

# Дайяна Стайн - Основы психического целительства при содействии духовных покровителей.



## Полное руководство по исцелению себя, окружающих и планеты Земля

©: ООО Издательство «София», 2007. — 336 с.  
© “Morgan&Flint Co”, 2009 Вычитка и сканирование

Целительство — интуитивный процесс, постигаемый путем осознания себя и постоянной практикой. В силу этих причин учебник для целителей просто невозможен. Но если бы такой учебник существовал, то именно его вы держите в руках.

Автор тонко и умело ведет потенциального целителя через все стадии целительского мастерства — от начальных (медитация и визуализация) через средние (техника Рэйки и эмоциональное целительство) до высших (психическое целительство) — вплоть до проникновения в тайны смерти. Если вы вместе с автором пройдете все эти стадии, останется только практика и опыт. И, возможно, вы станете тем, кто будет исцелять и людей, и Землю.

Уникальное пособие для тех, кто интересуется целительским аспектом духовности и стремится помогать людям своими божественными силами.

© 2006 by Diane Stein,

### Оглавление

Предварительное замечание.....	6
Предисловие.....	8
Глава 1. Медитация.....	9
Глава 2. Визуализация.....	31
Глава 3. Чакры и аура.....	55
Глава 4. Энергия.....	81
Глава 5. Ангелы и другие.....	105
Глава 6. Исцеление с помощью рук.....	131
Самоисцеление.....	138
Исцеление других.....	146
Глава 7. Высвобождение эмоций.....	161
Глава 8. Исцеление с помощью кристаллов.....	185
Глава 9. Исцеление на расстоянии.....	211
Глава 10. Карма.....	235
Глава 11. Возвращение души.....	257
Глава 12. Духовные привязки.....	281
Глава 13. Смерть.....	307
Библиография.....	331

### *Предварительное замечание*

Целительство и медицина — две совершенно различные дисциплины, поэтому, в полном соответствии с законом, мы обязаны сделать следующее заявление. Приводимая в этой книге информация — не медицинского, а целительского характера, в силу чего она не может служить основой для самостоятельного лечения и не отменяет необходимости консультации с лечащим врачом или другим экспертом в области медицины. Любая попытка поставить диагноз и вылечить болезнь должна предприниматься под прямым контролем и наблюдением профессионала. Однако при этом издатель считает, что информация, данная в этой книге, должна быть доступна для широкой публики. Издатель и автор не несут ответственности за какие бы то ни было негативные результаты или последствия, могущие возникнуть вследствие необдуманного применения описанных в книге методов, препаратов или процедур.

Магия Богини-Матери — это магия столь же древняя, как и сама жизнь. Мать существовала до появления богов и смертных и будет существовать и после великого растворения. Мать — это чистая энергия в ее тончайшей форме, которую Она вызывает к проявлению в моменты особой необходимости или просто из желания поиграть.

*Элизабет Ю. Хардинг. Кали: черная богиня Дакшинесвара*

Чем больше ваше сострадание к другим, тем быстрее изменяется массовое сознание. Мы просим всех вас как можно чаще (и не только в часы досуга) обращаться к этому сердечному качеству. Сделайте усилие — раскройте свое сердце и следите за тем, чтобы оно оставалось открытым, чтобы вы могли воспользоваться сердечной энергией Богини-Матери. В этом-то вся разница, ибо не ваше сердце здесь задействовано, но сердце Богини. Однако и Богине нужно, чтобы ваше сердце было открыто, чтобы вливать в вас через него свою энергию.

*Барбара Марсиниак. Земля: Плеядеанские ключи к Живой Библиотеке*

## **Предисловие**

Эта книга содержит потный курс методов изучения психического целительства.

Она содержит главы для начинающих: сведения по медитации и визуализации, информацию о чакрах, ауре и энергетических потоках.

Здесь также приведена информация (отражающая средний уровень мастерства об умении работать с духовными покровителями и ангелами, о методе наложения рук, исцелении на расстоянии, высвобождении эмоций и работе с кристаллами. Более продвинутое мастерство включает в себя начальное кармическое целительство, *возвращение души*, избавление от привязок духовных сущностей и погружение в процесс смерти. Несмотря на то, что эта информация точна и понятна, о каждом умении можно написать целые тома. Если же вас особо интересует какая-то отдельная тема из этой книги, вы непременно захотите заглянуть дальше.

Однако как бы много книг вы ни прочли, единственное, благодаря чему вы сможете научиться психическому целительству, — это практика. Как и большинству других умений, этому тоже можно научиться из книг, но только частично. Чтобы изучить его полностью, вы должны это искусство *практиковать*. Как можно чаще используйте информацию и методы, приведенные в этой книге, в своей целительской практике — и вы станете целителем! Если же вы не будете работать, то целителем вам не стать. Я желаю нам всяческих успехов в работе и в изучении Основ психического целительства.

30 января 2005 г. Третья четверть Луны в Весах

## **Глава первая**

### ***Медитация***

Забота о здоровье и процесс исцеления начинаются с выработки полезных физических привычек: с употребления экологически чистой пищи, витаминов, чистой воды, минимального потребления сахара, жиров, алкоголя, лекарств (в том числе и предписанных врачом), табака,

пестицидов и пищевых добавок. Здоровье и исцеление означают очищение и спокойный сон, солнечный свет и зарядку, приятную среду и жизнь в безопасности. Красота окружающего мира делает нас здоровыми. Здоровье также означает благодатные ментальные и эмоциональные привычки: время, проводимое в одиночестве, и время, проводимое в компании с теми, кому вы доверяете, мирные личные отношения, ласки, объятия, разумно исполняемая работа, игры, часы творчества, общение с детьми и животными, заинтересованное отношение к другим и участие в их делах, связанное с минимальными волнениями, спешкой и стрессами.

Стресс — непосредственная причина 85% случаев заболеваний среди людей, причем эти 85% — только чисто статистическая, признаваемая официальной медициной оценка. Стресс, говоря в общем, — это надрыв или перенапряжение всей системы организма. Собственно, определенное количество напряжения необходимо для стабильного функционирования организма, но избыточные нервные нагрузки негативны и вредны. Различные индивидуумы обладают различной степенью выносливости к стрессовым ситуациям, перенапряжение же может вызываться как травматическими ситуациями, так и событиями позитивными.

Симптомы эмоционального стресса включают в себя раздражительность и беспричинную слезливость, беспокойство и неуравновешенность, неспособность сконцентрироваться или принять решение, отсутствие радости, бессонницу, курение на нервной почве, принятие алкоголя, привычку постоянно что-то есть (или нежелание есть вовсе), хроническую усталость, отсутствие интереса к сексу и нежелание бороться с проблемами. У каждого индивидуума свой порог восприимчивости стрессовых ситуаций и отношения к стрессовым переживаниям. Когда этот порог превышает, тут же начинают развиваться и сами симптомы. Если же стресс, превышающий границы человеческой выносливости, сохраняется постоянно, начинаются недомогания, которые могут привести к росту серьезных заболеваний, ослаблению иммунитета, хроническим болезням и даже в конце концов к смертельному исходу. У каждого человека есть конечный предел того, сколь большой стресс он способен вынести.

Симптомы стресса — это, по сути, симптомы духовного разъединения, отделения тела от ума, эмоций и духа, столь свойственного современному обществу. Все эти симптомы — результат неведения о том, что вы — Богиня. Стресс — не только результат отделения от Богини, он может быть и фактором, указывающим на необходимость перемен. Мы живем в быстро (иногда слишком быстро) меняющемся мире, который и не собирается замедляться. Стресс вызывает дискомфорт, нежелательное давление, которое заставляет индивидуума изменить то, что является неэффективным в его жизни, побуждая к исцелению и духовному росту. Это, безусловно, очень позитивное явление, хотя оно и не кажется таким в наше время.

Симптомы стресса могут быть и предостережением, предупреждающим о том, чтобы вы приостановились, ощутили запах роз (то есть воссоединились с Богиней) и возвратились к более простой и духовно ориентированной жизни. Возврат к знанию о том, что вы — Богиня, устраняет стресс и ускоряет процесс перемен.

Стресс непосредственно влияет на иммунную систему человека, которая является реальным звеном между телом и нефизическими уровнями.

Негативные эмоции, вызываемые стрессом, ведут к образованию в головном мозге химических веществ, которые переносятся с кровью по всему телу, достигая тимуса (вилочковой железы) через блуждающий нерв. Эти вещества — результат внутренней, постоянно подавляемой борьбы или несбалансированного синдрома выработки гормонов, ставшего хроническим из-за частых или постоянных стрессов. Блуждающий нерв, вместилище автономной нервной системы, контролирует сердечную и дыхательную системы, в метафизическом плане соединяя эмоции с высшим умом.

К числу негативных эмоций, как правило, относятся гнев, страх, горечь, неприязнь, жадность, чувство вины, осуждение, ненависть, ревность, злоба, ярость, надломленность, депрессия и так далее.

Тимус — физический центр деятельности иммунной системы, а одноименная чakra на *Линии Хара (Хара-чakra; см. главу 3)* является, кроме того, физическим связующим звеном

между телом и эмоциями, между плотными физическими и нефизическими, эмоциональными аурическими уровнями. Она соединяет эфирный дубль (физический уровень ауры) с эмоциональным телом, а эмоции — с физическими функциями. Блуждающий нерв является продолжением этой связи, продлевая ее от эмоционального тела к ментальному. Таким образом, физическое тело, эфирный дубль, эмоциональное и ментальное тела связаны воедино. Болезнь в плотном теле является результатом следующей последовательности явлений: стресс -> негативные (болезненные) эмоции -> образование негативных веществ в мозге -> блуждающий нерв -> подавление функции тимуса -> ослабление иммунитета -> физические заболевания: от простуды до рака.

Вызванные стрессом заболевания (а таких заболеваний большинство, если не все) свидетельствуют о необходимости возвращения к единству с самим собой, о необходимости воссоединить свое «я» с божественным источником — Богиней. Это предупреждение о том, что пора подняться над напряжением и суматохой физической жизни, вернувшись к тишине и безмятежности духовных уровней, где мы суть Богиня (Богиня внутри нас).

Болезнь — это также признак внутреннего противодействия переменам в жизни, переменам в эмоциях и мыслях. Когда образ жизни человека (работа, личные отношения, привязанности, эмоциональное состояние, привычки) далек от позитивного и индивидуум отказывается его менять, то возникающий в результате стресс приводит сначала к эмоциональному дискомфорту, затем — к ментальной и духовной стагнации и, наконец, — к боли или болезни в теле. Опять же, выход из этой ситуации — возвратиться к Богине, к духовным ценностям, довериться грядущим переменам и позволить им совершаться в жизни. Наиболее значимая перемена — это переход от негативных мыслей и эмоций к позитивным. Это восстановление духовного равновесия затрагивает все уровни и устраняет процесс болезни.

Эта последовательность выглядит следующим образом: негативные жизненные функции -> стресс -> противодействие переменам -> эмоциональный дискомфорт ментальный дискомфорт -> душевная боль -> физическое заболевание. Обратная последовательность выглядит так: физическое заболевание -> перемены и их принятие -> эмоциональное раскрепощение -> ментальное (часто и кармическое) освобождение -> духовное воссоединение -> исцеление тела. Именно таков процесс психического исцеления, через который целитель ведет исцеляемого. Если целитель хочет добиться положительных результатов и исцелить себя, ему необходимо задействовать второй, то есть обратный, процесс целительства.

Секретным ключом к этому процессу который делает исцеление более эффективным, является медитативное состояние. Во всех мировых культурах и религиях любая духовная практика и любая психо-целительская техника начинаются именно с медитации. И практика самоисцеления — не Исключение. Медитация — оптимальный способ выхода за пределы уровней физического, эмоционального и ментального тел, достижения духовного уровня и воссоединения с Богиней. На духовном уровне, то есть у божественного истока (у ног Богини), весь негативизм (боль на других уровнях), стресс, сопротивление и страх сами собой улетучиваются, наполняя «я» ощущением спокойствия, безопасности, тишины, единства и здоровья. Исцеление есть возврат к единству — единству со своим духовным «Я», Землей и всеми живущими. И именно это единство и достигается путем медитации.

Дипак Чопра в одной из своих книг описывает, как Альберт Эйнштейн в 1920-х годах, а до него древнеиндийские риши искали некий изначальный источник преобразования пространства, времени, массы и энергии. Интересно наблюдать за тем, как современные физики только-только начинают понимать (хотя все еще до конца не понимают) эту основу целительства, основу, которую женщины-целительницы древних цивилизаций знали уже так давно. Эйнштейн хотел открыть «единую теорию поля», некий единый исток или состояние, которые бы объясняли это изменение или I трансформацию материи. Говоря древним языком, он искал не что иное, как источник творения и исцеления, который можно было бы определить как трансформацию сознания.

Риши выделяли три состояния реальности, или сознания: бодрствование, сон и сновидения, сравнимые с эйнштейновскими пространством, временем, массой и энергией. Единое же поле Эйнштейна они определяли как четвертое состояние, которое они называли *турией* (*turiya*) — то, что буддисты называют *самадхи*. С точки зрения риши, турийя — это еще одно состояние осознанности за пределами первых трех, состояние, скрывающемся за ними. Они УТВЕРЖДАЛИ, что состояния *турии*, или *самадхи*, можно достичь, только поднявшись над обычной деятельностью органов чувств, то есть над состояниями бодрствования, сна и сновидений, и слившись с истоком всякого сознания — Пустотой. Этот исток (Богиня), или состояние трансцендентного сознания (внутренняя Богиня, духовный уровень), есть «место», находящееся за пределами эйнштейновских определений пространства, времени, массы и энергии, «место», где создается жизнь и где может быть преобразована материя.

Естественно, что понятие «единое» в «теории поля» означает Единство, а это Единство, понимаемое как Богиня и внутренняя Богиня, достигается (благодаря чему обретается исцеление) именно в медитативном состоянии *турии* (*самадхи*). Это «место» воссоединения с Богиней и внутренней Богиней известно в буддизме как Пустота, а три прочих уровня — как Непустота., Пустота — нефизическое «место» творения, то горнило, где отливается или формируется материя, то есть духовный, божественный уровень бытия. Непустота же — это сотворенный мир или физическое тело, это бесконечный потенциал физических, эмоциональных и ментальных состояний.

Одна из разновидностей буддизма — махаяна — описывает состояние блаженства или совершенства (Пустоту) как внутреннюю природу, присущую каждому и всем живущим. В приводимой ниже цитате понятие «природа Будды» я ставлю в один ряд с применяемым в культе *Викка* понятием «внутренняя Богиня».

«Изначально присущая нам природа Будды есть воистину нечто, что не может быть понято. Она представляет собой нечто пустое, вездесущее, молчаливое, чистое; это величественное и таинственное умиротворение, о котором ничего нельзя сказать. Вы сами должны пробудиться к нему, сами должны постичь его глубины. Все, что перед вами, пребывает в нем во всей своей целостности, без всяких изъянов или чего-то отсутствующего» (Е. А. Burt, *The Teachings of the Compassionate Buddha*).

В поисках Богини-Пустоты каждый находит в себе источник всякого творения, любви и исцеления.

Любое исцеление начинается в Пустоте, достигаемой посредством медитации. На этом духовном уровне — уровне электрического пространства между атомами и клетками — стресс, так же как и его негативные последствия, полностью исчезает. Исчезают также земной план (но не астральные чувства), эго, тело и все болезни. В совершенном пространстве Пустоты может существовать лишь благодать, идеальная матрица целостности и первичного творения Богини. Когда достигается это состояние, течение болезни прерывается, и совершенство через Непустоту возвращается назад, в физическую форму. Эта метаморфоза и является ключом физического выздоровления. Благодаря воздействию ума на Пустоту (то есть помощью визуализации, описанной в следующей главе) в медитативном состоянии происходят трансформация и исцеление. Эти преобразования низводятся с уровня на уровень — с духовного через ментальное и эмоциональное тела до плотного физического. В этом случае на уровне физического преобразования происходит освобождение от стресса, приходит в эмоциональный покой и достигается умиротворенное, часто блаженное состояние ума и тела.

Медитация — это искусство, которое может освоить каждый (интересно, что дети осваивают его гораздо легче, чем взрослые). Медитация способствует процессу духовного развития, хотя медитативный процесс сам по себе более важен, чем любая цель или результат. Но чтобы сделать медитацию оптимально действенной и эффективной, она должна стать



образом жизни, тем, что проделывается ежедневно в течение длительного времени — вроде чистки зубов. Как только вы освоитесь с медитацией и узнаете, каково это — пребывать в медитативном состоянии, вы сможете

легко входить в это состояние в любой момент. Именно это волевое вхождение в светлую медитацию и выход из нее и создают целительное состояние, основу любого психического целительства.

Процесс обучения этому искусству, процесс ежедневной (или дважды в день) получасовой медитации оказывает глубокое воздействие на человека, практикующего ее, и способствует его исцелению. Выход за пределы чувств, эго и физического земного плана очищает и осветляет энергию нефизических тел (электрическое поле между атомами), что уже само по себе является исцелением. В результате стресс и его негативные последствия резко сокращаются, а болезнь в физическом теле ослабевает или предотвращается. В жизни человека воцаряются все более стабильные мир и покой, его способность противостоять болезням возрастает, ум очищается, а способность избавляться от влияния окружающих людей и строить собственную жизнь усиливается. Даже вредные привычки и пристрастия поддаются исцелению! И это знание приводит к психическому раскрытию, а заодно обостряет психические чувства и повышает способности к исцелению себя и окружающих.

