

Стивен Рассел

**ЖИВИ ВЕЧНО,
ИЛИ
ЭЛИКСИР
МОЛОДОСТИ**

УДК 615.89

ББК 88.3

P24

Перевод с английского И. Е. Мелдис

Рассел, С.

P24 Живи вечно, или Эликсир молодости / С. Рассел ; [пер. с англ. И. Е. Мелдис]. – М. : T8RUGRAM / РИПОЛ классик. – 348 с. : ил.

ISBN 978-5-519-61492-4

Стивен Рассел – автор 15 книг и создатель популярного документального сериала для Би-Би-Си. Более 20 лет он оказывает целительную помощь своим многочисленным пациентам, ведёт частные приёмы, проводит семинары, выступает на радио и телевидении.

Стивен Рассел продолжает традиции «босоногих» докторов, которые бродили по странам Древнего Востока, исцеляя людей от душевных и физических недугов. Его книги содержат уникальные и мощные методики выздоровления, самопомощи и самовосстановления, знания о скрытых возможностях человеческого мозга. Читатель получит не только «волшебную таблетку», но и целую философию нового образа жизни.

УДК 615.89

ББК 88.3

BIC VXH

BISAC MED004000

© T8RUGRAM, оформление, 2017

© Stephen Russell, Barefoot Doctor, 1998

© Перевод. Мелдрис И. Е., 2015

© ООО Группа Компаний

«РИПОЛ классик», 2017

ISBN 978-5-519-61492-4

Я посвящаю эту книгу Вальтеру и всем, кто не боится видеть скрытый смысл вещей, кто умудряется не только оставаться на плаву, но и жить в полный рост каждый день и час на этой безумной, вертящейся вокруг своей оси планете, — особенно она пригодится молодым!

УПРЕЖДАЮЩАЯ ОГОВОРКА

*Внимание: все, что здесь написано, —
сплошная пропаганда, сам же автор
этой книги — полный шарлатан,
который только и делает,
что лечит людей и выводит их
на чистую воду.*

Все содержащиеся в этой книге знания, идеи и советы базируются на подрывной — в том, что касается устоев и основ, — системе. По сути, она ратует за жизнь вне морали и за возврат к своей истинной природе, в которой нет кривизны, а есть лишь чистота и невинность.

Под ее влиянием ваша жизнь, а стало быть, и жизнь окружающих вас людей может измениться до неузнаваемости. К лучшему будут эти перемены или к худшему, пойдут они вам на пользу или во вред — зависит только от вас. Хотя работа с этим Справочником призвана максимально обогатить и расширить ваш чувственный опыт, следует иметь в виду, что, ускоряя

темп жизненных перемен с помощью катализатора, вы решаетесь на эксперимент с непредсказуемым финалом, а потому автор снимает с себя всякую ответственность за последствия ваших взаимодействий с этой книгой.

И коль скоро речь зашла об авторе, то хоть он и вправду обучил тысячи людей всяким даосским практикам и написал об этом книгу, которую прочли — на двадцати языках, включая китайский, — уже более полумиллиона человек, выпустил серию компакт-дисков с целебной трансовой музыкой, которую с удовольствием слушают сегодня на всех континентах, и ведет рубрику «Здоровье» в популярном журнале, пропагандирующем духовный образ жизни, было бы абсурдно полагать, что даже с таким внушительным багажом опыта и знаний он посмеет изображать из себя знатока этой древней «системы». Как знаток системы, позволяющей добиться абсолютного контроля над чем бы то ни было, он полный профан — такой же несведущий, несовершенный и ровным счетом ничего не контролирующий, как и любой из вас.

Но кто же он тогда? Да просто творческий человек с необычными взглядами и нестандартными вкусами, превративший свою жизнь — в духе лучших даосских традиций — в своеобразную форму искусства, в некий арт-проект, в стопроцентно интерактивную мультимедийную мобильную инсталляцию, по которой он так и идет с тех пор, спотыкаясь на каждом шагу, как какой-нибудь подвыпивший примат.

Как любая творческая личность, он всего лишь интерпретатор, некогда примкнувший к традициям даосского воинства, чтобы теперь, двадцать лет спустя, вдоволь напрактиковавшись, наигравшись, наплясавшись и намаявшись на этом пути, предстать перед вами на данном эта-

пе своих праведных трудов и смелых деяний с книжкой в руках и со смиренной-но-гордой улыбкой: «Мол, вот, полюбуйтесь!»

