой суперсовременными и супердорогими препаратами, но ты ни за что не избавишься от него раз и навсегда, если в корне не поменяешь свой сидячий образ жизни. Так что лечиться тебе предстоит снова и снова, и геморрой будет то уходить, то приходить. Поверь: вашему геморрою ровным счетом наплевать на те деньги, что ты отвалил за свечи, привезенные из далекой Америки, ему наплевать, что ты строго по инструкции вставляешь эти свечи куда надо час в час в течение месяца, продолжая при этом настойчиво сидеть в своем рабочем кресле. Пока не встанешь и не начнешь делать различные телодвижения, тебе не видать своего здорового зада. Геморрой будет преследовать тебя до тех пор, пока ты не победишь свою лень и страх перед переменами, пока не возьмешь себя за шкуру и не поднимешься с горизонтальной поверхности, будь то рабочий стул или уютный домашний диван.

Я думаю, ты понимаешь, к чему я постоянно клоню свой разговор, который, надеюсь, не является пустым монологом безумца, страдающего от геморроя в одиночестве и сдвинувшегося по фазе от нестерпимой боли в заднем проходе. Я надеюсь, что мои размышления и рассуждения вызывают большой интерес у тех, кто не лицом к лицу, а скорее, попой к попе столкнулся с проблемой геморроя и не знает, как ее решить. Так вот, я клоню прежде всего к тому, чтобы люди почаще вставали и начинали двигать попой, как бы трудно им ни было оторвать свой нежный орган от мягкой и удобной поверхности, пусть даже эта поверхность из кожи экзотического животного, вертящаяся и стоит 1000 долларов.

«Душа обязана трудиться!» – так твердит древняя молва, и если ты заставишь свою душу работать, то она не даст спуска и твоему телу. И тогда уже: «Берегись, геморрой, разворачивай оглобли туда, откуда пришел! Иди-ка отсюда подобру-поздорову, а то хуже будет!»

А что значит, заставлять душу работать? Аутотренинг? Да, безусловно. Но тренинга мало. Твоя душа должна работать таким образом, чтобы с помощью ее активной деятельности все тело заряжалось необыкновенной энергией и начинало работать в том же ритме. Кроме тренинга, ты можешь заняться дыхательной гимнастикой, которая не только отлично очищает легкие, но и нормализует работу всех органов за счет специфического внутреннего массажа.

\* \* \*

Кстати, древние китайские лекари были уверены, что с помощью особого дыхания (дыхательной гимнастики) можно вылечить любые заболевания, и особенно нервные и психосоматические, поскольку дыхание и душа – понятия родственные, они даже образованы от одного корня. Ведь недаром, когда человек рождается, его первый вдох – это вдох души; когда же он умирает, он выдыхает душу, которая покидает тело для того, чтобы обрести вечную свободу.

\* \* \*

А ведь мы с тобой говорим о геморрое, несмотря на всю его «физиологичность», как о заболевании психосоматическом, как о заболевании, порожденном в результате неправильного душевного образа жизни, в результате неверного мышления. В связи с этим, я призываю всех больных геморроем хорошенько подумать о своей душе и о ее чистоте для того, чтобы исправить свою жизнь к лучшему и начать мыслить правильно и с пользой для организма в целом.

Аутотренинг, различные способы релаксации и дыхательная гимнастика помогут тебе вылечить собственную душу и направить душевную энергию в правильное русло, на благо всему телу.

Если ты всерьез решил заняться своим здоровьем и очень хочешь избавиться от геморроя за счет оздоровления души, то сможешь увеличить оздоровительный эффект за счет релаксации. Релаксация и аутотренинг – это идеальный способ позаботиться о душе и о теле, не вставая со стула. Предупреждаю: эти методы оздоровления позволят тебе эффективно воздействовать на организм только на первой стадии. То есть с помощью них ты сможешь постепенно менять свой сидячий образ жизни на более подвижный, заставляя свою душу работать в ускоренном темпе. Но ни в коем случае они не должны стать для тебя единственными способами борьбы с собственной ленью и с геморроем. Рано или поздно ты обязан приступить к более кардинальным передвижениям, не только душевным, но и телесным.

Для того, чтобы выполнить релаксирующие упражнения, тебе необходимо уединиться и максимально расслабиться. Тем, кто большую часть жизни провел на диване, заработав таким образом геморрой, думаю, будет совсем несложно выполнить эти условия. Самый идеальный вариант – расположиться где-нибудь на природе, на свежем воздухе (в лесу, на даче, на пляже).

По возможности, сними с себя всю одежду для того, чтобы твоя кожа соприкасалась с воздухом и полноценно дышала им, включи приятную расслабляющую музыку. Поудобнее устройся на полу в позе лотоса, выпрямись, голову держи ровно, руки разведи в стороны, разомкнув пальцы и развернув ладони вверх, глаза закрой. Расслабься, не думай о том, что тебя беспокоит, попробуй полностью отключиться от своих проблем и в первую очередь от той, которая вынесена мной в заглавии этой книги.

Через несколько секунд полного ауто вернись к сознанию, сосредоточься на работе своих мышц: раскачивайся в разные стороны, удерживая равновесие, и приступай к аутотренингу (то есть самовнушению). Для этого можешь воспользоваться уже готовыми формулировками:

– я погружаюсь в мир природы, я – единое целое;

– я совершенно спокоен и расслаблен, я себя отлично чувствую: ничто не тревожит меня, мрачные мысли не одолевают меня, я уравновешен, я открыт, я готов открыть свою душу для нового, еще неизвестного мне познания мира;

– у меня ничего не болит, все мои органы работают исправно: мой мозг, мои глаза, мое сердце, мои легкие, мой желудок, мои почки, моя печень и селезенка, мой кишечник, мои руки и ноги. Я чувствую легкость во всем теле, я полон сил и энергии, я здоров;

– у меня прекрасное настроение, я радуюсь себе, я радуюсь людям, я радуюсь жизни. Меня радует все вокруг;

– мой организм работает нормально и не дает сбоев. Я абсолютно здоров, мое тело – молодое, здоровое, свободное.