Термин «медитация» обычно означает транс — слово, которое может быть неправильно понято. Транс подразумевает отсутствие контроля или осознания, что как раз противоречит его истинному значению. Медитация и транс скорее представляют собой состояние спокойной, сознательной концентрации и устремленности — глубокую, нерушимую, абсолютно неэмоциональную фокусировку ума. Транс, как я его определяю, — это процесс погружения в себя, фокусировка на собственном внутреннем «я» посредством отвлечения от внешнего будничного мира. Это не попытка полностью опустошить свой ум — практика, невозможная даже на Востоке, не говоря уже о западной культуре. Медитация не имеет отношения к гипнозу — чтобы быть загипнотизированным, вы должны захотеть этого, и в целом гипноз (см. следующую главу) — это процесс совершенно иного плана.

Средний человек использует лишь от пяти до десяти процентов своего общего умственного потенциала, а медитация — это систематическая ментальная тренировка, расширяющая возможности использования такого потенциала. Медитация тренирует ум, позволяя фокусировать внимание и повышать эффективность применения свободной воли. Это путь к достижению более глубоких уровней сознания и подсознания, путь воссоединения с энергетическими слоями и уровнями и их очистки. Он замедляет функции тела и успокаивает ум, фокусируя его на одной мысли в единицу времени. В процессе медитации человек углубляется в себя, чтобы там, в себе, найти Богиню. В ходе этого процесса чувства и физический мир освобождаются от иллюзий, в том числе и от иллюзии того, что мы есть тело. Нет, мы не тело и даже не ум и не эмоции; мы нечто гораздо большее, чем все, что их составляет. И медитация позволяет нам глубже осознать, кто же мы на самом деле, осознать себя духовными существами.

Эффект медитативного состояния оценивается медиками как «глубокая релаксация, сопровождаемая высокобдительным состоянием» (Lawrence LeShan, *How to Meditate: A Guide to Self-Discovery*). Метаболизм снижается, что ведет к замедлению уровня сердцебиения и дыхания, а также к сокращению потребления кислорода. При этом повышается сопротивляемость кожи — еще один признак уменьшения стресса. На электроэнцефалограмме мозга видно, что амплитудные кривые, отражающие частоту его деятельности, замедляются, переходя от более быстрых (бета-волны, характерные для повседневности) к медленным альфа-волнам (то есть к тринадцати циклам в секунду). В наиболее глубоких состояниях амплитуды деятельности мозга у опытного практика или целителя могут даже достигать высшей отметки самого медленного из уровней — тета-стадии. Медитативное состояние не состояние бодрствования, сна или сновидений, а четвертое (как у риши) или творческое (как у Эйнштейна) состояние единого поля, или трансформации сознания к материи. Оно открывает доступ в межатомные и межмолекулярные пространства — Пустоту.

Путем простейшей практики научиться медитации может каждый. Однако это и сознательный ум противятся этому. Мастерство медитации приходит лишь со временем благодаря повторам и постоянной практике. Несмотря на это сопротивление, медитирующий быстро учится приятно и даже комфортно смещать внимание от внешнего фокуса к внутреннему, от повседневной деятельности к спокойному умиротворяющему состоянию легкого транса (начальная альфа-стадия). Чтобы не откладывать дело в долгий ящик, в качестве вступления в великий мир медитации попробуйте для начала выполнить следующее упражнение.

*В тихом удобном месте, где вас никто не потревожит, сядьте на пол в позе портного. Не пытайтесь сесть в восточную позу полулотоса со скрещенными ногами (одна стопа на противоположном колене), если это для вас трудно. Расслабьте тело, выпрямите спину, раскрытые руки положите тыльной стороной на бедра, сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов. Медленно перенесите свой вес влево, затем возвратитесь в центральное положение. Перенесите вес вправо, затем опять возвратитесь в исходную позицию. Наклонитесь вперед, затем снова вернитесь в исходную позицию с выпрямленной спиной. После этого, все так же сидя спокойно и расслабленно с выпрямленной спиной (в центральном положении), медленно сделайте несколько вдохов и выдохов, концентрируясь на каждом.*

*Обратите внимание на свои ощущения. Ваш вес сбалансирован настолько, что вы, возможно, не чувствуете своего тела, ваш ум умиротворен и спокоен. Продолжайте совершать медленные, глубокие вдохи и выдохи, фокусируясь на дыхании. Замедлите течение мыслей до одной за единицу времени и внимательно их отслеживайте. Этот процесс, называемый заземлением и центрированием, Служит вступлением к медитации и может быть использован для ежедневной начальной практики; примите к сведению, что ум не захочет долгое время оставаться в состоянии покоя, если только вы его не займете.*

*Медитация, позволяющая тренировать ум и подняться над физическим состоянием, должна выполняться ежедневно или дважды в день в течение двадцати минут или получаса. Не превышайте это время, пока не приобретете необходимый опыт и не научитесь работать с энергией Кундалини (то есть управлять ее подъемом, который может происходить в ходе медитации). Медитируйте ежедневно в одно и то же время. Время после пробуждения или непосредственно перед отходом ко сну считается наиболее благоприятным. Сядьте на пол в позе портного или в полулотосе или сядьте в кресло с прямой спинкой и подлокотниками. Не медитируйте лежа, так как в этом положении вы можете заснуть. Медитируйте с закрытыми глазами, но при этом будьте внимательны и осознанны. Снимите очки или удалите контактные линзы —это позволит сделать фокусировку более мягкой.*

*Выбор места и пространства для медитации очень важен. Каждый раз пользуйтесь одной и той же комнатой и одним и тем же местом. Окружающее пространство должно быть тихим и по возможности изолированным от шумов. Закройте дверь и отключите телефон. Некоторые медитируют под музыку, создающую фон, но лично я предпочитаю этого не делать. Если используете музыку, то она не должна содержать слов и отвлекать ваше внимание — лучше всего для этой цели подходит классическая музыка или музыка в стиле «нью-эйдж», звучащая на нижнем пределе громкости. Если чувствуете, что фокусируетесь на музыке, а не на медитации, выключите ее вообще. Запретите другим беспокоить вас; эти ежедневные полчаса — полностью ваши. Хорошо медитировать вместе с другими людьми. Дети способны легко обучиться медитации, но ее продолжительность для них должна быть короче. Домашние животные тоже могут быть допущены в помещение, но при условии, что они будут вести себя тихо и не мешать.*

*В комнате, используемой для ежедневных медитаций, образуется особая духовная атмосфера (аура). Во время медитации мне лично нравится сидеть на коврике перед алтарем Богини, который я устроила на комод в спальне. Обычно я медитирую перед сном.*

Окружающая меня энергия благотворно влияет на сон, а сама комната напоминает античный храм. Горящие на алтаре свечи очень помогли мне фокусироваться в первое время, когда я училась медитации. Теперь же я далеко не всегда их зажигаю. Свечи и/или благовония создают настроение и облегчают фокусировку или привыкание, становясь — если их применять постоянно — теми знаками, которые помогают войти в медитативное состояние.

Упражнения по заземлению и центрированию особенно хороши вначале, ибо позволяют затем применять самые разнообразные методы медитации.

Выберите тот, который кажется вам наиболее привлекательным. Причем, выбрав какой-то один метод, практикуйте его ежедневно в течение по крайней мере месяца, прежде чем изберете другой. Но если захотите практиковать один и тот же постоянно — тоже замечательно. Ибо все методы ведут к одному и тому же: успокоению ума, обузданию эмоций и релаксации тела. Достижение этих состояний гораздо важнее, чем то, как вы этого добились.

Для начинающих — то есть для тех, кто, возможно, еще не имеет необходимого опыта и не освоил технику полной релаксации тела, — хорошим началом послужат следующие упражнения. Сев в позу медитации, выполните сначала упражнение по заземлению. Затем, начиная с пальцев ног и перемещаясь вверх до макушки, разомните с помощью легких щипков по очереди каждую группу мышц и частей тела, добиваясь их эластичности. Прodelайте это не торопясь, но основательно. Подобная работа с мышцами позволяет почувствовать каждую часть тела и ее упругость, по контрасту наращая и увеличивая чувство легкости. Особое внимание обратите на мышцы спины, шеи, челюсти и лица, поскольку у большинства людей эти места особенно напряжены. У каждого человека есть особая группа мышц, где в наибольшей степени отражается общее состояние стресса.

Завершив упражнение, сконцентрируйтесь на том, что чувствуете. Направьте дыхание в ту зону, где ощущается напряжение. Вновь повторите процесс релаксации. Затем, все так же спокойно сидя, замедлите частоту дыхания и сконцентрируйтесь на тех мыслях, которые проносятся у вас в голове. Замедлите бег этих мыслей и проследите за прохождением каждой от начала до конца, пока она не исчезнет. За раз допускайте в сознание только одну мысль, но зато уделяйте ей полное внимание. Затем отпустите эту мысль; главное — не цепляйтесь за нее и ничего к ней не добавляйте.

Одной из разновидностей этого метода является запоминание следующих (или сходных с ними) фраз. Сидя в позе медитации и закрыв глаза, медленно повторите про себя двенадцать — пятнадцать раз каждую исследующих фраз.

*Я чувствую, как мои руки и ноги наливаются теплом и тяжестью.*

*Мое сердцебиение спокойно и ритмично.*

*Мое дыхание легко и свободно.*

*Я чувствую тепло в брюшной полости.*

*Мой лоб прохладен.*

*Мой ум молчалив и спокоен.*

Полная релаксация тела — первый шаг к эмоциональному и ментальному успокоению и начало вхождения в целительское состояние. Доктор Норма

Шелли и Кэролайн Мисс в своей книге «Как обрести здоровье» (Stillpoint Publishing, 1988, 1993) пишут, что в 80% случаев ежедневная медитация или полная релаксация тела сама по себе ведет к позитивным переменам в состоянии здоровья больного. Лучше всего, если описанный выше метод сделать каждодневной привычкой: в этом случае сидячая медитативная поза автоматически станет ключом к релаксации тела. Каждый этап в процессе медитации все больше ведет к изменению сознания и достижению более глубоких состояний — *турийи*, *самадхи* и исцеляющей Богини-Пустоты. Некоторые из методов медитации влекут за собой все последующие.



После освоения техники заземления и релаксации моим первым упражнением стала медитация на викканском Древе Жизни, которая является начальной техникой и в тантрическом буддизме. Методы тантрического буддизма, в основе своей весьма схожи с большинством викканских духовных практик, техникой целительства и ритуалами. Эта медитация сочетает в себе визуализацию (см. следующую главу) с поднятием энергии Кундалини. Древо Жизни — это божественная метафора как самого канала Кундалини, так и нефизической энергии или духовной структуры тела.

*Начните с упражнений по заземлению, центрированию и полной релаксации тела. Затем представьте, что вы — древнее могучее дерево с раскидистыми ветвями, чьи корни, начинающиеся прямо от ступней, мощно врастают в землю, Почувствуйте, как эти корни все глубже и глубже уходят в недра Земли, пока не достигают золотого ядра планеты. Через эти корни золотистая энергия Земли наполняет ваши ступни, ваши ноги, поднимаясь все выше по каналу позвоночника. Представьте, что ваш позвоночник — это ствол высокого мудрого дерева, и наполните этой энергией каждую часть своего тела. Пусть золотистая энергия Земли поднимается через шею и голову до самой кроны (макушки) и выходит за пределы физического тела.*

*Затем почувствуйте свои ветви, которые, подобно рукам, расходятся от ствола вверх и вширь, разветвляясь на множество меньших веток, веточек и побегов. А на этих веточках распускаются зеленые листья и золотистые цветы с нежными лепестками. Ощутите, как эти цветы, проклюнувшись в виде почек, затем распускаются все шире и полнее, пока не раскрываются полностью, и лепестки, отрываясь от ветвей, падают на землю. Представьте, как золотистый дождь из лепестков падает на поверхность Земли и их субстанция, растворяясь, проникает под кору и опускается до ядра планеты. Эта субстанция становится единым целым с золотистым центром планеты и затем вновь всасывается корнями, и через них поднимается вверх. Всегда заканчивайте медитацию в центре Земли и медленно возвращайтесь к реальности. Потянитесь и сделайте несколько движений; перед тем как встать, полностью осознайте себя в настоящем.*

Древо Жизни — традиционный образ и в буддийской, и в викканской медитативной практике. Существует также множество его разновидностей и вариаций. В Тибете, например, вместо зеленого дерева медитируют на яка или других животных и природных существ, пока медитирующий сам не становится этим существом и не сливается с ним. Ученик может также фокусироваться и на другом объекте — глиняном диске, чашке воды, тлеющем кончике ароматической палочки или на очаге, где в защитном экране проделано отверстие, через которое можно наблюдать за кругом живого пламени. (Более подробно об этом виде медитации см. ниже.) Цель этой медитации — запечатлеть этот образ в уме, при закрытых глазах, столь же реально, сколь он реален, когда смотришь на него открытыми глазами. В ходе этих простых медитативных упражнений образы обрастают плотью и кровью и запечатлеваются во всей своей сложности, пока замысловатая мандала не становится во время медитации столь же реальной, какой она предстает на настоящих картинах, и даже еще более реальной. Богиня, изображенная на мандале, словно оживает и становится для ищущего духовным наставником и поводырем. В тантрическом буддизме это называется йидам-медитацией.

С помощью таких упражнений на первом этапе обучения буддийской медитации развивают способность к концентрации, визуализации и точечной фокусировке. Идентификация с деревом или яком осуществляется до тех пор, пока не достигается то, что называется состоянием смещения или переноса сознания. Если вы одновременно и человек, и дерево или як, то вы также и любое другое живое существо. Это упражнение демонстрирует единство всей жизни. Когда вы сливаетесь с Землей во время медитации на Древо Жизни, то как бы становитесь этой Землей и питаетесь Ею. Это первый шаг на пути к просветлению, представленный в символике *Рэйки II* как символ *Чо-Ку-Рэй*.

Вот что пишет Александра Давид-Неэль об этой форме медитации:

«Люди, постоянно и методично практикующие созерцание, часто испытывают... ощущение, как будто они сбросили с себя тяжелое бремя или избавились от сковывающей их одежды и очутились в тихом, восхитительно спокойном пространстве. Это то самое ощущение свободы и ясности, которое тибетские мистики называют «ниампар джагпа» (niampar jagpa) — «стать равным», «сравняться», в смысле устранить все причины волнения и беспокойства, которые «волнами» накатываются на сознание» (Александра Давид-Неэль. «Магия и тайны Тибета». К.: «София», 2000).

Еще одна форма медитации — выучить наизусть какой-нибудь трогающий душу отрывок и вновь и вновь проговаривать его про себя. В течение какого-то периода времени читайте этот отрывок ежедневно. Прочувствуйте его смысл и содержание и не давайте ему «закиснуть». Медленно произнося его, фокусируйтесь на каждом слове, отбросив все прочие мысли. Это нужно проделывать один или два раза в день в течение получаса; сидя в тихой комнате в позе медитации с закрытыми глазами и полностью расслабившись. Если ваш ум во время чтения отрывка станет отвлекаться и в сознание начнут вторгаться посторонние мысли, начните весь процесс сначала, и еще раз, и еще, сколько бы времени ни потребовалось на выполнение этого задания. Дисциплинировать ум нелегко, он будет заявлять о себе снова и снова. Но если вы постоянно принуждаете его к работе, то его сопротивление в конце концов ослабнет.

Выбирайте лишь те отрывки, которые действительно отражают ваши представления о том, как именно вы хотели бы смоделировать собственную жизнь. Такие тексты можно найти во всех мистических писаниях любой из религий, включая и культ Викка. Избегайте тех отрывков, которые противоречат вашим убеждениям, в которых содержатся грубые слова или критика, а также те, что уничижают жизнь на Земле. Одной поэзии недостаточно; текст должен быть не только прекрасен — он должен отражать высшую духовность и способствовать трансцендентному слиянию с высшим, идеальным «Я». Размышлять над его смыслом и содержанием тоже неплохо, но делайте это по завершении медитации или посвятите этому специальные сеансы. Занимаясь текстовой медитацией, просто повторяйте слова и фокусируйтесь на них, исключив все прочие мысли и чувства.

Эта форма медитации дисциплинирует ум, скорее наполняя, чем успокаивая его, и учит его концентрации и точечной фокусировке. Текст словно отпечатывается на полотне сознания медитирующего, и тот, фокусируя на нем свое внимание, становится единым с его принципами. Если вы медитируете на единстве всей жизни, вы раскрываетесь навстречу этому единству. Если вы медитируете на любви и доверии, доброте или исцелении, вы также раскрываетесь навстречу этим принципам. Чтение текста — это более продвинутая форма аффирмации (позитивного утверждения), это словесное выражение, утверждающее в истинной свете вас таким, каким им хотели бы стать. (Вот лишь некоторые примеры подобных аффирмаций: «С каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше», «Я прекрасна и любима», «Меня наполняют мир и покой» и т. д.) Используйте идеальные образы себя (такого, каким вы хотели бы стать) и избегайте всего, что искажает этот образ.