Данный Справочник отражает нынешний взгляд автора на древнюю систему — китайского происхождения, но универсального действия, — которым он как из альтруистических, так и из своекорыстных побуждений хотел бы поделиться с вами, читатель.

Ну вот, теперь вы все знаете. Но не спешите с выводами, а читайте дальше (на свой страх и риск).

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О БОСОНОГОМ ДОКТОРЕ И ЕГО СПРАВОЧНИКЕ

*А вот и сам Босоногий Доктор,
желающий представиться вам
самолично.*

В стародавние времена босоногий доктор обходил свой участок, смиренно бредя (босиком) от деревни к деревне по странам Древнего Востока и помогая людям сохранять здоровье и бодрость духа.

Он пользовал их целебными травами и настойками, практиковал иглоукалывание, массаж и энергетические методы исцеления, обучал их боевым искусствам, упражнениям и техникам медитации, творил «чудеса», играл на «пиппе» (лютне), дудел на бамбуковой флейте и декламировал волшебные вирши.

Все эти комплексные оздоровительные услуги он оказывал от чистого сердца — сердца истинного воина, не помышляющего о финансовой или личной наживе.

В награду за такую щедрость местные жители заботились о нем и снабжали его всем необходимым.

Современный Босоногий Доктор, наследник героической славы даосского эпоса, живет и работает (и вправду на босу ногу!) в согласии с этими принципами и никогда не даст от ворот поворот тем, кто нуждается в лечении, но не может его оплатить.

В среднем я принимаю по шестьдесят человек в неделю: некоторые из моих пациентов слишком больны, чтобы зарабатывать себе на жизнь, кто-то сидит без работы, а у кого-то просто нет денег. Они приносят мне цветы, еду и даже сучья и поленья «священного» дерева для растопки моего камина.

Только не подумайте, что я пытаюсь набить себе цену, — эгоизма во мне, как и в любом босоногом целителе, хоть отбавляй. Просто я хочу заверить вас, что роль босоногого доктора я играю честно, увлеченно и по всем правилам, а стало быть, вы можете сесть, расслабиться и насладиться чтением этого Справочника, не страшась подвоха.

Хотя говорят, что в личной жизни я далек от совершенства, вот уже больше двадцати лет я живу по уставу даосского городского воина, бесстрашно экспериментируя с этой древней системой. К слову сказать, этот старый хрыч — а на момент написания книги мне стукнуло сорок два года — обучил и исцелил за свою жизнь сотни тысяч людей по всему свету — как напрямую, то есть руками, так и опосредованно, с помощью своих книг, музыки и теле/радиовыступлений.

Сам я учился у первоклассных учителей «в первом поколении» — Р. Д. Лэнга, Мастера Хан Тао, Тони Спрюса, Наковича и Ф. Б. Крамера, так что в какой-то степени я смиренно продолжаю дело их жизни.

Данный Справочник являет собой обобщенный итог их бесценного опыта, и я вручаю его вам как безграничный дар любви. Только имейте в виду, что знакомство с его содержимым может обернуться для вас полномасштабным экспериментом с реальностью!

В целом он рассчитан на получение удовольствия — как по ходу чтения, так и в плане его влияния на вашу дальнейшую жизнь. Вместе с тем в нем содержится немало довольно серьезных вещей, поэтому обращаться с ним следует как можно легче, чтобы — не дай бог! — не надорваться.

Хотя здесь есть всё, что нужно для успешной инсталляции системы взглядов городского воина на ваш жесткий диск, соответствующие инструкции будут преподноситься вам в нескучной, а порой и откровенно развлекательной форме — так они быстрее и лучше усваиваются.

Это не просто двумерное интеллектуальное толкование системы (то есть размазывание мыслей по заданной плоскости), а реальное четырехмерное, интерактивное чтение в стиле «не верь глазам — попробуй сам».

Я взываю к вашему истинному разуму, лежащему по ту сторону интеллекта, — к разуму тела. Третье измерение вступает в игру, когда вы внедряете те или иные идеи в контекст своей «обыденной» жизни.

Четвертое же измерение родится в процессе самораскрытия, которое вы можете наблюдать в себе по мере постепенного усвоения смысла полученной информации.

Если вы будете знакомиться с этим Справочником по порядку, шелковый шнурок повествования чуть ли не сам собой приведет вас к полному пониманию даосской боевой «системы».

Если же вы раскроете его на первой попавшейся странице, то сможете использовать его как советника или