Выполняя такой аутотренинг хотя бы один раз в день – желательно утром, ты сможешь благотворно повлиять на состояние своего организма, на состояние своей души, своего мышления. Но ты должен понимать, что этого аутотренинга недостаточно для полного и окончательного выздоровления.

Одним из основных и излюбленных мною лично способов, которые позволяют человеку сохранить свое здоровье, быть в хорошей форме и обладать здоровым духом, являются особые дыхательные упражнения, почерпнутые из различных восточных оздоровительных методик. Думаю, не мне вам говорить о полезных свойствах нетрадиционной восточной медицины, основные постулаты которой строились не веками, а тысячелетиями.

Столкнувшись давным-давно с древневосточными мудростями, я не на миг не расставался с ними и до сих пор стараюсь следовать различным восточным учениям, повествующим о здоровом образе жизни, об исцелении собственного организма. И я также активно пытаюсь внушить всем, с кем я знаком, что люди, живущие на том краю света, где восходит Солнце, знают толк в том, как правильно жить, как правильно мыслить, как правильно поступать и как правильно... дышать. Советую и тебе, мой добрый и задумчивый читатель, обратить свой взор на свою грудную клетку, точнее, вздохнуть полной грудью для того, чтобы хорошенько выдохнуть, и вместе с выдохом распрощаться с собственным геморроем.

Знаю-знаю, ты сейчас, наверняка, думаешь про себя: «О чем это он? Какие вдохи-выдохи, когда болит совсем в другом месте, когда дышать и трудно и страшно, потому что кажется, что наружу выползет оставшаяся часть этого самого геморроя!» Понимаю – мои слова звучат крайне глупо в такой момент, но все-таки от дыхания геморрой зависит не меньше, то есть я хочу сказать, что на состояние своего заднего прохода вы реально можете повлиять, если начнете дышать и двигаться соответствующим образом.

Если ты понял, что я не шучу и решил довериться мне, имей в виду – существует несколько различных методик выполнения дыхательных упражнений. Мне, например, известны такие, как «Ицзиньцзин», «Тайцзи-цигун» и ряд других. Это древнекитайские дыхательные гимнастики. Прежде чем поведать о них всему миру, древние китайцы на собственной шкуре и не один раз проверили, как именно воздействует определенное дыхание на человеческий организм, и пришли к выводу, что правильное дыхание – это залог здорового тела.

Принимая различные причудливые позы на зеленой траве, вдыхая свежий аромат китайских растений, жители самой густонаселенной страны заметили, что при определенных положениях тела с концентрацией внимания дыхание позволяет регулировать энергетические потоки человеческого организма, восстанавливать нарушенную гармонию отдельных органов и накапливать утраченную энергию, необходимую для сохранения здоровья. Демонстрируя всем свою крепость, свое долголетие, мощь и силу, здоровый цвет кожи и волос, китайцы доказали, что всего этого они добились не без помощи дыхательной гимнастики. И они убедили меня в том, что внешнего движения мало, нужно непременно думать о своем внутреннем движении – то есть о дыхании. Ведь большинство из нас дышит как попало, как придется, совсем не задумываясь о том, что чувствуют при этом наши внутренние органы, как они реагируют на наши «вздохи-ахи».

А дыхание – это же внутренний массаж всего тела, это же поток воздушной энергии, которая снабжает кислородом каждую частицу нашего организма, позволяя всем органам его работать так, как следует. Не мне петь песни о том, что при выполнении дыхательных упражнений усиливаются обменные процессы, восстанавливаются многие нарушенные функции организма, а в результате – укрепляются органы, нормализуется их полноценная работа, восстанавливаются защитные силы организма, который все реже и реже напоминает о себе плохим самочувствием и молодеет на глазах. Тебе и так все это известно.

Прежде чем приступать к дыхательным упражнениям, помни об основных условиях их выполнения: выполнять упражнения следует ежедневно и желательно – по утрам (около 6–7 ч). Можно заставить себя сделать это еще и днем, через несколько часов после обеда, а если взять себя в руки – то не лишней станет и вечерняя зарядка (не позже 19 ч).

Лучше выполнять целебные китайские упражнения на природе, на свежем воздухе в окружении зеленой растительности или недалеко от водоема. Наличие одежды вовсе не обязательно, то есть одежда не должна стеснять движений и вы можете ограничиться трусами и майкой. При всем при этом постарайтесь максимально расслабить свое тело и освободить от посторонних (и потусторонних) мыслей свое сознание. Напрягать следует только те мышцы, которые необходимо напрягать для сохранения той или иной позы в упражнении.

## КОМПЛЕКС 1

Для начала я хочу познакомить тебя, мой бесстрашный читатель, с одной из самых любимых моих гимнастик, которая называется «Цзяньфэй» и состоит из 3 частей: «Волна», «Лягушка», «Лотос». Из названий можно понять, что древние китайцы (да и не только они) очень любили природу и пытались всячески уподобиться ей, отчего и принимали разные позы, напоминающие по виду животных, птиц, растения и природные стихии и т. п. Так и здесь, уподобляясь природе и стараясь дышать так, как дышит все живое, вы можете избавиться от геморроя раз и навсегда хотя бы потому, что животные не страдают от геморроя (возможно, я и ошибаюсь, говоря об этом, но думается, что нет).

С помощью приведенных ниже упражнений, ты можешь за сравнительно короткий срок достичь удивительных результатов со здоровьем: сбросить лишний вес, избавиться от жировых отложений, нормализовать обмен веществ и кровообращение, за счет чего улучшается работа всех органов. Эти упражнения я настойчиво рекомендую выполнять всем, кто ведет малоподвижный образ жизни и склонен к заболеванию геморроем, либо уже знает, что это такое не понаслышке.