Вот некоторые типичные примеры отрывков для запоминания. В приводимых ниже текстах я заменила слова «Он» и «Твои» на «Богиня» и «Ее»:

«Научи меня чувствовать, что это Ее улыбка расцветает в сиянии зари, на лепестках роз и на лицах...»

«С нарастанием тишины внутри и снаружи мир и покой Богини нисходят на меня. Я буду стараться всегда слышать этот звук Ее шагов».

«В звуках скрипки, флейты и мощном звучании органа я слышу голос Богини» (Paramahansa Yogananda, *Metaphysical Meditations*).

Цитаты из произведений Хильдегарды Бингенской, Терезы Авильской, Мэри Дэйли или любого другого великого целителя или мистика не менее хороши и позитивны. Что до меня, то свой любимый текст для медитации я позаимствовала из «Гимна Богине», традиционно используемого в вик-| л искем культе. Приводимый ниже отрывок взят из моей книги «Замыкая круг. Книга женских ритуалов»:

«Пой, ликуй, танцуй, твори музыку и любовь пред лицом Моим, ибо экстаз духа и радости на Земле — во мне. Мой единственный закон — любовь ко всем.

Во Мне тайна, открывающая дверь к рождению, и во Мне мистерия жизни, которая есть Котел Гекаты, лоно бессмертия. Я даю знание о всех духах творящих, а за чертой смерти Я дарую мир и соединение с теми, кто ушел раньше.

Я есть красота зеленеющей Земли, и белая Луна среди звезд, и тайна вод. Я призываю Свою душу: вознесись и приди ко мне. Ибо Я есть душа природы, дарующей Вселенной жизнь.

Я та, кто была с тобой с самого начала, и Я то, чего ты достигнешь на краю желания».

Каждая строка или каждый отрывок из «Гимна» могут быть использованы как текст для медитации. Я предлагаю начать с первой строки и использовать ее при медитации, пока не почувствуете, что полностью ее исчерпали, после чего переходите к следующей. (Полный текст можно найти в книге «Замыкая круг» и во многих других викканских книгах.) Возьмите полный текст «Гимна Богини» и усердно медитируйте над ним несколько месяцев, пока не исчерпаете полностью, повторяя про себя снова и снова и всесторонне над ним размышляя. (Подобное размышление — еще одна форма медитативной практики.) Обещаю, что вы полностью избавитесь от стресса, эмоциональная и физическая боль покинут вас, а ваша жизнь полностью изменится в позитивном направлении.

*Еще одна техника медитации — концентрация на дыхании — применяется как на Востоке, так и на Западе. Сядьте в позу медитации, выполните упражнения по заземлению и центрированию и выполните весь процесс полной релаксации тела. Затем приступайте к дыхательному упражнению. Сделайте вдох, затем закройте большим пальцем правой руки правую ноздрю. Сделайте медленный выдох через левую, считая до четырех. Теперь закройте левую ноздрю указательным пальцем правой руки и сдерживайте дыхание, пока не сосчитаете до шестнадцати. Освободите правую ноздрю и сделайте выдох, считая до восьми. Повторите процедуру, закрыв указательным пальцем левую ноздрю и начните сначала, вдыхая через правую. Таким образом, вы полностью проделаете упражнение, которое называется «Очищающее дыхание». Постарайтесь не выполнять его более четырех раз за один сеанс.*

*Если счет 4-16-8 при выдохе/вдохе и задержке дыхания кажется вам неудобным или сбивает дыхание, попытайтесь выполнить ту же процедуру на счет 2-8-4, по возможности удерживая нормальный ритм дыхания. Не пытайтесь вдохнуть слишком большое количество воздуха или слишком долго сдерживать дыхание. В течение всего упражнения старайтесь дышать по возможности свободно и комфортно. Сконцентрируйтесь на отсчете дыхания, а если ваш ум устремится на другие вещи, вновь направьте его на отсчет вдохов и выдохов. Последовательно совершив это упражнение четыре раза, медленно восстановите привычный ритм дыхания. Не выходите из состояния покоя и внутренней сосредоточенности и фиксируйте мысли, проносящиеся в вашем сознании. Отмечайте их, а затем отпускайте.*

ЕСЛИ у вас есть какая-то проблема, это наилучшее время и самая благоприятная возможность, чтобы задать себе насущный вопрос и в молчании выслушать ответ. Именно таким способом достигается большинство откровений. Занимаясь медитацией, вы к этому времени добьетесь вполне приемлемой тишины и покоя, чтобы услышать (или почувствовать) ответ. Вышеописанный процесс, как и другие формы медитации, тоже успокаивает, снимает

стресс, способствует сну и помогает сбалансировать гормоны, то есть те вырабатываемые мозгом вещества, которые оказывают столь сильное воздействие на иммунную систему и здоровье.

Использование мантры, то есть мысленное повторение фразы, связывающей вас с Богиней, — еще одна форма медитации. Она несколько отличается от стандартного медитативного формата. Мантра произносится не только во время медитации, но и, так сказать, среди забот и хлопот повседневной жизни. Ее можно использовать в любое время. Ничего другого вашему уму и не требуется. Если вы стоите в очереди, или моете посуду, или принимаете душ, или готовитесь отойти ко сну, или просто гуляете, повторяйте мантру снова и снова, фокусируясь на словах и звуках. Только не прибегайте к ней, когда ведете машину, разговариваете, читаете или в любое другое время, когда какие-либо дела чисто земного плана требуют от вас полного внимания.

Произносите мантру при любой возможности, по мере сил заполняя ею любую брешь во времени. Или же произносите ее во время сеансов медитации десять — пятнадцать минут, после чего остановитесь и обратите внимание на те чувства и мысли, которые за этим последуют. Произносите слова медленно, полностью концентрируясь на них, а если ваши мысли начинают блуждать, вновь нацельте их на мантру. Прибегайте к ней, когда вами овладевает страх, гнев или когда нужно успокоить слишком бурные эмоции, чтобы освободиться от них и преобразовать их положительным образом. Мантра — это очиститель эмоций и ума, содействующий исцелению тела.

Мантра действует по двойному принципу — силой слов и повторением. Слова очень значимы и оказывают влияние на человеческую жизнь, особенно если их усилить за счет многократного повторения. Негативные мысли и слова оказывают негативные влияния и ухудшают здоровье; позитивные — очищают и исцеляют. Эта форма медитации по сравнению со всеми другими методами оказывает самый оздоравливающий эффект, причем в концентрированной форме. Несмотря на кажущуюся простоту, она требует огромной умственной дисциплины. Обычно мантра не применяется в процессе реального психического целительства, когда ум должен быть спокоен и настроен на слух и восприятие, зато она оказывает существенную помощь в процессе самоисцеления и при подготовке ума к достижению целительского состояния. Я использую мантру как вспомогательное средство, дополняющее другие методы медитации, но ни в коем случае не как средство их замены.

Фраза, выбираемая в качестве мантры, — особая. Она должна быть короткой, иметь позитивный характер, укладываться в концепцию божества, как его понимает практикующий, и обычно содержит священное или сакральное имя. Как только такая фраза выбрана, менять ее в течение жизни уже нельзя, поэтому выбирайте фразу тщательно. Хотя в некоторых школах медитации учат, что мантру необходимо держать в секрете, однако, даже если эту фразу произносить прилюдно, она не потеряет своей силы. Ее сила — в повторении самих слов. «Аве Мария» — это христианская мантра, заимствованная из индийских мала-мантр и приспособленная к нуждам западного мира. Буддийская «*Ом мани падме хум*» («Драгоценность в сердцевине лотоса»), вероятно, наиболее известный и могущественный образец мантры. Вибрация и звук слова «*Ом*» рассматриваются как звучание, сотворившее Вселенную, вызвав материю к существованию из Пустоты.

Викканскую мантру составить несложно. Любое имя Богини, произносимое медленно и нараспев, — уже мантра: Изида (И-зи-да, Из-ида), Гуань-Инь, Кали Ма. Медленно и ритмично повторяйте каждый слог — вновь и вновь. Затем попытайтесь произнести более длинную фразу или распев имени Богини; большинство мантр — это больше чем просто имена. Попробуйте сказать, например, «Богиня, благослови», или «благословенна будь», или «Богиня-Мать, Богиня-Мать», или «Йемайя, Мать моя, Йемайя». Хороши и несколько более длинные мантры вроде «Я есть Маат, Маат есть я, мы есть одно». А моя собственная мантра звучит так: «*Бриде* здесь». *Бриде*, также называемая Бригит, или Бриджит, — это кельтская богиня вдохновения, поэзии и врачевания. Повторение мантры с ее именем наполняет меня спокойствием даже в самые горькие минуты жизни.



И наконец, при долгом употреблении мантра начинает звучать в вашем сознании всякий раз, когда вы не заняты делами. Этот фактор рассматривается как крайне положительный, поскольку означает, что вы напрямую связаны с Богиней. Буддисты считают, что, если человек умирает с мантрой на устах и в сердце, его душа сразу же возносится к Богине (Будде) и затем возрождается в «Чистой земле» — месте, где она освобождается от всей кармы и может достичь просветления уже в той жизни.

*Созерцание — еще один метод медитации, вероятно, один из самых используемых на Западе и наиболее полезный для целителей. Начните с заземления, центрирования и полной релаксации тела. Затем, прежде чем начать, сфокусируйтесь на выбранном объекте. Объект можно установить прямо перед собой или держать в руке. Когда я впервые начала применять этот метод, моими объектами были розовая гвоздика в прозрачной вазе, морская раковина, сосновая шишка, кристалл и пламя зажженной свечи на алтаре. В течение сеанса используйте лишь один объект.*

*Сосредоточьте предельное внимание на объекте, исключив все остальное. Некоторое время смотрите на него, затем закройте глаза и удерживайте образ объекта в сознании. Изучите его подробнейшим образом со всех сторон (но только без словесной оценки): форму, цвет, хрупкость, текстуру, размер и, если возможно, звук. Включите все свои чувства. Если это морская раковина, ясно представьте море и пляж, стихию воды и жизнь, которую когда-то содержала эта раковина. Если это свеча, исследуйте стихию огня в его позитивном и негативном аспектах, связав ее по возможности с богиней огня (Пеле, Ойл). Если медитируете на цветок, представьте, как из семени появляется побег, превращается в растение, цветет, опадает и вновь становится семенем. Если же медитируете на кристалл или драгоценный камень, представьте, как он формируется в недрах Земли.*

*Постарайтесь связать этот образ с богами каждого существа или с дэвами природных явлений. Если вдруг ум начинает рыскать и отвлекаться от фокусировки на объект, поставьте его на место. Вам придется проделать это множество раз. Начните с десятиминутного сеанса, затем постепенно увеличивайте время. Посвятите несколько сеансов только фокусировке на сам объект, воздерживаясь от ассоциаций. Способность концентрироваться и долгое время удерживать ум в этом состоянии — очень важный фактор исцеления.*

*Как только вы в достаточной мере дисциплинировали свой ум (я уж не говорю «в совершенстве», ибо совершенства попросту не достичь), постарайтесь фокусироваться на собственном теле. Медитируйте на репродуктивную систему, на менструальный цикл, сердце, кости, дыхание, кровообращение, пищеварительную и мочевыводящую системы так же, как вы медитировали на цветок или раковину. Изучите, как работает ваше тело и что оно собой представляет. Делайте это, избегая словесных оценок.*

*На следующем сеансе постарайтесь фокусироваться лишь на одном органе или одной системе тела. Вначале какое-то время созерцайте саму систему или сам орган, а затем проникните сознанием внутрь. Если возникнут какие-то эмоции, обратите на них внимание, проследив, как они, подобно волнам, накатываются на вас и утихают. Возможно, некоторые сложившиеся у вас представления о собственном теле немало вас удивят. Если возникнут положительные эмоции, воздайте им должное и отпустите. Если возникнут отрицательные, спросите себя, какие представления их породили, и затем попросите их удалиться. Почувствуйте, как они уходят, но не углубляйтесь в этот процесс.*

*Если почувствуете, что орган или система после удаления эмоций словно опустели, наполните их светом, который вызывает положительный настрой, или заполните молитвой. Наполните их новым, позитивным содержанием и дайте им почувствовать ваше отношение. Прежде чем завершить сеанс, попросите систему или орган, чтобы они отозвались на ваше обращение. Этот отзыв может быть вербальным (в словах), зрительным (в красках), эмоциональным (в виде чувств) или обонятельным (в запахах). Вы тут же поймете, что он означает. Если чувствуете в этой зоне боль, спросите, что нужно для того, чтобы от нее*

*избавиться, и в точности следуйте полученным указаниям. Таким образом вы одновременно осуществите и визуализацию, и психическое исцеление. Завершите сеанс благословением в свой адрес.*

Если вы принадлежите к числу рационально или ментально ориентированных людей, которые не могут обходиться без слов, попробуйте «Медитацию тысячелесткового лотоса». Это разновидность созерцательной медитации, сходная с описанной выше, только вместо образов здесь используются слова. Знайте, однако, что умение работать с невербальными формами — очень важный фактор в практике целительства, который тоже должен быть вами наработан и использован в деле. В буддизме тысячелестковый лотос — это символ теменной чакры и единства всей жизни. Центром этого медитативного лотоса служит выбранное вами слово, а многочисленные лепестки олицетворяют связь этого слова со всеми другими явлениями. Для начала посвятите этой медитации и прослеживанию всех связей не более десяти минут, а затем постепенно увеличьте время до получаса.

*Начните с выбора слова — оно должно быть позитивным и содержать столь же позитивный смысл. Негативные слова или слова, вызывающие у вас неприятные чувства и ассоциации, могут заронить в вас депрессию или тревогу, которая будет преследовать вас и по завершении медитации, а возможно, и в течение нескольких дней после нее. Для начала вполне годятся естественные, обиходные слова, связанные с предметами природы, такие, например, как «морская раковина», «еловая шишка», «кристалл», «цвет» и так далее. Поэкспериментируйте и свыкнитесь с ними, прежде чем перейти к словам космическим, таким, как «Вселенная», «Галактика», «Земля», «Пустота» или «Богиня».*

*Выбрав слово, поразмышляйте над ним, удерживая в своей памяти. Это и есть центр лотоса. Вскоре появится другое слово, ассоциативно связанное с первым, — лепесток лотоса. Созерцайте оба слова в течение трех-четырех секунд, а затем удалите ассоциативное, независимо от того, поняли вы его значение или нет. Вновь повторите центральное слово и подождите, пока не появится следующая ассоциация-лепесток. Изучите ее, затем удалите и вернитесь к центральному слову. Прodelывайте это в течение всего сеанса, но всегда возвращайтесь к начальному слову; если ум рыскает, обуздайте его, вернитесь к исходному слову и начните опять.*

Ассоциации могут приводить как к внутренней осознанности, так и к осознанию себя. Если у вас уже есть опыт по этой части, вы сумеете выбрать такое центральное слово, которое может быть использовано при решении проблемы. Например, если это проблема личностных отношений, сделайте ключевым словом имя партнера, поместите его в центр лотоса и посмотрите, какие ассоциации возникнут у вас в ходе медитации. Если же проблема связана с необходимостью отпускаания какой-либо эмоции или лечения какой-либо болезни, поместите по очереди каждое из этих слов в сердцевину лотоса и будьте открыты к восприятию ассоциаций или откликов.

К тому времени, как вы станете мастером по части всех описанных в этой главе медитаций, вы приобретете необходимый опыт и по части основного навыка, требующегося для искусства целительства и самоисцеления. Собственно говоря, переход от повседневного ума (который перескакивает от одной мысли и объекта к другим) к медитативной альфа-стадии, то есть состоянию покоя и фокусировки, и есть, по сути, переход от болезни к здоровью. Именно способность осуществлять такой переход и делает человека целителем, а способность эта обретается автоматически путем ежедневной практики медитации.

Контролируемый, спокойный ум нельзя развить в одночасье. Каждое умение требует времени и практики, но практика медитации есть уже цель самг по себе. Умиротворение и покой, получаемые в процессе ее, делают ежедневные упражнения приятными и стоящими потраченного на них времени. Медитация — это позитивная, благотворно сказывающаяся на всей жизни привычка. Применяемая как средство от стресса, она оказывает целебное воздействие, а доведенная до уровня высокого мастерства, поистине творит чудеса. Когда же

медитативное состояние дополняется визуализацией, в совокупности они дают глубокие положительные результаты, быстро и мощно проявляющиеся на всех уровнях.

## Глава вторая

### Визуализация

Буддийская философия — а буддизм в большей мере философия, чем религия, — утверждает, что всякая реальность есть творение Ума из Пустоты. Материя — тоже проявление Ума посредством Непустоты с ее неисчерпаемыми возможностями. Ум — это высшая реальность. Просветление (то есть освобождение, или свобода от перерождений) достигается изнутри через соприкосновение человеческого ума с Умом Вселенским. Это единственный путь к достижению или обретению просветления. Все реалии суть ум, и этот ум познаваем. Универсальный Ум — это комбинация всех индивидуальных умов, а Будда-ум или Будда-природа (внутренняя Богиня, если пользоваться викканской терминологией) присутствует во всех существах и соучаствует в их реальности. Он — творец всех существ и всех состояний бытия. Ум в его чистейшей ипостаси знаменует совершенство Будды (Богини), действующего и проявляющегося из пустого пространства Пустоты. Это и есть единство всей жизни и бытия, это и есть Первоисточник.