### «ВОЛНА»

1. Ляг на спину, ноги согни в коленях под прямым углом, ступни поставь ровно. Одну ладонь положи на грудь, другую – на живот, после чего приступай к выполнению дыхательных упражнений.
2. При вдохе расправь грудь, втяни живот, при выдохе, наоборот, надувай живот (по возможности полнее, но без чрезмерных усилий).

Упражнения груди (вверх-вниз) образуют волны. Частота твоего дыхания при этом должна приближаться к нормальной, если же у тебя во время упражнений появляется легкое головокружение, то дыхание следует чуть замедлить. Делай по 40 полных дыханий (вдох-выдох). Это движение можно также делать стоя, сидя, при ходьбе и при езде на велосипеде.

### «ЛЯГУШКА»

1. Сядь на стул (высотой 35–40 см), чтобы голень и бедро образовали прямой или чуть меньший угол, колени раздвинь на уровне плеч.
2. В этом упражнении следует задуматься над тем, кто ты есть, точнее – к какому полу ты принадлежишь. Если ты – женщина, то сожми левую кисть в кулак, а правой ладонью обхвати этот сжатый кулак. Если ты – представитель сильного пола, сожми в кулак правую кисть, а левой ладонью обхвати его.
3. Локти поставь на колени, а лоб положи на кулак, затем прикрой глаза, улыбнись и расслабь все тело, приняв удобное положение.

Приведи себя в состояние полного спокойствия, отрегулируй свои мысли и нервную систему, то есть успокойся, расслабься внутренне. Для этого достаточно сначала раз глубоко вздохнуть (как после усталости) и постараться думать о хорошем и радостном. 1–2 мин сохраняй душевное и физическое спокойствие. После того, как ты урегулируешь свои мысли, переходи к основному этапу упражнений «Лягушка». Все мысли полностью сосредоточь на дыхательных упражнениях.

4. Сначала сделай через нос свободный вдох и проведи воздух в область живота, помогая себе мысленно.

5. Затем через рот сделай легкий, ровный выдох. При этом появляется ощущение, что область живота становится расслабленной и мягкой. Когда ты медленно выдохнешь весь воздух, снова вдыхай его через нос, а вдох тоже должен быть легким и медленным. Во время вдоха нижняя часть живота как бы постепенно наполняется воздухом и вздувается.

6. Когда живот наполнится, замри на 2 с, затем сделай дополнительный короткий вдох, после которого сразу начинай медленный выдох.

Таким образом получается особый цикл дыхания: выдох, вдох, замереть на 2 с, короткий вдох и снова выдох, вдох и так далее. В ходе дыхательного процесса грудь не поднимается, а работает лишь область живота, который то втягивается, то вздувается. Теперь ты понимаешь, что ты напоминаешь себе лягушку.

Во время этих упражнений ты должен следить за степенью наполнения живота воздухом при вдохе, учитывая при этом состояние своего организма. Нельзя делать эти упражнения при внутреннем кровотечении и тем, у кого не истек трехмесячный срок после перенесенной хирургической операции. Тем, кто страдает сердечно-сосудистыми и кишечно-желудочными заболеваниями (кажется, это к тебе относится), степень наполнения живота воздухом не должна превышать 10–20 %. Все остальные могут выполнять эти упражнения в полной мере и наполнять живот воздухом на 80–90 %.

В целом, цикл упражнений «Лягушка» занимает около 15 мин, и после его завершения ты можешь не сразу открыть глаза во избежание головокружения. Лучше подними голову с закрытыми глазами, 10 раз потри друг о друга ладони, затем пальцами обеих рук «причеши» несколько раз голову, и только после этого открой глаза, сожми руки в кулаки, потянись вверх и сделай глубокий вдох.

Знай: при помощи этих дыхательных упражнений твоя диафрагма активно работает и способствует своеобразному массажу внутренних органов, что позволяет поднимать тонус всего организма и эффективно устранять все существующие болезни, в том числе и несчастный геморрой.

**«ЛОТОС»**

Эти упражнения делаются обычно в сидячем положении, как упражнения «Лягушка», либо подвернув ноги под себя (в положении Будды). Так что прими удобное сидячее положение и приступай к их выполнению. Положи руки ладонями вверх одна над другой на ноги перед животом. Если ты – женщина: левую поверх правой, если мужчина – правую поверх левой. Не опирайся спиной о стену или мебель, выпрями поясницу, опусти плечи, слегка опусти подбородок, глаза закрой и кончик языка подними кверху, слегка коснувшись им неба. Полностью расслабься, прими удобное естественное положение.

После того, как ты принял необходимую позу, глубоко вздохни и расслабься. Затем, в течение 1–2 мин, подумай о радостном и приятном, чтобы ЕЩЕ до начала упражнений создать спокойное и легкое настроение. Сосредоточь свои мысли на урегулировании дыхания и приступай к упражнениям.

Упражнение состоит из 3 этапов.

1. Твое дыхание должно быть глубоким, длинным, легким, ровным и естественным. Грудь и живот при этом не должны заметно подниматься и опускаться. Ты можешь тихо прислушаться к звукам своего дыхания и постепенно добиться беззвучного дыхания. Управляй своим дыханием, регулируй его. Этот этап длится 5 мин.
2. Вдыхай воздух естественно, не обращая внимания на дыхание, не управляй им. При выдохе полностью расслабься и постарайся достичь беззвучного, глубокого, ровного и длинного дыхания. На второй этап также потребуется 5 мин.
3. Не управляй ни дыханием, ни вдохом, ни выдохом. Дыши естественно, не обращая внимания на глубину и ровность дыхания. При всем при этом сохраняй чувство, что дыхание есть, что оно то близко, то далеко, то появляется, то исчезает. При этом отгоняй от себя все посторонние мысли. Этот этап занимает около 10 мин. Страдающие хроническими заболеваниями могут выполнять его и дольше – от 20 до 40 мин.

Упражнения «Лотос» ты должен делать по 2–3 раза в день, желательно вслед за упражнениями «Лягушка» и «Лотос», утром и вечером – обязательно. Эти упражнения весьма полезны для снятия усталости, для улучшения обмена веществ и излечения различных хронических заболеваний, поэтому они просто незаменимы для тебя при твоём геморрое.

## **КОМПЛЕКС 2**

Эти дыхательные упражнения ничем не хуже предыдущих. А называется этот комплекс «ТАЙЦЗИ-ЦИГУН». Здесь ты можешь не стараться походить на животное, а можешь оставаться самим собой. Просто следуй инструкции выполнения и дыши.



1. Исходное положение – стоя прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, руки свободно опущены вниз вдоль тела ладонями внутрь.

2. Плавно вдыхая воздух, подними вытянутые вперед руки до уровня чуть выше плеч. Во время подъема кисти и предплечья должны находиться на одной линии, ладони – обращены вниз, пальцы – расслаблены.

3. Сохраняя корпус прямым, согни ноги в коленях таким образом, чтобы колени оказались на одной вертикальной линии с большими пальцами ног (четверть-присед).

Следи, чтобы твои грудь и голова не смещались вперед, а переход в такое положение начинался в тот момент, когда руки достигают уровня плеч. Одновременно со сгибанием коленей плавно опускай вниз руки, при этом твои кисти и пальцы должны быть расслаблены, а само движение должно быть плавным и изящным. Опускание рук заверши кратковременным прикосновением кистей к коленям. Затем выпрями руки и перейди в исходное положение.

Цикл упражнений, состоящий из упражнений 2 и 3, выполни 6 раз.  
Продолжительность каждого цикла – 7 с.

4. Исходное положение – четверть-присед (см. п. 3). Плавно выпрями ноги, одновременно поднимая руки до уровня плеч и поворачивая ладони друг к другу. На вдохе разведи руки в стороны, повернув ладони вверх. Вдыхая, сведи руки перед собой в направлении друг к другу. Опустите руки, поворачивая их ладонями вниз и одновременно переходя в исходное положение.

Повтори упражнение 6 раз. Этот цикл упражнений должен занимать около 10 с.

5. Завершив цикл упражнений предыдущего пункта (4), на вдохе подними прямые руки над головой ладонями друг к другу. Постарайся перенести свой центр тяжести на правую ногу, слегка согнув ее и не отрывая ступни от пола. Одновременно наклонись влево, вытянув выпрямленную левую руку горизонтально влево ладонью вверх. Левая нога остается прямой. Согнутую в локте правую руку поверни ладонью вниз и образуй полукруг над головой. Выпрямись и повтори упражнение в другую сторону. Переход от наклона в одну сторону к наклону в другую сторону должен занимать около 4 с. Повтори упражнение 6 раз.

6. После завершения раскачиваний, опусти руки, скрестив их перед собой на уровне нижней части живота (левая рука должна находиться перед правой, ладони – внутрь). Затем перейди в положение «четверть-присед», либо присядь еще глубже так, чтобы бедра были параллельны полу. Выпрямляя колени на вдохе, подними скрещенные руки, разворачивая их ладонями вверх над головой. Выпрямляя руки, разверни ладони наружу и широким, плавным движением

опусти их через стороны вниз. На выдохе вернись в исходное положение (четверть-присед), скрестив руки перед собой. Упражнение повтори 6 раз.

7. Исходное положение – четверть-присед. Вытяни выпрямленную левую руку перед собой ладонью вверх. Одновременно, согнув в локте и повернув ладонью вверх правую руку, отведи ее до бедра. Когда правая ладонь окажется на уровне бедра, начинай поворот корпуса вправо. Поднимай ладонь плавными широкими движениями. Угол между руками должен составлять около 135° (сделай этой, прикинув на глаз).

Порядок выполнения этого упражнения таков: сгибая правую руку в локте, вытолкни ее ладонью вперед на уровне уха. Одновременно также сгибай в локте левую руку и ладонью вверх описывай дугу с левой стороны, опускаясь до уровня бедра. Далее движения корпуса и левой руки должны быть аналогичны движениям корпуса и правой руки при переходе в исходное положение, но выполняются в другую сторону. Окончательное положение должно быть зеркально исходному. Выполнять это упражнение следует 6 раз.

### КОМПЛЕКС 3

И, наконец, последний комплекс дыхательных упражнений, способных помочь тебе в твоей беде, это упражнения «Ицзиньцзин».

1. Исходное положение – стоя прямо. Выпрями ноги в коленях и слегка разведи их в сторону. Вдохни и подними руки до уровня груди (тыльной стороной ладони вниз) так, чтобы пальцы обеих рук слегка касались друг друга, а большие пальцы были направлены вверх. Находясь в этой позе, сделай 12 медленных выдохов и вдохов.

Если для тебя это слишком сложно – удерживать позу, – начинай с 3–5 выдохов и вдохов, постепенно доводя их количество до 12. Удерживая позу, обрати внимание на то, чтобы мышцы рук были не напряжены. Не забудь втягивать живот на вдохе и выпячивать его на выдохе. Забавно, не правда ли? Зато полезно от геморроя.

2. Исходное положение – стоя прямо. Разведи руки в стороны (тыльной стороной ладоней вниз). Поднимаясь на носках на вдохе, медленно потянись вверх, сосредоточивая внимание на мышцах рук и ног.

3. Исходное положение – стоя прямо на носках ног. На выдохе, оставаясь на носках, вытяни руки вверх так, чтобы пальцы обеих рук были направлены друг к другу, а тыльная сторона ладоней – вниз. Задержи дыхание и оставайся в этой позе от 3 до 5 с. С выдохом встань на ступни ног и расслабь руки, чтобы они упали вниз. Мышцы шеи должны быть расслаблены. Повтори упражнение 2–3 раза.

Вот, пожалуй, и все упражнения, о которых я хотел тебе рассказать. Можешь, конечно, относиться к ним с недоверием, но я уверяю тебя – если ты научишься

принимать все эти замысловатые позы и станешь регулярно выполнять эти упражнения, то в скором времени ты позабудешь о своем геморрое.