Индивидуальный человеческий ум от совершенного Ума и Пустоты отделяет эго, создающее иллюзию обособленности. Эго признает лишь свое отдельное, изолированное «я» и не видит универсального единства, и вызываемое этим непонимание реальности порождает все болезни и страдания как в его собственной жизни, так и в окружающем мире. Эго в своих попытках отыскать истинную реальность, которую оно не понимает, порождает желания, жадность, тоску, привязанность и болезненные эмоции, за которые оно, в силу своего неведения, цепляется всеми силами. Эти же состояния, в свою очередь, являются «облаком, затемняющим зеркало», не позволяя человеку полностью осознать единство и вернуться к нему. Иллюзии, создаваемые умом, замутненным эго, складываются в течение жизни, и те из них, которые в момент смерти остаются неразвешенными, становятся кармой души, чтобы та их развеяла или, наоборот, наращивала в следующих инкарнациях.

Но хотя «зеркало» и затемнено, Ум, царящий за пределами всего, остается чистым. Когда ищущий обнаруживает, что эго иллюзорно, он одновременно с этим начинает постигать реальность и сознавать свой собственный ум и универсальный Источник. Вот что говорит по этому поводу Джон Блоуфельд, цитата из книги которого приводится ниже.

*«Теперь, глубоко заглядывая в свой ум, адепт постигает, что все проявления — это его собственные, созданные им самим понятия, и под действием этого знания все они исчезают, подобно облакам.... Теперь он осознает, что ум сияет не изнутри и не снаружи, но является вездесущим.*

*Теперь адепт умеет постигать, что его собственный ум и умы всех разумных существ являют собой неделимое целое» (John Blofeld, The Tantric mysticism of Tibet).*

Что все это означает с точки зрения Богини и практики целительства? Это означает, что ум — движущая сила всего творения. Ум индивида творит его, индивида, жизнь, а Ум Богини творит Вселенную. И тем не менее Ум Богини есть комбинация всех индивидуальных умов. Реальность, создаваемая в уме, представляет собой единство. Однако после того, как индивидуальный ум воплощается в тело, его желания (страх быть разлученным с Богиней) затмевают это понимание единства и процесса творения. А поскольку мы предаем забвению единство всей жизни и забываем, что мы и есть Богиня, иллюзии земного плана (эго) искажают совершенство нашего естества.

Именно эти иллюзии — в основном негативные мысли и эмоции, «затемняющие зеркало» и искажающие наше восприятие реальности, — и вызывают болезни, как

индивидуальные, так и общечеловеческие, в масштабе всей планеты. Зато благодаря пониманию того, что именно ум создает все наши реалии, и путем выбора позитивного творчества на основе осознания единства и внутренней Богини мы можем исцелять и самих себя, и Землю. Мы несколько ограничены в своих способностях вершить этот процесс, но любую способность можно наработать и развить посредством тренировки.

Однако даже концепцию ума, творящего собственную реальность, не стоит понимать в том смысле, что люди сами порождают или выбирают

свои болезни. Надеюсь, что ни одна целительница из тех, кого мне приходилось обучать, не встала на позицию обвинения своих пациентов в том, что они, дескать, сами виноваты в своих иллюзиях и муках. Если же она делает это, не я ее этому научила. Да, некоторые обстоятельства в жизни или мучения и болезненные эмоции могут быть продиктованы наличием некоего источника болезни, однако никто сознательно или добровольно эту боль или болезнь не выбирает. Однако коль скоро можно упражнять свой ум с целью устранения этих обстоятельств или боли, то с его же помощью можно избавиться и от большинства болезней.

Ошибки (страхи), испытанные человеком (на уровне ума) в прошлых жизнях, также могут быть источником болезни в этой жизни — то, что называют негативной кармой. Опять же, это не дает никакого права обвинять кого-либо в событиях и происшествиях прошедшей жизни, поскольку тот человек, сохраняя ту же душу, мог быть в буквальном смысле совершенно другой личностью. Если он в этой жизни помнит свою прошлую жизнь, то такие воспоминания, скорее всего, очень рудиментарны. Карма — это просто уроки жизни, то, чего нужно добиться или что нужно изучить с течением времени, то есть возможность для роста и развития и выработки новых свойств характера. Это познание того, почему мы здесь и почему нам дана эта жизнь. Способность ума выбирать и создавать новую реальность устраняет карму, позволяя нам излечить старые страхи, изменить прежние привычки, разрешить нерешенные конфликты и взаимоотношения и восстановить позитивный баланс, который предотвращает от накопления еще более негативной кармы. Каждый успех в этом направлении должен быть вознагражден, а обвинениям не должно быть места. У каждой души собственная стезя и собственная биография.

Мы такие, какими себя считаем, поэтому первый шаг в деле использования ума — не давать ему управлять нами и наполнять нас негативными мыслями. Когда эти мысли то и дело повторяются, они превращаются в негативные убеждения. Нас главным образом учат тому, что мы «недостаточно хороши», когда в действительности мы настолько хороши и настолько сильны, что представляем реальную угрозу для контроля со стороны патриархального общества.

Как только какая-то негативная мысль, вызванная негативным обстоятельством, пробьется на поверхность, тут же начните менять убеждение, меняя саму мыслеформу. По необходимости проделывайте это как можно чаще, пока негативные мысли не прекратятся. Замените их более лестным мнением о себе. То, как женщины относятся к себе и как себя воспринимают, — это центральный ключ к собственному самоисцелению и путь к позитивным переменам.

Если вы, например, что-то испортили, какую-нибудь вещь, и думаете: «Боже! Я опять все испортила. Постоянно я что-то порчу и ломаю. Что я за растяпа!» — тут же прекратите так думать, скажите «Нет» или «Уймись» и мысленно поставьте красный крестик над этим. Замените прежние мысли чем-то более приятным, подумав, например: «Больше я ничего не сломаю и не испорчу. Я становлюсь все умнее и лучше». Это даст вам более благоприятную основу для выработки уважения к себе, а позитивное отношение к себе (бесстрашное эго) улучшает здоровье на всех уровнях.

Мыслеформы, как позитивные, так и негативные, визуально проявляются в ауре и становятся доступны психически восприимчивым людям, способным их видеть. Они выглядят как быстро движущиеся цветные или просто светлые снаряды, которые проносятся сквозь ауру эмоционального тела. Превалирующие мысли, то есть мысли, ставшие привычкой,



постоянно влияют на ауру — во всяком случае до тех пор, пока человек не сделает усилие, чтобы их изменить. Мысли — проводники чувств (иногда наоборот), и постоянное их повторение сказывается на внешнем облике эмоционального тела, которое непосредственно воздействует на эмоциональное и физическое здоровье: негативные мысли -> негативные эмоции -> болезнь в физическом теле. Учась контролировать и отбрасывать нездоровые (негативные, вредные, уничижительные, жалостливые) мысли о себе, мы учимся создавать крепкое ментальное, эмоциональное и физическое здоровье.

Визуализация — это метод тренировки ума в направлении создания позитивных мыслеформ, изменяющих негативный процесс сотворения реальности на позитивный и гуманный. Она рассеивает иллюзии (страх и боль) привязанного к земле эго и заставляет его воссоединиться и слиться с духовным единством, то есть «прочищает зеркало». Если ум творит реальность человека, то визуализация — это инструмент, с помощью которого выбирают то, что нужно сотворить, как и само умение позитивного и эффективного выбора. Это метод, расширяющий и дополняющий медитацию, ибо только в этом медитативном состоянии можно подняться над страхами и негативными убеждениями собственного эго и достичь Пустоты внутренней Богини. Как Богиня, мы творим самих себя своими мыслями.

«...Визуализация — это йога ума. Она дает быстрые результаты и позволяет задействовать известные одним лишь женщинам силы на более глубоких уровнях сознания. А именно этими силами ум и создает Вселенную» (John Blofeld, *The Tantric Mysticism of Tibet*),

*Мысль — это энергия, которую можно сделать зримой для другого, независимо от того, обладает ли этот другой умением видеть мыслеформы или нет. Прежде чем приступить к развивающей психику игре, зажгите свечу, сядьте лицом к пламени так, чтобы оно было на уровне ваших глаз, а затем погрузитесь в медитативное состояние. Сфокусируйте свой ум на пламени свечи и, когда почувствуете, что полностью сфокусировались и сосредоточились на нем, сконцентрируйтесь на том, как это пламя отклоняется влево. Представьте, что оно постоянно отклоняется в эту сторону. Если вам удастся слить свое сознание с пламенем свечи, как вы это проделывали с Древом Жизни в предыдущей главе, пламя само медленно и непроизвольно начнет отклоняться влево.*

*Поиграйте с пламенем, отклоняя его то влево, то вправо, то вперед, то назад. Только не доводите себя до усталости: выполнение подобного упражнения на удивление быстро утомляет. То же самое можно проделывать с бусинкой или шариком, подвесив его на тонкой леске или нити прямо перед собой. Прикрепите его так, чтобы он висел на уровне глаз. Повторите игру; однако учтите, что, если трудиться над этим слишком усердно, ничего не выйдет. Те, кто пользуется маятником, знакомы с этим феноменом.*

МЫСЛИ - энергетические формы, и вся жизнь соткана из энергии. Энергия — это электрический макияж нефизических аурических уровней, это космический клей, который склеивает атомы в молекулы, а молекулы в клетки. Пространства между атомами и молекулами, универсальная пустота в микрокосмическом масштабе, скомпонованы из пустот, удерживаемых вместе посредством энергии. Это же касается и человеческого тела на всех его уровнях. «Единое поле» физиков и Пустота и Непустота буддистов — та же энергия. Физики утверждают, что энергия вечна: ее невозможно ни создать (она уже создана), ни разрушить. Жизнь сама по себе энергия, и мысли — тоже энергия.

Вот как это представлено в научных терминах:

«Мысль — форма энергии; она обладает свойствами универсального поля, которое, как и гравитационные, магнитные и лептонные поля всех жизненных явлений, подлежит научному исследованию.

Ментальные поля... способны в той или иной мере практически одновременно и мгновенно взаимодействовать между собой, пересекать пространство и пронизывать материю, при этом лишь незначительно ослабевая или совсем не ослабевая.

Ментальные поля одного человека могут смешиваться с полями (или энергетической системой) другого... вызывая ощутимые физические результаты в физической теле (телах)» (George W. Meek, Ed., *Healers and the Healing Process*).

Визуализация в медитативном состоянии — это способ оказывать влияние на изменения в энергетических полях человеческого тела. Такие изменения могут трансформировать (и действительно трансформируют) эти энергетические поля, а значит, могут быть использованы и с целью воздействия на физическое здоровье. Они представляют собой некую новую разновидность творения из Пустоты и служат в Непустоте сырьем для физической материи. Мыслеформы, притягиваемые из духовного сознания Богини и Единства, сначала вызывают изменения на ментальном и высшем ментальном уровнях, а затем добираются до эмоционального тела, врачуют эмоции и снимая стресс, и уже оттуда перепрограммируют физическое тело.

Дипак Чопра, описывая этот процесс медицинским языком, говорит, что «реальность, которую вы воспринимаете в бодрствующем состоянии, знакома вам лишь под воздействием импульсов, вспыхивающих в вашем мозгу». Я предпочитаю более философский метод понимания, однако факт остается фактом: все, что воспринимается умом, интерпретируется мозгом. Человеческие чувства — это связь между индивидуальным умом и Вселенной (Умом), и эти чувства контролируются мозгом. Мозг — не ум, а лишь дверца, через которую ум проникает в физическое тело. Именно отклик мозга на умственный стресс и эмоции и создает негативные вещества, которые затем воздействуют на иммунную систему и ведут к заболеваниям. Однако и мозг подвержен влиянию мыслеформ или мысленной энергии, которая является для ума средством транспортировки и творения.

Традиционные буддийские и викканские методы визуализации прежде всего направлены на чувства (и мозг), и только потом — на более высокие цели. Я недаром уделила в этой книге столько внимания буддийской философии: в действительности все практики, применяемые современными ведьмами, были заимствованы из буддийских тантрических техник — визуализации, медитации, символизма и ритуалов — и уж затем приспособлены

к нуждам западного мира. Тренировка этого умения начинается с простых и элементарных вещей, а затем идет по нарастающей, достигая высших пределов сложности.

Ищущему, освоившему концентрацию, предлагается мандала с образом Богини (возможно, Тары) в центре этого замысловатого узора. Он медитирует на мандале, пока образ не запечатлется у него внутри столь же отчетливо, каким он предстает в реальности. В этом случае Богиня внутри него предстает настолько зримо, что оказывается живой. Она обращается к медитирующему и с этого момента становится его наставницей. Ищущий знает отныне, что создал свою Богиню (наставницу) из Пустоты действием своего ума и что эта Богиня совершенно реальна.

Это одна из возможностей визуализации для практикующих медитацию. Однако в практике целительства визуализация выполняет несколько иную задачу. С ее помощью мы учимся подниматься над своими физическими чувствами и считывать нефизическую информацию с энергетического поля исцеляемого (или собственного, если речь идет о самоисцелении). Кроме того, в процессе визуализации нам открывается нефизическая анатомия пациента, и мы получаем доступ к энергетическим полям существ, не воплощенных в физическом теле, таких, например, как духовные гиды. Благодаря этой информации целитель узнает, где именно требуется приложить энергию ума (контролируемую мысль), чтобы изменить течение болезни и сделать пациента здоровым, — и как именно это сделать. Эти целебные изменения воздействуют на нефизические аурические уровни и оттуда — на физическое тело. Подобным образом можно исцелять любой нефизический уровень, а также и карму.

Начните с чего-нибудь простого. Вся визуализация основана на воображении в медитативном состоянии, так что для начала войдите в это состояние, заземлитесь, сцентрируйтесь и добейтесь полной релаксации тела. Со временем, по мере обретения опыта, большинство целителей нарабатывает способность входить в это состояние мгновенно и по собственному желанию: иногда — за счет смещения сознания, иногда — с помощью техники глубокого дыхания. Уровень транса в начале целительского процесса очень неглубок и поверхностен, но, если целитель сохраняет фокусировку, этот уровень автоматически углубляется. Именно по этой причине я и привела в предыдущей главе упражнения по концентрации и фокусировке. Чем опытнее целитель, тем глубже состояния транса, в которые он входит, и тем значимей получаемые результаты.

Войдя в медитативное состояние, думайте о розе или каком-нибудь другом цветке. Если хотите, можете поместить такой цветок прямо перед собой. Закрыв глаза, изучите розу, запечатленную вашим сознанием. Какого она цвета? Как пахнет? Раскрылась или это нераскрывшийся бутон? Есть ли у нее листья? Шипы? Представьте, что бы вы ощутили, если бы коснулись ее лепестков; мысленно погладьте их. Если бы она могла издавать звуки, что это были бы за звуки? Созерцайте розу в течение нескольких минут. Затем измените образ. Если роза была раскрывшейся, соберите ее в бутон; если это был бутон, заставьте его раскрыться. Если цветок был розового цвета, измените его на красный, затем на белый, затем на желтый и потом опять на розовый.

А можете ли вы представить голубую розу? Если у нее есть шипы, уберите их; или добавьте, если шипов не было. Поместите на цветок капельку воды. Придайте ей запах гардении и заставьте звучать иначе. Представьте бабочку и следите за тем, как она порхает вокруг розы и садится на нее. Почувствуйте трепетание крыльев бабочки. Затем возвратите розе ее прежнюю форму, рассейте образ и воссоздайте его опять.

При исследовании всех изменений используйте все свои чувства. Некоторые люди создают ассоциативные образы, другие извлекают впечатления непосредственно из звука или прикосновения. Наиболее опытные целители используют комбинацию ощущений, где преобладает одно, наиболее ярко выраженное. Мое собственное доминантное чувство — звук: я скорее слышу информацию, чем вижу ее. На втором месте стоит осязание, на третьем — визуальный образ. Иногда я воспринимаю информацию визуально, но обычно получаю ее, слушая своих гидов. У каждого свой способ восприятия, и ни один из них не лучше и не хуже, чем все остальные. Главное — что вы восприняли информацию, и не важно, как именно.

Проделайте это же упражнение с другими предметами. Используйте другие цветы; представьте, как из желудка вырастает дуб, а затем превратите этот дуб опять в желудь. Представьте, как вы надеваете на себя одежду и снимаете ее — слой за слоем, предмет за предметом. Наряду с тренировкой способности к визуализации (воображению, сотворению) эти упражнения способствуют развитию ваших чувств, показывая, какая из психических чувственных способностей у вас является доминирующей. В идеале необходимо тренировать все чувства, а не только то, которое является преобладающим. Те чувства, которые кажутся наиболее доступными, являются доминирующими только на данный момент, однако в процессе тренировки их вполне могут затмить совершенно другие.

Чем больше психических чувств способен задействовать целитель, тем больше информации он получает в процессе целительства.

Теперь перейдем к более сложным видам визуализации. Сидя в медитативной позе с закрытыми глазами, ясно, во всех деталях представьте свою комнату. Задание кажется легким, не правда ли? Однако на первых порах это не так легко: людей западного мира не учат внимательному отношению к окружающему. Пока ничего не меняйте; просто визуализируйте — и все. Не забудьте включить все свои чувства.

*После медитации пройдите по комнате и внимательно осмотрите ее: насколько правильно и точно ваша память отразила физическую реальность? Когда научитесь визуализировать комнату с предельной точностью, начните во время медитации убирать из нее предмет за предметом, пока она не опустеет. Затем верните все предметы на свои места. После этого попытайтесь переставить мебель и возвратите все в исходное положение. Прodelайте это же упражнение и с другими комнатами.*

*В следующий раз загляните внутрь своего тела. Не созерцайте его, как в предыдущей главе, а просто смотрите на него, задействовав по возможности больше психических чувств. Начните с головы — загляните в нее. Если у вас недостаточное или поверхностное знание анатомии, особо не волнуйтесь, а просто разглядывайте все, что воспринимаете. Однако я все-таки рекомендую основательно познакомиться с анатомией человека. Возьмите соответствующую медицинскую книгу или цветную анатомическую энциклопедию и по меньшей мере изучите форму и расположение основных органов. Запоминать названия костей, мышц или нервов нет необходимости. Перемещайтесь по всему телу от головы до ног и просто наблюдайте.*

*Возможно, вы увидите (а может, и нет) органы чувств или же, скорее всего, энергетические формы, которые будут описаны в следующих главах. Некоторые целители видят кости и структуру скелета, а вы, возможно, увидите под кожей мышцы и фасции (связки). Есть ли какие-то звуки, символы, чувственные впечатления, ощущения, запахи? Насколько этот образ вашего тела отличается от того, который вы созерцали при выполнении упражнения в предыдущей главе? Прежде чем завершить упражнение, пошлите любовь всем своим органам как поток розового света.*

*Визуализация — это, прежде всего, слово, обозначающее «видение», но его смысл этим не ограничивается. Посмотрите теперь на свое тело как на энергетическое поле. Возможно, вы увидите, воспримете чакры, аурические слои, энергетические потоки или же только их теневой абрис. Что бы вы ни восприняли — это хорошо. Не забывайте включать и другие чувства. Представьте серебристый шар над головой. Почувствуйте, как он входит в вашу голову, проходит вниз через тело — шею, грудь, торс, брюшную полость, ноги и выходит через ступни. Затем проведите его в обратном порядке — через ступни в голову, а потом отпустите или рассейте. Затем представьте такой же шар золотистого, медного, синего, зеленого и других цветов или радужный. Представьте, как вдоль тела движутся и раздаются различные звуки — скрипки, гитары, флейты, пианино. Затем вообразите, как вдоль всего тела — от головы до ступней и от ступней до головы — перемещаются различные запахи — сирени, розы, жасмина, гардении. Пока предаетесь «игре в шар», отмечайте, какие чувства в вас вызывает каждый цвет, звук или запах.*

ЭТИ медитации гораздо глубже тех, что приведены в первой главе. Завершив их, прежде чем встать и вернуться к жизни наземном плане, удостоверьтесь, что вы полностью находитесь в настоящем. Распрямите ноги, потянитесь. Если по-прежнему ощущаете себя в подвешенном состоянии или в другом пространстве, ополосните лицо или выпейте стакан воды. Некоторые целители, выйдя из глубокой концентрации и завершив целительскую работу, чувствуют голод. Очень сильна также бывает потребность в сахаре, но единственное, что нужно вашему организму, — белки; поэтому держите под рукой деревенский сыр. У вас может создаться впечатление, что медитация длилась минут десять, но в действительности она могла продолжаться куда дольше: час или около того. Этот тип медитации лучше всего выполнять вечером, перед тем, как ложиться спать, а не утром, в начале дня, так как вечерняя медитация может вызвать живые сны. Хотя некоторые из нас после ее завершения скорее чувствуют прилив энергии, а не расслабленность.

Теперь пора использовать визуализацию в целительской практике. После того как вы приняли в тело серебристый свет (или звук, или аромат), не показалось ли вам, что энергия



где-то застопорилась по мере движения вниз? Где бы ни находился этот барьер — в органе, чакре или на линии потока, он означает блокировку на пути свободного движения жизненной силы. Таких блокировок может оказаться несколько — там, где свет, аромат или звук «застревал» и вновь начинал движение. Наполняйте это место концентрированным серебристым светом, звуком скрипки или ароматом сирени, пока они не просочатся и не минуют эту зону. Это означает, что блокировка расчищена. Если энергия встретит еще одно препятствие, повторите процедуру.

После сеанса обращайтесь внимание на любую разницу в ощущениях. Места заторов часто возникают там, где вы чувствуете физическую боль, или на месте старых ран. Хотя это место и «залечено» медиками, однако нефизическая энергия раны может остаться неисцеленной. Выполните это же упражнение следующим вечером и посмотрите, сохранился ли энергетический дисбаланс и что это за дисбаланс. В том же ли он месте? Того же размера? Попробуйте использовать другие цвета, отличные от тех, которыми вы пользовались предыдущим вечером, и сравните ощущения; попробуйте визуализацию с другими звуками и запахами. Если вы работали со светом и цветом, прибегните к другим сенсорным образам для проводки целительной энергии. Там, где раньше удобнее всего было работать со светом, теперь, возможно, будет легче работать с другими ощущениями.

*А вот еще одно упражнение того же типа. Погрузившись в медитативное состояние и закрыв глаза, вновь сфокусируйтесь внутри тела. Не нужно использовать световой шар, звук или запах. Вместо этого попросите тело, чтобы оно дало вам возможность почувствовать, увидеть или как-то иначе ощутить любые энергетические зажимы или блокировки. Сфокусируйтесь вначале на них. Обратитесь мысленно к месту затора и скажите: «Я люблю тебя» — и пошлите туда энергию любви. Попробуйте воспринять эту любовь каким-нибудь одним или всеми органами чувств: какой у нее цвет — розовый или голубой, какой звук — скрипки или гобоя, какое ощущение — бархата или кошачьей шерсти, какой запах — розы или ландыша? Адресуйте любовь, не пытаясь определить, что это, и отмечайте происходящее. Почувствуйте, что происходит с блокировкой, когда до нее доходит энергия любви. Перемещаясь от головы к ступням, наполняйте энергией любви любое место затора, какое только обнаружите. Завершите сеанс благословением в свой адрес и отметьте, что вы чувствуете после этого.*

Для выполнения следующей визуализации сначала заземлитесь и сцентрируйтесь, осуществите полную релаксацию тела и затем наполните себя энергией Земли, или Богини, втянув ее через ступни или макушку. Это упражнение отличается от тибетской медитации на мандалу тем, что здесь медитирующий создает свой собственный образ Богини, а не фокусируется на ее изображении. Представьте себе внешний облик Богини и создайте Ее образ так же, как создавали образ розы (см. выше). Возможно, этот образ уже запечатлен в вашем сознании или же вы умеете создавать его спонтанно. Как выглядит Богиня: низкая Она или высокая большая, широкогрудая или маленькая? Какого цвета Ее кожа? Кто Она: Гуань-Инь, Кали, Бриге, Ошун — или это вы сами? Как Она одета и одета ли вообще? Создайте Ее одежду в деталях, не забыв и про обувь. Какого цвета, длины Ее волосы, какая у Нее прическа? Держит ли Она что-нибудь в руках? Одна или в окружении людей, животных или цветов? Сопровождают ли Ее запахи или звуки?

Спросите Богиню, нет ли у Нее послания для вас, и если есть, выслушайте его. Примите от Нее любой дар и в свою очередь подарите Ей розу или обнимите Ее. Представьте, как Она все уменьшается и уменьшается в размерах, пока не поместится на вашей ладони. Воспримите Ее всем сердцем и наблюдайте, как Она превращается в розу, становящуюся вашим сердцем. Вообразите, как эта роза увядает внутри вас, а ее свет и тепло наполняют каждую частичку вашего тела, ваш ум, чувства и дух. Поблагодарите Богиню и возвратитесь к реальности, зная, что Она внутри вас. Отныне вы можете пригласить Ее в любое время, попросив, чтобы Она явилась вам, или оказала помощь в исцелении, или дала

совет. Обратите внимание на чувства, наполняющие ваше сердце сразу вслед за этим и через день.

Для выполнения следующей визуализации вернитесь к упражнению с шаром серебристого цвета. На этот раз, однако, дайте шару, звуку или запаху название, отражающее какое-либо позитивное качество, которым вы хотели бы обладать. Таким качеством может быть любовь, мудрость, щедрость, радость, терпение или исцеление. Но это могут быть и вполне конкретные вещи, такие, как новая работа, новое жилье или новый возлюбленный (имя и лицо в данном случае не играют роли). Когда шар войдет в ваше тело через макушку, попросите, что он стал самым ярким и эффективным символом того качества, которым вы его наделили. По мере того как эта энергия движется по вашему телу, почувствуйте, как выбранное качество (звук, цвет, запах и так далее) наполняет вас изнутри. Если энергетический поток стопорится или замедляется, спросите, какая мысль или эмоция блокирует это качество, не давая ему проявиться в жизни. Медитируйте на мысли или эмоции, ставшие помехой. Я предлагаю в данном случае прибегнуть к созерцанию или методу тысячелесткового лотоса.

Если вы хотите избавиться от этой блокирующей энергетической формы, произнесите это желание про себя. Отпустите ее вместе с выдохом или наполните ее цветом, светом или используйте какой-то другой образ, под действием которого она могла бы раствориться. Если есть другие блокировки, проделайте эту процедуру снова. Если же вы не хотите от нее избавиться, медитируйте над причиной этого нежелания. Что именно дает вам эта эмоция или мысль, раз вы хотите удержать ее? Если вы все же решили удержать эту блокирующую энергию, обойдите это место и продолжайте процесс. Когда сочтете, что пора избавиться от помехи, вновь выполните это упражнение и освободитесь от блокировки. Порой, изучая собственные блокировки и помехи, мы извлекаем из этого не меньшее знание, чем в процессе избавления от них. А иногда само их изучение становится целительным или ведет к исцелению.

ЛаУна Хаффинс в своей книге «Световой мост» [Bridge of Light] разрабатывает эту медитацию более детально.

«Воспримите этот светлый шар с его позитивным качеством (в ее случае это радость) всем сердцем и там же, в сердце, увеличьте его в размерах и раскройте. Затем представьте, как наматываете лучики света, вытягивая их из своего сердечного центра...

Сфокусируйтесь всецело на вытягиваемых вами лучиках света, пока они не сформируют мост. Добавьте еще несколько, пока не почувствуете, что конструкция солидна и надежна. Теперь откройтесь восприятию энергии радости, притекающей к вам через этот световой мост. Сделайте глубокий вдох, чтобы воспринять эту энергию всем существом. Пронаблюдайте, какие именно образы, мысли и чувства, истоком которых служит радость, рождаются у вас.

Теперь закрепите этот мост (в вашем храме света/медитативном пространстве) и проследуйте по нему в самый центр радости» (LaUna Huffines, Bridge of Light: Tools of Light for Spiritual Transformation).

Впитывайте энергию радости по мере того, как она наполняет каждую частичку вашего существа. В заключение медитации вернитесь по мосту назад и втяните волокна света (или цвета, звука, запаха) в свое сердце. Выполняйте это упражнение всякий раз, когда захотите пробудить желаемое позитивное качество — оно может оказаться целительным. ЛаУна Хаффинс использует световой мост в качестве вспомогательного инструмента для разрешения многочисленных ситуаций и конфликтов. Эта техника хороша тем, что от самого элементарного уровня она позволяет подняться к сложным и продвинутым уровням работы, поэтому я настоятельно рекомендую всем ее книгу.

Визуализация дает практически неограниченные возможности и служит основой психического целительства и всех техник исцеления на расстоянии (о них более подробно в следующих главах). Почему бы не визуализировать мир во всем мире, конец насилия, голода, нищеты, агрессии или процесс восстановления девственных лесов? Медитации такого рода невероятно мощны. Они исцеляют Богиню и Землю. Выполняйте визуализацию всегда в настоящем времени, так как визуализированный образ — это уже свершившийся факт. Визуализируйте только то, что позитивно, то, что хотите создать или пробудить. Визуализация — это прежде всего воображение, взятое под контроль в медитативном состоянии. Мысли суть энергия, поэтому, преобразуя негативную энергию в позитивную и добиваясь глубоких результатов, будьте осторожны и бдительны.

Вероятно, первый из методов визуализации, признанных официальной наукой, — это метод *биосвязи* (biofeedback), хотя, в сущности, ни один из других методов или инструментов полностью наукой до сих пор не признан. Метод биосвязи, разработанный в 1960-х годах, основывается на трех идеях: 1) любая физиологическая функция может быть отражена электрическими приборами и усилена ими, а затем, воспринятая человеком посредством органов чувств, может им регулироваться; 2) каждое физиологическое изменение сопровождается сменой ментально-эмоционального состояния; и 3) медитативное состояние и визуализация могут быть использованы для обучения пациента самостоятельному контролю за физиологической функцией (Kenneth R. Pelletier, *Mind as Healer, Mind as Slayer*).

При использовании метода биосвязи пациента подсоединяют к монитору, измеряющему одну из биологических функций — частоту сердцебиения, например. Аппарат или выдает электрокардиограмму, или издает писк, когда скорость сердечных ударов возрастает. Затем пациенту показывают, как замедлять сердцебиение, и смотрят, как это отразится на мониторе. Частоту сердцебиения вполне можно снизить просто путем смены дыхания или перемены положения физического тела. Если вообразить приятную, расслабляющую сцену или представить, как область сердца охватывает приятная теплая тяжесть, то за счет этого тоже можно снизить частоту ударов сердца, тогда как неприятные сцены или чувство стеснения или дискомфорта ведут к учащению сердцебиения. С помощью монитора пациент учится понижать сердечную деятельность, однако существует опасность, что он станет зависимым от монитора. Поэтому в таких случаях, дабы изменения совершались постоянно и по нарастающей, рекомендуется медитация, лучше всего — направленная визуализация, которая способствует возникновению приятных, расслабляющих сцен.

Метод визуализации используется для понижения кровяного давления, уменьшения амплитуды излучений мозга, для мышечной расслабленности, понижения температуры тела, а также уменьшения симптомов стресса. Метод биосвязи приводит к понижению кислотности в желудке у язвенных больных, сокращению припадков у эпилептиков, устранению хронических болей, повышению уровня содержания белых телец в крови и укреплению иммунной функции у больных СПИДом и раковых больных. Людей, страдающих мигренями, в самом начале появления этого синдрома учат разогревать свои руки — это препятствует расширению кровяных сосудов в голове и ведет к устранению заболевания. Биосвязь — техника визуализации, которую, вероятно, можно было бы использовать еще более эффективно, если бы в нее можно было включить те методы медитации, которых пока так чуждается медицина.

Еще один метод, позволяющий использовать визуализацию оптимально, — это *гипноз*. Эта форма управляемых мыслеобразов основана на технике глубокой релаксации, во время которой пациент отправляется в приятное странствие, пробуждающее все его чувства. Здесь уровень релаксации гораздо глубже, чем в большинстве медитаций, а пациент следует за канвой рассказа, который психотерапевт наполняет чувственными впечатлениями, но не вкладывает в него духовного содержания. С помощью этой техники чаще всего достигается изменение поведенческих норм. Такие методы сильно отличаются от медитативных, однако состояние глубокой релаксации очень сходно с глубоким медитативным (тета-уровень) трансом.

Хотя сам пациент и не создает эту визуализацию, он, тем не менее, полностью держит под контролем происходящее. Если какой-то образ его не устраивает, он легко отказывается от него и в любое время может выйти из состояния транса, например сев прямо. (Гипноз, в отличие от медитации, обычно проводят в положении лежа.) Можно эту же процедуру практиковать и у себя дома, прокручивая запись, сделанную терапевтом, вместо того чтобы создавать собственные образы и странствия. Образы должны быть позитивными, реализовываться в настоящем времени, а сам пациент обязательно должен участвовать в происходящей сцене, — именно эти принципы соблюдаются во всех эффективных формах визуализации.

Гипноз, который используется главным образом психотерапевтами, является действенным средством непосредственного излечения множества самых разных заболеваний, что отличает его от медитации, которая является скорее духовным инструментом. Считается, что гипноз более эффективен, чем метод биосвязи, поскольку он не требует применения аппаратуры, визуализация в этом случае используется оптимально, а состояние глубокой релаксации способствует более успешному прохождению блокировок, создаваемых эмоциями и сознательным умом. Гипноз вызывает ощущение здоровья и расширения чувств, усиливает энергию, уменьшает стресс и улучшает сексуальные реакции. После ряда сеансов он дает постоянные позитивные результаты и потому используется для тех же целей, что и биосвязь.

Гипноз очень эффективен при излечении многих заболеваний, вредных привычек и страхов, которые официальная медицина лишь «залечивает», включая фобии и страх перед выходом на сцену, анорексию и тучность, курение и пристрастие к алкоголю и наркотикам. Его можно использовать и для повышения атлетических и творческих способностей, для устранения хронических болей, мигреней, бессонницы и депрессии. Гипноз помогает восстановить или привести в равновесие иммунную функцию при артритах, волчанке, раковых заболеваниях и СПИДе, а также замедлить процессы дегенерации в таких болезнях, как множественный склероз. Глубокая релаксация только способствует достижению положительных результатов.