Главная задача психотренинга и психической саморегуляции (дыхательной йоги) заключается в выявлении изначально заложенного в человеке космического начала, а не в подчинении человека биологическому началу. Основная цель – подчинение психофизических процессов всеобщим космическим законам с тем, чтобы устранить все препятствия для естественного и полного самопроявления всех жизненных процессов. В результате человек становится полноправным хозяином своего тела и души и в состоянии управлять своей энергией себе на благо.

Предлагаемый мною своеобразный курс релаксации позволит тебе управлять своим организмом с целью улучшения своего самочувствия за счет излечения отдельных его органов. Погружаясь в гармонию движения и дыхания, растворяясь в этой гармонии, ты почувствуешь, как становишься частью Вселенной, частью природы, и тогда уже никакой геморрой не будет тревожить твой мозг! Свободное движение, непринужденное дыхание, правильно подобранная музыка и полное внутреннее раскрепощение и расслабление – это то, что необходимо для оздоровления твоего психофизического состояния на первом этапе борьбы с геморроем.

Как ты сам понимаешь, все перечисленные упражнения окажутся весьма полезными для лечения геморроя и оздоровления всего твоего организма, так как, действуя на отдельные органы, они позволяют урегулировать все процессы, происходящие внутри тебя и, нормализуя их работу, самым благотворным образом воздействовать на душу и на тело.

Наилучшего результата ты сможешь достичь в том случае, если будешь выполнять все эти упражнения регулярно в течение продолжительного времени, одновременно используя другие методы оздоровления, о которых я еще расскажу.

Аутотренинг и дыхательные упражнения наряду с физическими упражнениями значительно облегчат ту задачу, которую мы с тобой перед собой поставили – вылечить душу, изменить привычный (сидячий) образ жизни и вернуть тебе здоровье тела, вылечив надоевший геморрой.

### **Глава 3. БАБКИНЫ МЕТОДЫ ДЛЯ ОТВОДА ГЛАЗ**

По мере написания этой книжки я понимал: сколько бы я ни говорил о геморрое, сколько бы ни философствовал на эту злободневную тему, лучше от моих бесед никому не станет и геморрой от этого никуда не исчезнет. Вот и решил я, что основную часть моей книжки должны составлять советы чисто практического характера, то есть советы, представляющие конкретные способы избавления от этого недуга.

И как бы ни сопротивлялись иные профессионалы-медики, как бы скептически не относились многие мои читатели к тому, о чем я поведу речь в этой главе, я просто не могу пройти мимо, не упомянув в своей замечательной книжке и не представив в ней в подробном виде те многочисленные советы наших бабушек, а также прабабушек и дедушек-знахарей, которые на протяжении долгих веков и даже тысячелетий они создавали и бережно, в тайне, хранили целебные рецепты, помогающие избавить все человечество от такого мучительного недуга, как геморрой (что по народному звучит просто – почечуй).

Ведь геморрой, помимо неприятных ощущений, появляющихся в области заднего прохода в связи с образованием геморроидальных шишек, сопровождается и вызывает еще массу побочных осложнений. Во-первых, это, пардон, запоры. Запоры мучают практически каждого, у кого наблюдается геморрой, однако не все, у кого запоры, страдают геморроем. Запоры не только возникают вследствие геморроя, но и осложняют эту болячку, не позволяя выйти наружу (еще раз пардон) фекалиям (испражнениям), которые лишь способствуют усилению воспалительного процесса в области заднего прохода (прямой кишки) и увеличению самого геморроя (геморроидальных узлов). В связи с этим процесс «ослабления» становится просто невыносимым, доставляя больному ужасные, режущие боли в известном месте.

Запор, в свою очередь, приводит к дополнительным проблемам, связанным с ним: это, как минимум, боли в кишечнике, желудке и печени, метеоризм, а при запустении – образование полипов и прочих болячек на стенках и слизистой оболочке тонкого и толстого кишечника и даже язва желудка. Все вышеописанные пакости в совокупности могут в конечном итоге вызвать выпадение геморроидальных узлов наружу с последующим их защемлением, сопровождающимся обильными кровотечениями, что возможно вылечить только хирургическим путем.

Звучит ужасно, не правда ли? Но такова суровая правда геморроя! Так вот, чтобы не довести свой геморрой до такого вот безобразного состояния, его нужно лечить еще на начальной стадии развития, то есть «рубить гадину на корню», и нетрадиционные методы лечения здесь вполне уместны.

Почему я столь большое внимание уделяю нетрадиционным методам лечения? В большей степени потому, что применение ультрасовременных химических препаратов и различных медицинских манипуляций не дает стопроцентной гарантии излечения от геморроя и, кроме того, нередко дает даже большие осложнения этого заболевания. И даже после хирургического удаления геморроя эта зараза может появиться вновь! Так что, по-моему, лучше уж испробовать для лечения методы «наших бабушек», по крайней мере, они не такие ужасные и болезненные, как, например, операция и прочие медицинские ухищрения, да и выполнить их сможет всякий, причем не выходя за пределы родного дома.

Мудрые бабушки донесли до нас достаточно много рецептов, помогающих вылечить геморрой и сохранить свою прямую кишку здоровой. Среди этих рецептов очень много таких, которые, честно говоря, вызывают у меня большое сомнение относительно своей эффективности. Здесь я прежде всего имею в виду заговоры, то есть вербальный способ самовнушения, придуманный еще в древности и основанный на чудодейственной силе слова. Я, конечно, не спору, что при помощи заговоров можно вылечить отдельные психосоматические расстройства, но геморрой? Какое он имеет ко всему этому отношение? Оказывается, и для избавления от геморроя у наших добрых бабушек-старушек есть особые заговоры.

Так, например, если вам сильно невмоготу и наличие геморроя очевидно настолько, что скрывать его не представляется возможным, вы можете прочитать ряд так называемых универсальных заговоров, наподобие тех, которые я представляю вашему вниманию ниже.

## **ЗАГОВОР ОТ ВСЯКОЙ ТЕЛЕСНОЙ НЕМОЧИ**

На горе Алианской, на горе Абраминской, Пречистая Владычица Мать-Богородица как породила Христа, Господа Единого, а там не было ни боли, ни хвори, ни ломоты, ни хворобы, ни зуда, никакой болезни. Так пусть и у раба Божьего (имя) не будет никакой боли, хвори, ломоты, хворобы, зуда, болезни. Защити раба Твоего (имя), Господи, силою своего святого креста, как раб твой (имя) честно рожден был, крещен был, исповедован и причащен! Да будет слово это крепко во веки веков. Аминь!

Этот заговор нужно читать по три раза подряд утром, днем и на ночь перед сном.

А вот еще один заговор, который вы можете использовать для лечения геморроя. Так же, как и все остальные заговоры, он представляет собой заговор-молитву и, в отличие от обычных заговоров, может просто читаться в присутствии больного без дополнительных ритуальных операций. Хотя для более эффективного лечения геморроя вы вполне можете сочетать какую-либо лечебную процедуру с произнесением этих заговоров-молитв. Уверен, так будет куда надежнее!

## **ЗАГОВОР ОТ ВСЕХ ХВОРЕЙ**

На море-окияне, на острове Буяне, лежит бел-горюч камень алатырь. На камне том стоит церковь свята апостольска, а у ворот той церкви апостол Петр стоит. Ту церкву святую отоприте, благословите, взятися за скобу булатную, рукою

правую отворите, ногою правую переступите, до престола Господня достигните, сложите крест по писанному до лика Божия. Поклонюсь и помолюсь Господню престолу и лику Божию. Да излечит молитва моя во славу Господа хворь мою, да избавит мя от страданий, от всякой хвори, от недуга тяжелого, мучительного. Да будет слово мое крепко как Господень крест и во веки веков, Аминь!

Вообще, я должен сказать тебе, дорогой читатель: всякие целебные заговоры рассчитаны не только на то, чтобы их произносил человек знающий, какая-нибудь сильно верующая бабушка-знахарка, вовсе нет. Заговор может произноситься и самим больным, главное, чтобы он верил каждому произнесенному вслух слову из заговора, вдумывался в него, пропускал через себя, осознавал то, что звучит в заговоре-молитве. Всякий заговор-молитва претендует на самовнушение того, кто этот заговор произносит: человек, страдающий от болезни должен внушить себе, что эти чудодейственные слова ему обязательно помогут, он должен сильно поверить в исцеление, в противном случае заговор не поможет ему даже тогда, когда его десять раз произнесет опытная бабушка.

## **ЗАГОВОР ОТ ВСЯКОГО НЕДУГА**

Как Господь Бог небо, и землю, и звезды, и сыроматерной земли твердо утвердил и крепко укрепил; и как по той сыроматерной земле нет ни которой болезни, ни кровной раны, ни шипоты, ни ломоты, ни опухоли, так же сотворил Господь меня, раба Божьего (имя), как сотворил Господь, твердо утвердил и крепко укрепил жилы мои, и кости мои, и белое тело мое, так же у меня, раба Божьего (имя) не было бы на белом теле, ни на костях моих ни которой болезни, ни крови, ни раны, ни шипоты, ни ломоты, ни опухоли. Един Архангельский ключ. Аминь.

Следующий заговор-молитву нужно читать, стоя перед иконой Пресвятой богородицы, а читать ее нужно 3 раза утром и перед сном.

## **ЗАГОВОР ОТ ГЕМОРРОЯ**

Господи, благослови. Стою я не на долу, а в светлом углу, перед иконой чудотворной, перед ликом Святым. Мимо меня иди, болезнь мерзкая, хворь неумная, опухоль красная, зуд немощный. Заступница, Мать Божия, Пресвятая Владычица Богородица, подойду к Тебе поклонюсь Тебе. Избави меня от зуда немощного, от опухоли красной, от всякой болезни, от хвори неумной. О том и прошу, о том и молю. Как луна убывает, так болезнь моя

тает. Ключи в воде, покойники в земле, а Божья помощь мне, рабу Божьему (имя). Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Во веки веков. Аминь.

Как вы понимаете, все эти заговоры предназначены для верующих христиан, ведь книги мои, в основном, читают православные русские, поэтому эти заговоры придется им по душе.

Но заговоры заговорами, а практические советы все же кажутся мне более серьезными. Из многочисленных источников я почерпнул для себя (и для вас в том числе) множество занимательных рецептов, которые были не раз проверены и позволяют избавиться от такого недуга, как геморрой, довольно быстро, но при условии, что средства эти будут применяться так, как следует, то есть в нужных пропорциях и в отведенный срок. Так что, милый мой читатель, если тебе невмоготу, если геморрой замучил тебя и не дает покоя в жизни, не спеши идти в больницу и не торопись расположиться на операционном столе (да еще и в неприличной позе), доверяя свое единственное и неповторимое тело скальпелю хирурга. Я бы на твоём месте сначала испробовал все возможное и невозможное, что только можно использовать. Чем черт не шутит?

На твой выбор я представляю самые разные «бабушкины» средства, ведь они, бабульки, знали толк в болезнях, точнее, в различных способах лечения болезней. Так вот, все эти средства просты в приготовлении и применении, и если человек измучен геморроем, то ему не составит труда выполнить все то, что рекомендуется выполнить. Для начала я предлагаю тебе лечиться разными травяными отварами, так называемыми «антигеморройными» чаями. Что тебе стоит выпить чашечку-другую?

Все отвары готовятся очень легко и входящие в них травы практически не имеют противопоказаний, поэтому те, кто страдает не только от геморроя, но и от других болезней, могут не переживать и не думать о «побочных эффектах», а всю пользу пользоваться целебными свойствами растений.

## **ЧАЙ ИЗ «ЦАРСКОГО СКИПЕТРА»**

Это чай из цветков растения, который называется «Царский скипетр», а в простонародье – «Коровяк».