Некоторые техники, применяемые при этой форме визуализации и перечисленные ниже, заимствованы из книги Уильяма Фезлера «Образы, используемые в процессах исцеления, познания и обретения силы». Первая из них — *релаксация*, состояние, на котором, собственно, и основан гипноз. Она неотделима от техники полной релаксации тела, описанной в предыдущей главе, и строится на создании какой-нибудь исключительно приятной сцены, образы которой вызывают ко всем пяти органам чувств помогают пациенту полностью включиться в сцену и сопереживать ей. И при этом не важно, какого рода эта сцена — вымышленная или реальная.

Следующая техника — устранение боли, называемая *анестезией* или *переносом тепла*. При анестезии пациенту предлагается представить снег (или какой-то другой холодный предмет), положить на него руку и держать до тех пор, пока она не замерзнет и не занемеет. (Все это продлевается мысленно.) Затем холодная рука накладывается на болезненную зону тела, и на это место переносится ощущение холода. Метод *переноса тепла* выглядит точно так же, только вместо холода используется тепло. В состоянии глубокой релаксации этот процесс оказывается очень действенным и при некоторой практике может применяться в повседневной жизни. Метод этот, как уже говорилось, крайне эффективен.

Еще одна гипнотическая техника — *деформация времени*. Ускоряя время путем сжимания дня, месяца или нескольких лет до пятиминутной визуализации или же замедляя его путем создания соответствующего образа, можно деформировать свойственное уму чувство времени. Время существует только на земном плане; это, так сказать, порождение земного плана, которое во Вселенной оказывается нереальным. Стресс возникает, когда пытаешься сделать слишком много в минимальное количество времени, поэтому процесс деформации времени устраняет чувство спешки или же значительно ослабляет его. Это ведет к большому спокойствию, уменьшению кровяного давления, сокращению мигреней и, как это ни парадоксально, к тому, что за меньшее время делается более качественная работа.



Гипнотический метод *диссоциации* основывается главным образом на внетелесном опыте (астральная проекция) и используется преимущественно экстрасенсами и медитирующими. Это состояние эйфории, которое можно использовать при излечении различных фобий: просто не быть здесь, а перенестись в какое-нибудь другое место, пока находишься в какой-то трудной ситуации. Этот метод дает возможность чувствовать себя в теле более комфортно и уютно.

*Возрастная регрессия* в состоянии гипноза знакома всем занимающимся психическим целительством. Этот вид визуализации дает нам возможность вернуться во время, предшествующее какому-то негативному событию или травме и перепрограммировать его/ее, перенося позитивные перемены в настоящую жизнь. Метод можно использовать для любых случаев, начиная с избавления от привычки к курению и заканчивая устранением пагубных последствий давних инцестов. Об этой технике будет более подробно сказано ниже; она же рассматривается и в моей книге «Основы Рэйки». Я обращаюсь к ней как для решения случаев в этой и прошлой жизни, так и для кармического целительства, хотя и пользуюсь визуализациями, отличными от тех, которые применяет большинство гипнотизеров.

Еще один гипнотический метод называется *негативной галлюцинацией*. Он не подразумевает создания негативных или неприятных образов, но основан на устранении чего-либо нежелательного из визуализированной сцены. Если уличное движение всю ночь не дает вам уснуть, используйте негативную галлюцинацию, чтобы удалить этот шум из своего сознания. И вскоре вы перестанете замечать эти звуки. Сознательное устранение одного из чувств также ведет к усилению других чувств. Например, если вы вообразили, что едите апельсин, и эта сцена усилена звуками, строением, соком, цветом и запахом плода, но не его вкусом, то другие ощущения от этого усилятся и в усиленном виде будут присутствовать в повседневной жизни. Можно использовать самые разные чувства, добавляя и убирая каждое из них. В гипнотических образах всегда задействованы все пять чувств, поэтому подобные галлюцинации кажутся очень странными и даже сказочными (William Fezler, Ph.D., *Imagery for Healing, Knowledge and Power*).

Все эти методы оптимальны для визуализации в медитативном состоянии на земном плане, однако они отличаются от визуализации в процессе психического целительства несколькими параметрами. Прежде всего, в основе целительства лежит духовное намерение, которое влечет за собой изменения на всех нефизических уровнях, давая в итоге конечный физический результат. Благодаря этому в жизни человека многое меняется, причем эти изменения касаются не только самого намерения об излечении какой-то болезни или симптома. Образы в процессе целительства создает сам пациент: они рождаются скорее изнутри, а не снаружи, а кроме того, в процессе психического целительства отыскивается источник болезни и затем излечивается на эмоциональном, ментальном и духовном уровнях.

И биосвязь, и гипноз целиком зависят от терапевта или исполнителя, тогда как в процессе психического целительства и целитель, и пациент работают вместе или же пациент сам создает свои образы в ходе самоисцеления. В процессе целительства информация и образы могут быть навеяны целителем, пациентом, духовными методами тренировки или нефизическим руководством, а не обуславливаются, как в медицине, технологией или наукой. В силу этого медицинские методы могут быть чисто отстраненными, механистическими, манипуляционными или сухими настолько, что полностью исключают нужды и потребности пациента. И тем не менее в процессе целительства эти техники или их модификации время от времени тоже используются, причем весьма эффективно.

И последняя техника визуализации — это *использование мыслеобразов* для устранения опухолей и повышения иммунитета, особенно при раковых заболеваниях. Этот метод представляет собой своего рода синтез духовных форм медитации и медицинской системы визуализации. Он был разработан докторами Стефанией и Карлом Симонтонами в начале 1970-х, изложен в популярной форме доктором Берни Сигелом (см. книгу «Любовь, магия и игра в песочнице»\*) и во все большем масштабе применяется в наши дни.

Вероятно, самым главным в открытии Симонтонов является идея о том, что участие пациента в процессе исцеления может привести его к выздоровлению. Разработанная Симонтонами практика представляет собой несколько ежедневных пятнадцатиминутных сеансов релаксации/медитации. Пациента просят визуализировать свою болезнь и следить за тем, как методы врачебной обработки уничтожают эту болезнь, не причиняя ему ни малейшего вреда, а защитные силы его организма сами способствуют выздоровлению.

Результаты первой программы работы со стационарными раковыми больными оказались поистине драматическими. Среди тех, кто умер, средняя продолжительность жизни возросла практически вдвое — от 12 до 20,3 месяцев. Среди тех, кто остался в живых и прожил три года с момента первого обследования (63 человека из 159), 22,2% (14 человек) полностью избавились от рака, у 19,1 % (12 человек) опухоль заметно снизилась, у 27,1 % (17 человек) состояние стабилизировалось, а у 31,8 % (20 человек) развилась новая опухоль; 75% людей были в конце обследования столь же активны, какими они были до постановки диагноза (диагноз был — прогрессирующее раковое заболевание с летальным исходом максимум через год) (Stephanie Matthews Simonton, O. Carl Simonton and James L. Creighton, *Getting Well Again*). Эти результаты касаются лишь первой части программы работы с больными — с тех пор успешные показатели значительно выросла

По данным Симонтонов, успех или неуспех этого метода зависит от выбора пациентом индивидуального образа. Впоследствии они сами разработали образ, который используется и по сей день, причем гораздо более творчески и эффективно, поскольку он индивидуализируется самим пациентом. Программа также включает медицинское воздействие на образ пациента; обычно это химиотерапия и радиационная обработка, хотя программа зарекомендовала себя как эффективная и в том случае, когда вообще не применяются медицинские средства, и в том, когда эти методы имеют под собой холистическую или духовную основу. Симонтоны работали в основном с раковыми больными, однако образы действуют эффективно и могут быть приспособлены к любой болезни — как обратимой, так и нет.

В процессе стандартной визуализации, разработанной Симонтонами для раковых больных или больных СПИДом, слабые и деформированные раковые клетки или вирусы иммунодефицита (ВИЧ) представляются в виде гнилого гамбургера, серого пузырька или какого-то мягкого, ветхого материала. Процесс лечения (холистический, медицинский или духовный) представляется как субстанция, изливающаяся на очаг болезни, размывающая его или заставляющая его съежиться и усохнуть, но при этом не затрагивающая здоровые клетки. Целая армия белых кровяных телец, многие из которых и больше, и сильнее, и агрессивнее, чем раковые или ВИЧ-клетки, устремляется на этот ослабленный очаг и окончательно уничтожает его. Мертвые больные клетки выводятся из тела естественным путем. Затем медитирующий видит себя полностью здоровым, восстановившим жизненную силу и свободным от болезни и наполняет свою жизнь и цели энергией радости.

Эта базовая методика визуализации в медитативном состоянии сегодня имеет самые разнообразные индивидуальные вариации, ибо образы, адаптированные непосредственно к нуждам пациента, по своим результатам куда более эффективны. Один человек может представлять свою болезнь в виде рыбы или рептилии, а спасительные белые клетки — в виде аллигаторов, акул или хищных рыб. Другой — болезнь в виде кубика льда, а белые клетки — как огнеметы, уничтожающие ее; или болезнь в виде грязи, а белые клетки — в виде мощного пылесоса. Ребенок может представить себе видеоигру в теннис, где он ракеткой разносит в пух и прах обмякший, наполовину сдувшийся воздушный шарик. Некоторые люди, особенно те, которым не нравятся образы насилия или агрессии, могут представить, как белые клетки вместе с мочой ненавязчиво удаляют болезнь из тела, вместо того чтобы разносить ее, бить и поливать из огнемета. Еще одна альтернатива — наполнять больные клетки розовым светом, наблюдая за тем, как они впитывают эту энергию любви и выздоравливают. В обществе вроде

нашего, которое обременено насилием, этот мирный образ воспринимается как сугубо позитивный.

Один пациент однажды выразил это следующим образом: «По мере того как моя иммунная система делалась все агрессивней и яростней и я видел, как она атакует опухоль, напряжение внутри меня все больше нарастало, и рак желудка становился для меня проблемой все более и более. Для приведения в действие своей иммунной системы я вместо агрессии и визуализации белых аллигаторов (лимфоциты), пожирающих гнилой гамбургер (раковая опухоль), начал посылать любовь. Какое это облегчение — не подпитывать больше ненависть у себя внутри и не бояться себя самого!» (Stephen Levine, *Healing Into Life and Death*).

Когда учителя, практикующие этот метод, просят учащихся выбрать для себя образы, то они, как правило, просят и нарисовать их. Чем сильнее белые клетки/спасительный мыслеобраз и чем слабее больные клетки, тем эффективнее результаты исцеления. Джинн Ахтерберг специально занималась изучением того, какие именно образы действуют лучше всего:

«По имеющимся данным, самые положительные клинические результаты давала визуализация архетипических героев, сражающихся за Бога и за страну во имя защиты своего народа. Те же пациенты, которые для защиты от болезней пользовались образами животных с хищными инстинктами вроде акул, медведей и бешеных собак, тоже выздоравливали, но медленнее... Слабые или аморфные символы давали, соответственно, и столь же слабые результаты, а те, чьи прогнозы были наихудшими, могли «видеть» свой рак, но при этом вообще не сумели визуализировать свою иммунную систему» (Цит. по: Marc Ian Barasch, *The Healing Path*).

В качестве визуализации белых клеток-спасателей могут выступать образы Жанны д'Арк, ангела-целителя, богинь-разрушительниц Кали или Ойи или богини милосердия Гуань-Инь. В качестве целительной панацеи, растекающейся по телу, могут служить золотистый свет (или любой другой по вашему выбору), любовь, зеленая дезинфицирующая субстанция или мягкая музыка. Постарайтесь направить «группу милосердных трубадуров», чтобы «обласкать, растеребить и вывести» болезнь прочь. Слабые, больные клетки могут быть мирно выведены из тела, подобно гурту овец, или полностью преобразованы путем визуального изменения исцеляемых органов в здоровые клетки и благодатных помощников. Один больной СПИДом визуализировал свой целительный образ в виде розового эликсира любви, омывавшего все тело изнутри, исцелявшего и успокаивавшего каждую клетку и каждый орган. Затем, обращаясь к вирусу, он сказал: «Ты находишься в теле, которое любит тебя... Можешь отдохнуть... Ты в безопасности, так что можешь спокойно спать». После этого очаг болезни начал затухать.

Эта визуализация, хотя и была разработана для лечения рака, может быть приспособлена для лечения любых болезней — от легких и умеренных до серьезных и даже угрожающих жизни. Этот метод может применяться не только в критически} случаях, но и для лечения мягких форм заболеваний: он легко предотвращает их перетекание в более серьезные формы и уменьшает продолжительность болезни. Именно в этом суть целительства и самоисцеления. Воинственные образы в данном случае оказываются излишними: люди, приемлющие свою болезнь и любящие ее (а значит, и самих себя), излечиваются гораздо быстрее, чем те, кто с ней борется, ибо тем самым они борются с собственным телом. Разработайте свои собственные образы и используйте их в медитативном состоянии в течение 15 минут несколько раз в день. Используйте только позитивные образы того, на что хотите воздействовать; изучите анатомию болезни. Чем более яркий образ вы создадите, тем больше у вас шансов на успех. Пусть эти образы будут просты, а кроме того, не забывайте играть ими.

Здесь, однако, необходимо сделать одно важное предупреждение. Если между сеансами визуализации вы выпустите свой ум из-под контроля и он начнет нагнетать атмосферу, живописуя самые мрачные сцены, то считайте, что все достигнутые успехи упущены. Это

будет означать возврат к негативным мыслеформам. Ибо то, о чем вы думаете, то вы и создаете. Каждый раз, когда под воздействием внутреннего страха вы начинаете создавать эти негативные картины, тут же отбросьте их и замените позитивным, целительным образом. Представьте себя здоровым. Может быть, это и нелегко, но тем не менее проделывайте это как можно чаще.

В силу непонятных причин человеческое подсознание не способно различать реально происходящие события и созданные мыслеобразы. Оно действует исходя из того, что видит, будь то позитивным или негативным, так что ни один мыслеобраз нельзя сбрасывать со счетов. Образы, создаваемые негативными (и позитивными) эмоциями, так же мощны, как и создаваемые в уме, и напрямую добиваются до источника болезни. Более подробно об этом будет сказано ниже, но избавление от таких эмоций, как злоба, ненависть, гнев, чувство вины, обвинения в адрес других людей и презрение к себе, тоже необходимо для обретения хорошего здоровья. Снова и снова представляйте себя совершенно здоровыми и полными сил, визуализируя себя как любящих и исполненных любви существ.

Не откладывая, тут же опробуйте вот такую целительную визуализацию. Сядьте, погрузитесь в медитативное пространство, заземлитесь, сцентрируйтесь,

выполните полную релаксацию тела. Вновь пропустите через себя шар серебристого света, попросив его преобразоваться в нужный вам цвет или чувственный образ. Остановите его в болевой зоне тела. Наполните эту зону любовью и попросите исцелить ее. Если она просит о чем-то, дайте ей желаемое — если это желаемое позитивного характера. Попросите оформить свою болезнь в образ — она уже ослаблена, поколеблена и жаждет исцеления. Представьте ее в виде капелек мутной воды на земле. Теперь представьте, как приближается Богиня — та, которую вы для себя выбрали. Она одета во все розовое и несет целую охапку белых роз (белые кровавые тельца). Она разбрасывает розы, те впитывают мутную воду, после чего Богиня их собирает и уносит — вместе с болезнью. Затем Она возвращается с лейкой, поливает эту зону целительным светом и энергией совершенного здоровья. Богиня улыбается: теперь в Ее саду растут новые розы. Сад — это вы. Представьте, что вы здоровы и цветете, подобно розам, празднуя это великое достижение. Вновь наполните себя серебристым светом и возвратитесь к реальности.

Вместо описанных мною образов, символизирующих болезнь и исцеление, используйте свои собственные. Если агрессивные образы вас устраивают, можете использовать их, однако более милосердные образы более действенны. Растопите грудную опухоль (представив ее в виде грязного снежка), вынесите ее под горячее (белая клетка) солнце. Наполните свое тело и болезнь в нем энергией любви и скажите болезни, что она может безопасно уйти и покинуть вас. Призовите к себе чувство прощения и эмоции, высвобождающие боль. Несмотря ни на что, любите себя, любите свою болезнь как часть себя. Именно так можно научиться исцелять себя.

*Аффирмации* — это словесные визуализации. Они представляют собой короткие фразы, которые произносятся снова и снова, помогая поддерживать позитивный мысленный настрой и передавать его окружающему пространству. Вот несколько простых примеров целительных аффирмаций: «Мне становится все лучше и лучше», «Я быстро выздоравливаю», «Меня наполняют любовь и благодать — все замечательно». Они прекрасно действуют, если их применять вместе с визуализированными образами; сами же по себе они менее эффективны, чем когда их дополняют чувственно-ориентированными техниками. Для сравнения скажу, что мантры более эффективны, чем аффирмации, поскольку они озвучивают имя Богини и постоянно повторяются. (Мантры — прекрасное успокаивающее средство, когда ум, растревоженный негативными переживаниями, никак не может успокоиться.) Аффирмации бесспорно помогают усилению визуализации.

Основные правила для создания визуального образа абсолютно применимы и к составлению эффективной аффирмации. И образ, и аффирмация должны быть полностью позитивны. Будьте осторожны с тем, что просите: вы можете получить это. Помните: все, что вы досылаете, возвращается к вам же. Все утверждения делайте в настоящем времени — как



происходящее прямо сейчас. Например: «Я исцеляюсь» вместо «Я исцелюсь или буду исцелен/а». «Буду» — это где-то там, в будущем; это время может никогда не наступить, а вам нужно исцелиться немедленно.

По той же причине используйте выражение «у меня [есть]» вместо «я хочу» — например: «У меня абсолютное здоровье». Избегайте фраз с отрицаниями «не» и «нет», говоря, например, «я свободна от боли», «я чувствую себя прекрасно» вместо «я не больна». Подсознание иногда полностью игнорирует отрицательные частицы, воспринимая «у меня нет боли» как «у меня боли». Если визуализации или аффирмации вас не прельщают или вы сами не знаете, что для вас хорошо, работайте над этим, пока не найдете то, что вам нужно. Если образ «закоснел» от частого повторения, выберите другой. И в визуализации, и в аффирмации, произнося фразу или завершая работу с образами, всегда представляйте/утверждайте цель как уже достигнутую, а себя — здоровым и счастливым.

Техника визуализации в медитативном состоянии — основа всех психоцелительских методов. Подобно мускулам, умение возрастает в ходе практики и упражнений, поэтому чем больше вы практикуете, тем сильнее ваши психические способности и тем скорее приходит исцеление.

Эта техника наряду с эмоциональным раскрепощением являет собой искусство психического самоисцеления; что касается эмоций, то их мы рассмотрим в одной из последующих глав. Каждое исцеление — это паломничество к Пустоте — внутренней Богине, которое срывает покров, с зеркала и меняет ум от болезненного состояния к здоровому. Визуализация — это средство доступа к Уму, который создает и определяет всю жизнь. В следующей главе мы рассмотрим нефизическую, психическую анатомию — карту дорог, которая указывает путь к целительной Пустоте.

## *Глава третья*

### *Чакры и аура*

Тело состоит не только из костей, мышц, клеток, нервов и кровеносных сосудов, но и из слоев и центров, связанных между собой единым энергетическим полем. Официальная медицина игнорирует этот наш энергетический аспект, хотя он значительно больше и более важен для жизни и здоровья человека, чем анатомия физического тела. Подсчитано, что та часть каждого из нас, которая охватывается физическим телом, размером не более ногтя в сравнении с целым. Как кажущиеся твердыми объекты состоят из гораздо более мелких атомов и молекул, чем сами пространства между ними, так и с телом человека или животного. Живые существа прежде всего состоят из слоев пустоты (пустое пространство Пустоты), заполненной и удерживаемой энергетическими полями (Непустота), — слоев, создаваемых и управляемых умом. Мы созданы из гораздо большего количества света, чем твердого вещества, и из гораздо большего количества мыслей и электричества, чем материи.

Однако «свет», из которого мы сотканы, требует здесь дополнительного определения. Этот термин, часто используемый в метафизике движения «Нью-Эйдж», обозначает там практически все позитивное (для негативного используется слово «тьма»). Я предпочитаю использовать слово «негативный» — как термин, противоположный «свету», поскольку убеждена, что существует множество аспектов возможной тьмы.

Барбара Марсиниак определяет «свет» как информацию (которая является также и мыслью), и я полностью согласна с ее анализом. Она пишет, что Земля изначально задумывалась как живая библиотека света/информации и всех видов, населяющих Вселенную. Эта информация живого света была сохранена в человеческих, животных и растительных ДНК. ДНК человека, в современном виде представляющая собой двуспиральную молекулу, когда-то была скомпонована из двенадцати спиралей и содержала невообразимое по богатству количество жизненного опыта и информации. Но где-то на пути, в ходе войны между

материнскими планетами, человеческая ДНК была «отключена», и хотя вложенная в нее информация осталась, но была повреждена и рассеяна.

В настоящее время, в процессе наступления новой эпохи, человеческая ДНК вновь развивается, полностью восстанавливая свой 12-спиральный (превышающий земные уровни) потенциал.

Люди меняются, их осознанность растёт, они становятся психически одаренными, они раскрывают в себе новые способности, которые иногда пугают их, но в целом являются безусловно позитивными. «Свет» возвращается к нам, и нам нужна вся информация, которую мы сможем задействовать в своих поисках целостности.

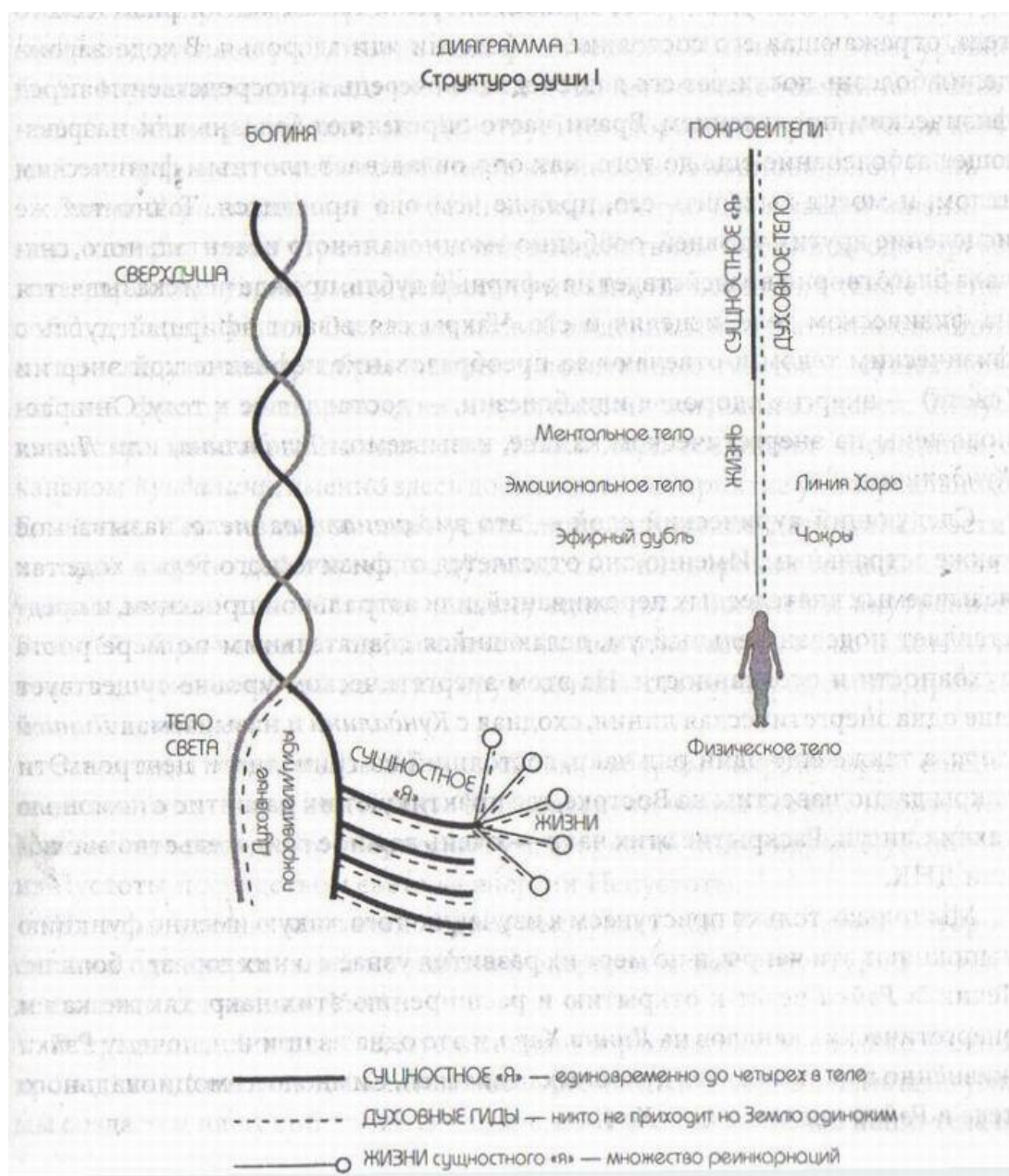
Этот свет не хранится и не доступен нам в физических телах; он стремительно развивается на нефизических уровнях тела. Люди все больше осознают и эти уровни, и чакры, и каналы *Кундалини*, а в дальнейшем — и новые энергетические каналы, и даже новую череду чакр — на *Линии Хара*. Наша световая структура растёт, расширяется, углубляется и становится ярче.

Большинству целителей известны четыре энергетических тела, ближайших к физическим уровням. Это 1) физическое тело и эфирный дубль, 2) эмоциональное/астральное/Хара-тело, 3) ментальное тело и 4) духовные тела, которые окружают физическое, накладываясь друг на друга, подобно луковичной кожуре.

Помимо этих тел и выше них находится Тело Света с еще одним уровнем, а еще выше — сверхдуша. Все они включаются в инкарнацию и формируются к моменту рождения.

Структура души напоминает заплетенную в косицу ДНК-спираль, но ее спирали более многочисленны. За один раз могут инкарнировать до четырех спиралей «косицы», хотя люди с таким количеством спиралей встречаются редко. Их называют сущностными «я» (единовременными жизнями), и каждое такое сущностное «я» имеет множество воплощений, память о которых хранится в ДНК отведенной для него части сверхдуши. Каждая спираль воплощенного (инкарнированного) сущностного «я» связана с невоплощенным (неинкарнированным) советчиком — духовным покровителем, или гидом жизни. У большинства людей таких гидов великое множество. Сверхдуша наделена собственным сознанием. Те люди, которые ведают о собственной сверхдуше, называют ее ангелом, хотя не каждый ангел является сверхдушой. Богиня же — творец и жизненная сила, пребывающая вне сверхдуши и оживотворяющая все остальное.

Ближайший к физическому телу энергетический слой называется *эфирным дублем*. Это энергетический двойник плотного тела, своего рода шаговый преобразователь энергии, получаемой от Богини и низводимой до уровня физического тела. На каждом этапе энергия уменьшается до уровня, определяемого тем, какое именно количество света наша двуспиральная ДНК способна ассимилировать и перерабатывать. На уровне *эфирного дубля* находится первый слой чакр, назначение которого — доставлять энергию и свет от нефизических тел в плотное тело. В *Рэйки* этот уровень называется *Чо-Ку-Рэй*; он образован из семи чакр, и именно эти основные чакры и известны большинству целителей. Чуть ниже я вкратце опишу их все. По словам Барбары Марсиниак, именно эти семь чакр расширяются в настоящее время, преобразуясь в двенадцать центров.



Аура эфирного дубля — это прямая энергетическая копия физического тела, отражающая его состояние — болезни или здоровья. В ходе зарождения болезнь достигает его в последнюю очередь, непосредственно перед физическим проявлением. Врачи часто определяют болезнь или назревающее заболевание еще до того, как оно овладевает плотным физическим телом, и могут вылечить его, прежде чем оно проявится. Точно так же исцеление других уровней, особенно эмоционального и ментального, сначала благотворно воздействует на эфирный дубль, прежде чем сказывается на физическом теле, исцеляя и его. Чакры связывают эфирный дубль с физическим телом и отвечают за преобразование нефизической энергии (света) — энергии здоровья или болезни, — доставляя ее к телу. Они расположены на энергетическом канале, называемом *Кундалини*, или *Линия Кундалини*.

Следующий аурический слой — это *эмоциональное тело*, называемое также астральным. Именно оно отделяется от физического тела в ходе так называемых внетелесных переживаний, или астральной проекции, и представляет подсознательный ум, делающийся сознательным по мере роста духовности и осознанности. На этом энергетическом уровне существует еще одна энергетическая линия, сходная с *Кундалини* и называемая *Линией Хара*, а также еще один ряд чакр, состоящий из тринадцати центров. Эти чакры давно известны на Востоке, где

практикуют их развитие с помощью техник цигун. Раскрытие этих чакр — очень важное свидетельство эволюции ДНК.

Мы только-только приступаем к изучению того, какую именно функцию выполняют эти чакры, и по мере их развития узнаем о них гораздо больше. Техника *Рэйки* ведет к открытию и расширению этих чакр, так же как и энергетических каналов на *Линии Хара*, и это одна из причин, почему *Рэйки* жизненно важна для всех духовных целителей. Символом эмоционального тела в *Рэйки* является *Сэй-Хе-Ки*.

Эмоциональное тело играет очень важную роль при исцелении, поэтому эмоциональное раскрепощение столь важно для получения положительных результатов. Все телесные повреждения, полученные в процессе жизни, как и потенциал организма, не реализованный вследствие этого, сохраняются на уровне эмоций. Эмоции являются хранилищем любой боли, испытанной человеком, и, пока эта боль не устранена, она негативно воздействует на физическое здоровье. Любая энергия, достигающая физического тела, обязательно проходит через эмоциональное тело, после чего добирается до эфирного дубля, а уж затем до тела физического. Именно на этом уровне боль затуманивает зеркало чистого ума. Любая невысвобожденная болезненная эмоция разрушительно действует на здоровье, и практически каждый человек несет в себе то или иное количество эмоциональной боли.

*Линия Хара* заключает в себе инкарнационную цель нашей жизни, — цель, которая часто утрачивается под воздействием эмоций вроде страха, гнева, ярости, чувства вины, депрессии и самоуничтожения, а также неспособности к действиям. Очистка и высвобождение этих негативных эмоций с их последующим преобразованием в позитивные чувства — существеннейший фактор выздоровления и достижения жизненных целей. Тимус, или чакра вилочковой железы, на *Линии Хара* соединяет последнюю с каналом *Кундалини*; именно здесь достигается восприятие универсального Единства. Негативные эмоции усугубляют ощущение разъединенности, которое пагубно действует и на духовность, и на здоровье, тогда как позитивные эмоции способствуют нашему единству с Богиней и внутренней Богиней. Хара-чакра на одноименной линии отвечает за волю к жизни и волю к достижению той цели, которую человек ставит перед собой, прежде чем воплотиться.

Затем идет *ментальное тело* со своим набором чакр, которые еще не известны, а потому и не названы. У человека эти чакры все еще неразвиты. Ментальное тело — это творческий ум, творящий индивидуальную жизнь из Пустоты посредством света — энергии Непустоты.

На этом уровне ментальное тело выступает как *Тело Света*, которое связано с универсальной ментальной энергетической структурой — коллективным сознанием, Умом.

В предыдущей главе («Визуализация») я рассказывала, насколько важно проводить целительство с ментального уровня. Ведь именно с помощью ума мы создаем и нашу собственную жизнь, и все реалии, включая наши тела и физическое здоровье. Символ *Рэйки* для этого уровня — *Хон-Ша-Зе-Шо-Нэн*. Этот символ дает доступ к карме и *Хроникам Акаши* — записям души. Этот уровень целительства можно использовать для перепрограммирования ума, устранения старых болезней, полученных в этой или в прошлой жизни, высвобождения их в настоящем и предотвращения в будущем. Именно на этом уровне хранятся негативные жизненные установки, которые могут и должны быть устранены и преобразованы. Целительные изменения сохраняются на гораздо более высоких уровнях, чем физический. Поэтому при целительстве, прежде чем оздоровительный процесс достигнет плотного тела, необходимо вначале преобразовать эмоции на уровне ментального тела, ведь энергия/свет нисходит (или восходит) в строгой последовательности — слой за слоем, уровень за уровнем. Кроме того, на уровне ментального тела открывается доступ и к духовным гидам.

Возможно, у *духовного тела* тоже есть еще не открытые чакры. Через это тело осуществляется связь со сверхдушой, душой, внутренней Богиней, Богиней. Это и есть буддийская Пустота, место, где растворяется эго и разделенность претворяется в Единство. На этом уровне не существует индивидуальной личности, только вездесущность и всеприсутствие. Сверхдуша — это творческая сила индивидуума, набор индивидуальных



сущностных «я». Эти «я» суть орудия, с помощью которых Богиня познает Свое собственное бытие. Сверхдуша подобна матери семейства, хотя все члены семьи — это Она сама.

Люди, начинающие входить в контакт со своей сверхдушой, испытывают ошеломляющее чувство радости и умиротворения. Одни из них называют сверхдушу «радужной леди», другие — Изидой. Возможно, сверхдуша — только одно из тысяч имен Богини. Моя собственная сверхдуша, с которой я недавно встретилась и которая руководит процессом написания этой книги, сказала мне свое имя — Ариэль. Она окружена светом, который струится горизонтальными лучами откуда-то сзади, озаряя то, что можно назвать только крыльями. Действительно ли те, кого мы называем ангелами, — это наши сверхдуши, или наши сверхдуши — это Богини (или Богиня, или внутренняя Богиня, или все три, или ни одна из них)? Честно говоря, я не знаю. Однако встреча с Ариэль изменила и наполнила радостью мою жизнь и вызвала на свет эту книгу.