Для того, чтобы приготовить этот чай, нужно взять 20–30 г сухих цветков коровяка и заварить его в заварочном чайнике 2 стаканами кипятка, закрыть заварочник крышкой, дать чаю настояться минут 20, а затем процедить и пить как чай по 2 стакана в день в течение 10 дней.

Если геморрой сопровождался кровотечением, то после приема этого чая внутрь кровотечение проходит уже через 2–3 суток, а еще через пару дней залечивается и геморрой.

Что ж, чай из целебной травы, на мой взгляд, – вполне безобидное средство, и могу точно сказать: одному моему другу этот чай очень помог. Так что, можешь быть уверен, я тут плохого не посоветую.

Кроме этого целебного чая, есть еще несколько травяных отваров, которые помогают избавиться от геморроя.

### **ЧАЙ ИЗ «ПТИЧЬЕГО ГОРЦА» (ПОЧЕЧУЙНОЙ ТРАВЫ)**

Возьми 30 г свежих или сухих листьев и цветков травы птичий горец и завари их 2 стаканами кипятка. Когда «чай» заварится, процеди его и выпей залпом, желательно утром, натощак. Еще один стакан такого чая следует выпить на ночь.

Необходимый курс – неделя, затем перерыв – месяц и повторный курс – неделя.

Если вдруг почечуйной травы или «царского скипетра» у тебя не оказалось под рукой, попробуй попить чая из лавровых листьев. Спешу предупредить, что данный чай противопоказан беременным женщинам и кормящим матерям. А вообще это – отличное средство от геморроя.

### **ЧАЙ ИЗ ЛАВРОВЫХ ЛИСТЬЕВ**

Завари 3–4 лавровых листа 1 л воды, дай ему настояться 15–20 мин, затем процеди и пей 2 раза в день в период обострения болезни или как профилактическое средство от геморроя – в течение 1 недели.

В моем арсенале очень много лекарственных средств от геморроя, почерпнутых мною у бабушек (и не только у русских). Мне пришлось немало путешествовать, и всюду, где я был, я старался познакомиться с людьми, занимающимися вопросами оздоровления серьезно и посвятившими этому чуть ли не всю свою жизнь. Так, после посещения мною Центральной Азии (мне пришлось бывать в Пакистане, Афганистане и некоторых других небольших азиатских государствах) и после общения с жителями этого края, я понял, что почти все арабы и исповедующие ислам для лечения геморроя используют горячий воздух (пар), который достаточно быстро помогает избавиться от этой болячки.



Есть и еще один удивительный чай, который помогает вылечить геморрой в два счета. Этот чай готовится из...морковной ботвы. Для его приготовления возьми 40 г морковной ботвы и залей ее 2 стаканами кипятка, заваривай 15 мин, после чего заварку процеди и пей за полчаса до еды 3 раза в день по 1 стакану. Можно пить морковный чай и на ночь.

Морковный чай отлично очищает кишечник от гнилостных бактерий и от шлаков и позволяет вылечить геморрой за 1 месяц, а то и быстрее.

Чтобы геморрой к тебе, великомученику, не вернулся, пей периодически такой чай для профилактики. Зимой чай можно готовить из сухой морковной ботвы.

### **ЧАЙ ИЗ ЦВЕТКОВ ХМЕЛЯ**

Этот чай я также рекомендую всем тем, кого замучил геморрой. Дело в том, что хмель является прекрасным средством, улучшающим работу кишечника, повышающим деятельность печени и желчного пузыря. «Хмельной» чай – отличное профилактическое средство от геморроя. Для приготовления чая возьми 2 ч. л. цветков хмеля, залей их 1/4 л кипятка, дай им настояться в течение 10 мин, а затем процеди.

Принимай отвар 2 раза в день по 0,5 стакана утром и на ночь в течение 1 месяца.

### **ОТВАР ВОДЯНОГО ПЕРЦА**

Помимо вышеназванных травяных чаев, бабушки рекомендуют при геморрое пить отвар водяного перца. Для того, чтобы получить такой отвар, нужно взять 30 г листьев этого растения и залить 1,5 стаканами воды, поставить на слабый огонь, довести до кипения, снять и процедить. Готовый отвар нужно пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

### **ОТВАР ЖЕЛТОГО ДОННИКА И ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ**

При геморрое ты можешь также пить такой отвар: возьми 1 ст. л. сухой травы желтого донника и 2 ст. л. сухой пастушьей сумки, залей 1 л воды и подогрей на огне, доведя до кипения, затем настаивай отвар 1 ч, процеди его и пей по 1/2

стакана 3 раза в день, делай из этого же отвара клизмы и примочки на область геморроя.

### **ОТВАР КОРНЕЙ ЛОБАЗНИКА**

Хорошо помогает избавиться от геморроя отвар корней лобазника: 40 г корней лобазника завари 1 л кипятка, настаивай отвар 2 ч, затем процеди и принимай 2–3 раза в день по 1/4 стакана.

### **МАСЛО ЛЬНЯНКИ**

Отличным средством, которое было подсказано мне одной бабушкой, является масло льнянки. Это масло ты можешь применять как внутрь, так и наружно для смазывания геморроидальных шишек. А приготовить его ты сможешь следующим образом: возьми 30 г этой травки, размельчи ее и залей 100 мл оливкового или подсолнечного масла, закрой крышкой и настаивай в темном прохладном месте в течение 5–6 дней, затем масло процеди.

Это средство принимай внутрь по 1 ч. л. 2 раза в день и делай с помощью него аппликации на больное место. Благодаря этому геморрой пройдет уже через неделю.

### **ОТВАР ТАТАРНИКА**

Отвар татарника – одно из замечательных средств, позволяющих вылечить даже застарелые формы геморроя. Одна бабуля сказала, что с помощью этого отвара вылечила от геморроя своего 90-летнего деда. Так что если тебе еще не стукнуло 90, то тебе сам Бог велел вылечиться от геморроя.

Готовится отвар так же легко, как и все предыдущие отвары. Возьми 2 ст. л. сухих листьев татарника и залей их 1 л кипятка, настаивай заварку 1,5 ч, затем процеди и пей по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 2–3 недель.

### **ЛЕЧЕНИЕ ПАРОМ**

Для того, чтобы воспользоваться этим средством, вскипяти в кастрюле 7 л воды и раствори в ней 400 г квасцов, затем закрой кастрюлю деревянной крышкой с отверстием (около 5 см в диаметре). Над этим отверстием нужно сесть и прогреть задний проход до тех пор, пока будет выходить горячий пар. После этого сеанса нужно смазать задний проход (внутри и снаружи) вазелином. Да, чуть не забыл, перед тем, как выполнять эту незатейливую процедуру, нужно очистить кишечник, приняв слабительное, либо сделав очистительную клизму (если, конечно, удастся ее сделать, когда «там» все болит).

Бабушки советуют: прогревание следует делать не чаще, чем два раза в неделю с перерывом в несколько дней, двух-трех недель будет достаточно для того, чтобы вылечиться. Конечно, через какое-то время эту процедуру желательно повторить, чтобы геморрою неповадно было возвращаться на «насиженное место» и он исчез навсегда из твоей жизни, точнее, из твоего «зада».

Вместо квасцов ты можешь использовать молоко с чесноком – тоже очень помогает. А вот персидские бабули советуют сидеть над паром отваренных верблюжьих колючек (это такие колючки, которые очень любят кушать верблюды). Так что, если тебе удастся добыть такие колючки, дерзай: авось, геморрой и исчезнет.

\* \* \*

Один старик-монгол поведал мне, что на его родине, в Монголии, геморрой не считается серьезной болезнью и монголы лечат его самостоятельно, не беспокоя лам, к которым обычно обращаются за помощью при всякой болезни. А лечат они его вполне традиционно: прогревают геморройные места над дымом копыт разных домашних животных (лошадей, верблюдов, коров, ослов).

\* \* \*

Помимо этих рецептов, использующих лечение паром, предлагаю тебе еще один похожий рецепт, который я также узнал, но теперь уже от русских бабушек. Они посоветовали мне его для лечения внутреннего геморроя.

Возьми большой глиняный горшок и налей в него 2 литра молока, затем опусти туда 4 большие головки лука и закрой горшок. Все это пропарь на медленном огне в духовке (желательно, в печи). Закрой горшок деревянной крышкой с отверстием и прогревай задний проход над паром, как в предыдущих рецептах.

Можно повторить процедуру через 3–4 дня и еще несколько раз до тех пор, пока боли не исчезнут. За несколько часов до этого нужно очистить кишечник приемом слабительного, а перед самой процедурой смазать задний проход вазелином.

\* \* \*

Ох уж эти бабушки! И чего только не придумывают они для того, чтобы помочь людям вылечиться, и какие только способы не изобрели для того, чтобы изгнать из тела такую вещь, как геморрой. И ведь мало того, что придумали, так еще и проверили на собственном опыте, ведь геморрой любит рожавших женщин. А уж бабушки наши знали толк в родах: рожали аж по 10 детей! Рожали еще как, а вот геморроя умели избежать! Так что слушай, что они говорят, и на ус наматывай – пригодится.

\* \* \*

Теперь уже точно могу сказать, что особыми лечебными антигеморройными свойствами наделяли бабушки дерево осину. Геморрой лечили и осиновым паром, и осиновыми листьями, и осиновым поленом. Как? Да очень просто.

## **ЛЕЧЕНИЕ ОСИНОВЫМИ ЛИСТЬЯМИ**

Старушки брали свежие осиновые листья и накладывали их на геморроидальные шишки больного, оставляя их на 2 ч. Потом больному следовало принять горизонтальное положение на разное время, в зависимости от давности самого геморроя и возраста больного. Пролежать с листьями нужно было как минимум с час, а потом нужно было снять листья и сделать больному повязку, смоченную в осиновом соке. С уменьшением размера шишек (не еловых, разумеется, а геморроидальных), следовало все реже и реже пользоваться листьями осины, постепенно переходя лишь к ванночкам с осиновым соком. Для приготовления таких ванночек нужно было развести стакан свежего осинового сока в 3 литрах горячей воды в тазу и сесть в этот таз (сидеть нужно до тех пор, пока вода не начнет остывать).

\* \* \*

Целебная сила осины настолько сильна, что бабушки применяли даже осиновые поленья. Они советовали больным геморроем как можно чаще сидеть задом (голым, разумеется) на осиновом бревнышке.

## **ВАННОЧКА С СОСНОВЫМИ ШИШКАМИ**

Для того, чтобы принять такую ванну, набери в сосновом бору сосновых шишек (желательно молодых), залей их кипятком и дай настояться. Затем смешай сосновый настой с горячей водой в тазу и помести в него свое мягкое место на 15–20 мин.

Вообще, лечение геморроя горячими ваннами оказывается не менее полезным и эффективным, чем лечение паром. Для приготовления таких ванн можно использовать самые разные растения и продукты. Вместо сосновых шишек ты можешь заварить также цветки того же коровяка, или «почечуйной травы». Достаточно 100–150 г травы на 3 л воды.

## **ВАННА С КОНСКИМ КАШТАНОМ**

Ты еще не знаешь, что такое «конский каштан»? Сосновые шишки звучит куда привычнее? Что ж, если такая беда, как геморрой, настигла тебя, то тебе предстоит узнать еще немало непонятных слов и названий.

Конский каштан – это такое растение, но это совсем не тот каштан, который хорошо известен всем нам, это другой каштан.

Спиртовую настойку конского каштана ты можешь приобрести в аптеке, но можешь приготовить ее и своими собственными руками. Для этого возьми 20 г цветков и плодов конского каштана (вынутых из скорлупы), раздоби и залей 100 мл водки или спирта, настаивай в темном прохладном месте в течение 1 недели, после чего процеди настойку. Эту настойку следует разбавить в 3 л горячей воды и принимать в виде ванны 1 раз в день при геморрое.

Вместо настойки ты можешь использовать для ванн также отвар плодов и листьев конского каштана (200 г на 3 л воды).