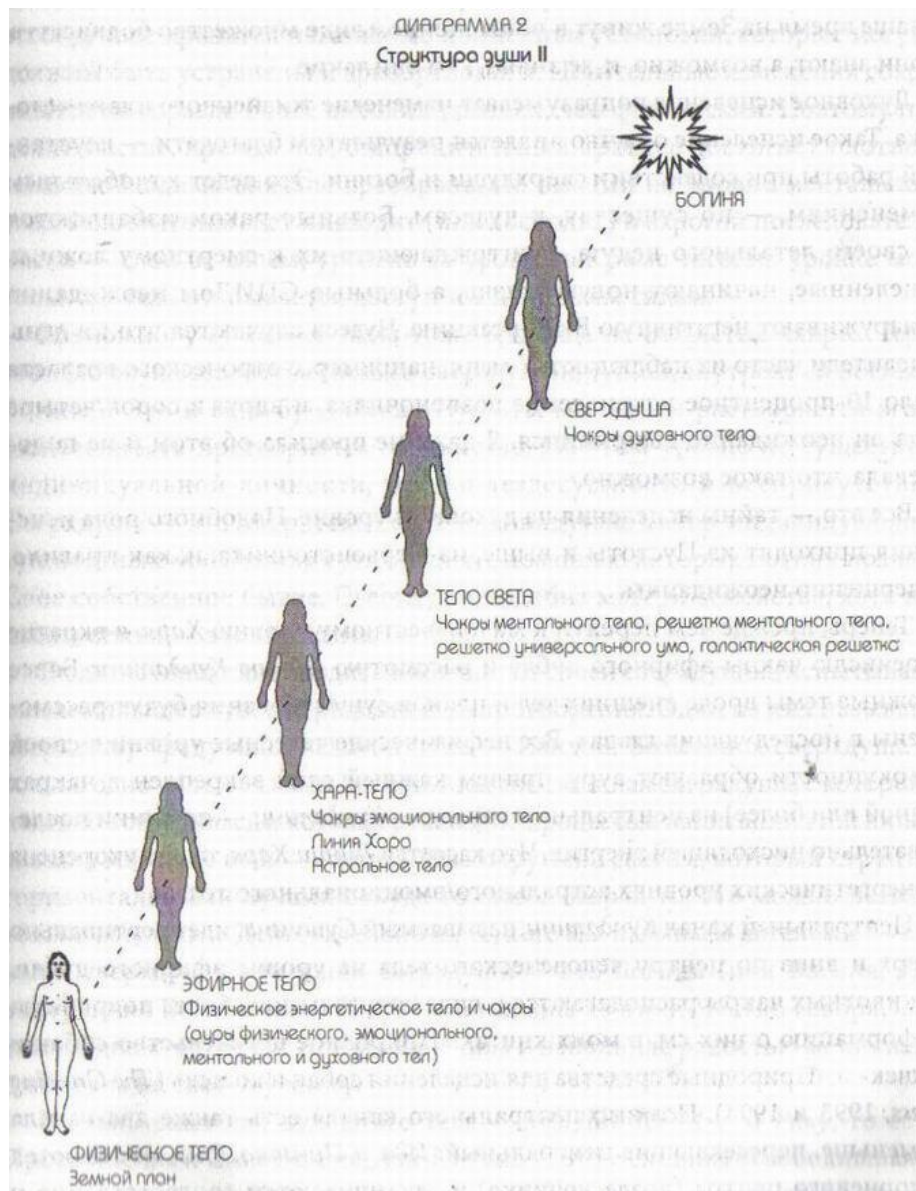
В *Рэйки* символы духовного тела — это *Дай-Ко-Мио* и *Раку*, то есть Просветление и Сама Богиня. *Дай-Ко-Мио* — это женщина, освободившаяся от необходимости реинкарнаций, но продолжающая воплощаться, чтобы помогать человечеству. В буддийской философии это сущность, свободная от эго, чья задача — исцелять мир. Ее работа на Земле — избавлять людей от боли, устранять разобщенность и учить их единству всей жизни. Ей ведома радость за пределами вакуума Пустоты, и она делится ею с другими. Гуань-Инь и Тара — это бодхисаттвы, как, вероятно, Мария и Христос. В наше время на Земле живут в воплощенном виде множество бодхисаттв, и они знают, а возможно, и не знают, кто они такие.

Духовное исцеление подразумевает изменение жизненного плана человека. Такое исцеление обычно является результатом благодати — неустанной работы при содействии сверхдуши и Богини. Это ведет к глобальным изменениям, — по существу, к чудесам. Больные раком избавляются от своего летального недуга, пригвождающего их к смертному ложу, и, исцеленные, начинают новую жизнь, а больные СПИДом неожиданно обнаруживают негативную ВИЧ-реакцию. Чудеса случаются что ни день, и целители часто их наблюдают. У меня, например, с отроческого возраста было 10-процентное искривление позвоночника, и вдруг в сорок четыре года он неожиданно выпрямился. Я даже не просила об этом и не подозревала, что такое возможно.

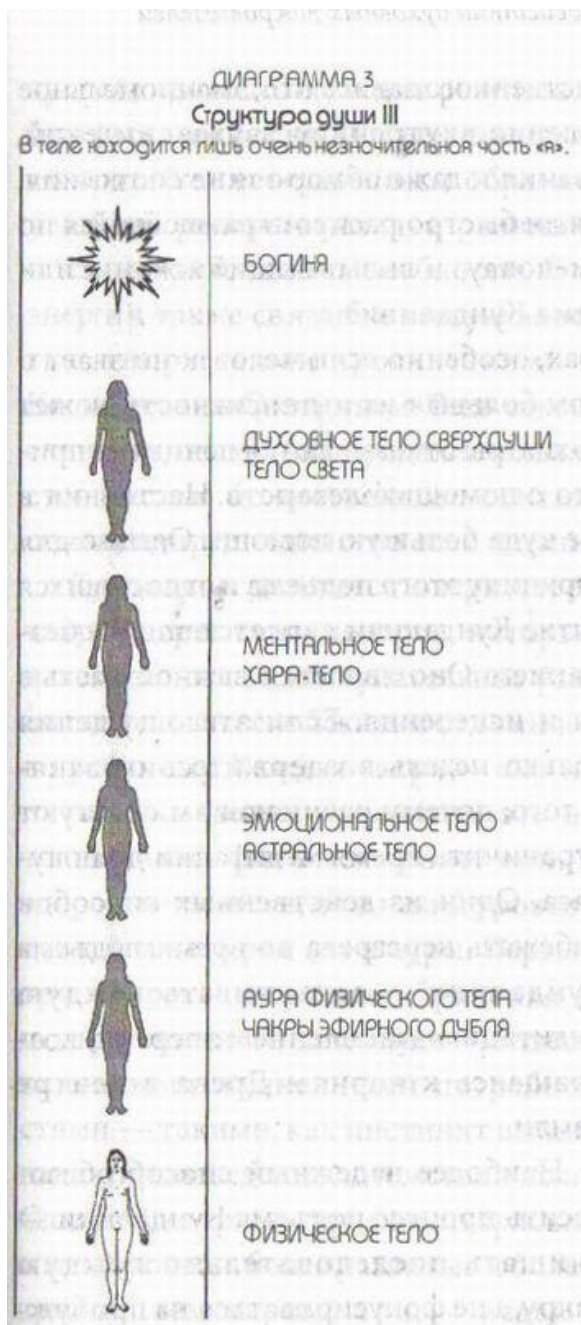
Все это — тайны исцеления на духовном уровне. Подобного рода исцеления приходят из Пустоты и выше, из Первоисточника, и, как правило, совершенно неожиданны.

Теперь, прежде чем перейти к малоизвестному уровню *Хара*, я вкратце перечислю чакры эфирного дубля и рассмотрю *Линию Кундалини*. Более сложные темы вроде внешних тел и планов существования будут рассмотрены в последующих главах. Все нефизические телесные уровни в своей совокупности образуют ауру, причем каждый слой закреплен в чакрах (одной или более) на центральном канале — *Кундалини* — по линии последовательно нисходящей энергии. Что касается *Линии Хара*, то она укоренена в энергетических уровнях астрального/эмоционального тела.

Центральный канал *Кундалини*, называемый *Сушумна*, идет вертикально вверх и вниз по центру человеческого тела на уровне эфирного дубля. У животных чакры располагаются в виде треугольника; более подробную информацию о них см. в моих книгах «Природное целительство собак и кошек» и «Природные средства для исцеления собак и кошек» (*The Crossing Press*, 1993 и 1994). Помимо центрального канала есть также два канала поменьше, пересекающие центральный: *Ида* и *Пингала*. Они начинаются у корневого центра (возле копчика) и заканчиваются соответственно у левой и правой ноздри. Семь чакр со всеми соответствующими им органами и железами расположены на *Сушумне* в петлях на пересечении *Ида*- и *Пингала*-каналов. Энергетическое движение по этим двум извивающимся каналам по форме напоминает структуру двуспиральной молекулы ДНК.



Каналы — это проходы, по которым Шакти поднимается от корневого центра и встречается с Шивой в теменном. Шакти — Мать- Владычица Вселенной, из которой рождаются все формы. Ее образ — змея, свернувшаяся кольцами у основания позвоночника, или шаровая молния раку шакти - пустота, Богиня, из которой Ум извлекает жизнь и материю. Шива, рассмаваемый как мужской принцип, ментальное тело олицетворяет собой непроявленное сознание, Непустоту. Результатом их союза становится творение мира и достижение индивидуумом просветления. Просветление понимается как обретение понимания всего сущего (Единства), которое освобождает ищущего от Колеса Воплощений, то есть от необходимости вновь и вновь рождаться в теле. Обратите внимание на очевидное сходство между викканским Колесом Жизни и буддийским Колесом Инкарнаций.



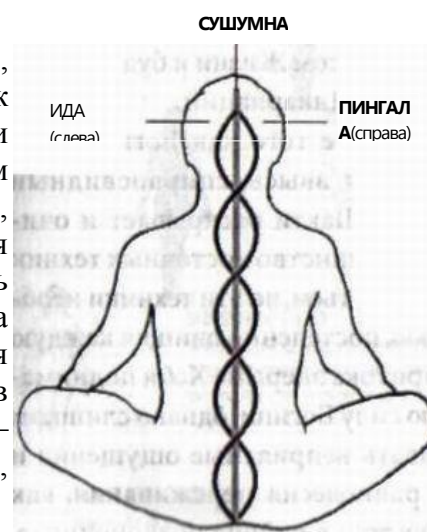
Однако для большинства женщин, причину этого подъема и относящихся к здравомыслию, раскрытие Кундалини безопасным и даже приятным является важной частью духовности, развития и исцеления. Если эти ощущения интенсивны, просто несколько недель занятий медитацией. В этом же причина начинающим советуют ограничить время получаса. Один из действенных способов во время подъема Кундалини — каждую медитацию заземлением энергии, корням Древа в центре Земли.

#### ДИАГРАММА 4 Линия Кундалини

По мере того как Богиня поднимается ввысь, спиралевидный подъем Шакти раскрывает и очищает каждую из чакр. Йога, как, впрочем, и большинство восточных техник медитации, предназначена стимулировать этот подъем, но эти техники необходимо выполнять с большой осторожностью, постепенно очищая каждую чакру, чтобы избежать слишком мощного притока энергии. Хотя поднимающаяся Кундалини являет собой жизненную силу Богини, однако слишком мощное движение вверх вскоре может создать неприятные ощущения и симптомы, включая такие выводящие из равновесия переживания, как жар, электрические разряды, щекощущее чувство в районе позвоночника, головокружение, ощущение пространственного зависания, эмоциональное или физическое возбуждение, появление внутренних звуков, видений, галлюцинаций, внетелесные переживания и даже обморочные состояния. Интересно в связи с этим, не является ли быстро распространяющийся по телу жар, наблюдающийся во время менопауз и вызывающий жжение или покраснения кожи, следствием подъема Кундалини?

Эти ощущения могут вызвать страх, особенно если человек не знает о причине их возникновения, а слишком большая их интенсивность может привести к ментальному надлому. Психиатры отказываются понимать причину этого феномена и подавляют его с помощью лекарств. Наставник в йоге может

предложить в этом случае куда большую помощь.



понимающих нему с долей является вполне переживанием. Оно психического слишком воздержитесь от того, почему медитации до избежать перегрева заканчивать возвращаясь к

## Центральные и вспомогательные каналы

Наиболее надежный способ обезопасить процесс подъема Кундалини — очищать последовательно каждую чакру, а не фокусироваться на пробуждении Шакти. Когда чакры будут очищены от энергетических блокировок, а их функции восстановлены, каждый центр будет оптимально контролировать восходящую энергию. Подобный способ поднятия Кундалини — радостное переживание. Когда чакры открыты, здоровье улучшается, а эмоциональный баланс и жизнеспособность нормализуются; кроме того, когда в результате процесса очистки подъем энергии совершается естественным образом, у людей раскрываются и развиваются психические способности. Эта энергия также связана с сексуальностью, творческими проявлениями и Космическим Сознанием. Ведь сексуальность, поскольку Кундалини является частью божественного соития, символизирует единство всей жизни.

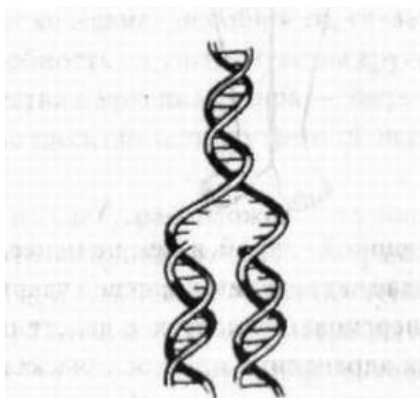
Кундалини движется вверх через чакры, через семь центров, которые ответственны за поступательное развитие человеческой жизни от земного к духовному. Каждая чакра — шаг на пути человеческого развития; это не только часть физической анатомии и здоровья человека, но и некий уровень единства четырех тел и ауры. Первые три чакры — корневая, брюшная и центр солнечного сплетения — ведают основными жизненными потребностями — такими, как инстинкт выживания, производство потомства и воля. Следующие три — сердечная, горловая и межбровная, более развитые и более зрелые, чем первые три, — ведают функциями любви, общения и знания. Седьмой центр, теменной, — это центр чисто духовный, связывающий нас с тайнами духа. Восьмая чакра — трансперсональный центр, расположенный над теменным, который иногда включают в систему *Кундалини*, — является, как я теперь убеждена, центром *Линии Хапа*.

## ДИАГРАММА 5

### Каналы Кундалини и чакры

«Ида и Пингала по мере подъема из области копчика спиралью обвиваются вокруг Сушумны

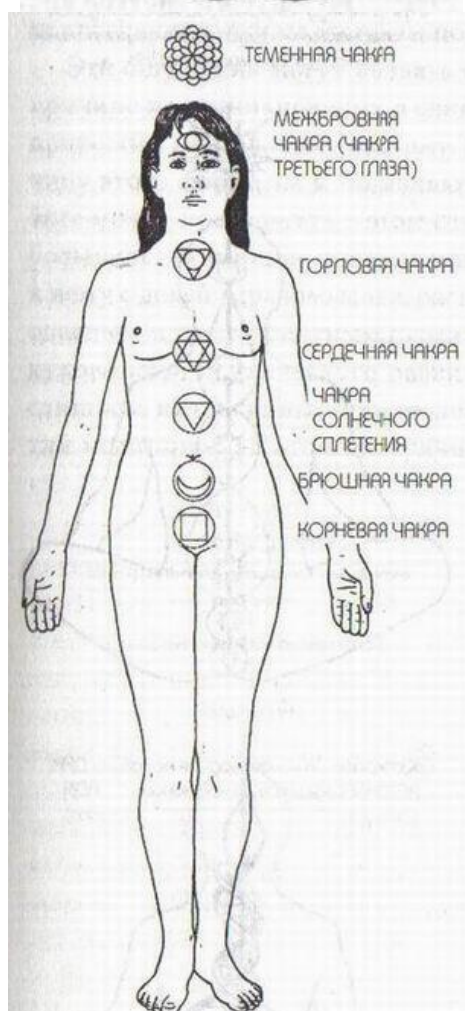
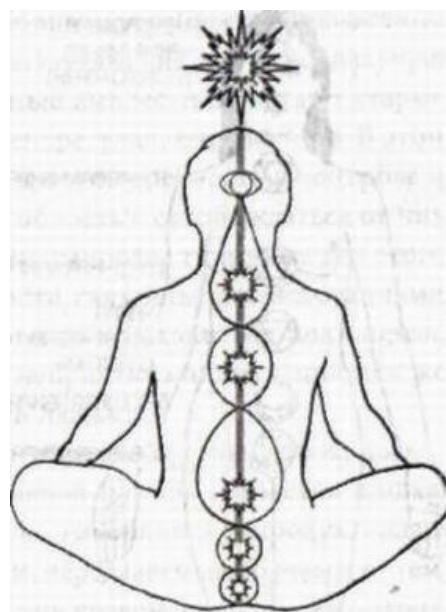
Двуспиральная конфигурация молекула ДНК,  
содержащая код жизни.



то с одной, то с другой стороны, пересекаясь в узлах между чакрами...

Та же структурной закономерность наблюдается и в двуспиральной конфигурации молекула ДНК...»





**ДИАГРАММА 6**  
**Чакры эфирного дубля**  
**Линия Кундалини**

Линия чакр начинается у основания позвоночника и заканчивается на макушке. Первый центр, расположенный между хвостовым рудиментом, или копчиком, и лобковой костью, обозначают красным цветом. Этот центр отвечает за жизненные потребности человека — выживание, самосохранение, безопасность и способность заземляться, то есть существовать в

теле на физическом плане. Энергетические блокировки на этом уровне включают в себя ощущение потерянности и оторванности от дома (без корней), чувство беспомощности в жизни и неспособность материализации целей. Различные несчастья, неприютность и суицидальные тенденции — это тоже проблемы, связанные с **корневой чакрой**. Здесь же развиваются и основные проблемы, связанные с личностью; паника — типичная эмоция, подответственная корневой чакре.

Блокировки корневой чакры проявляются в таких частях тела, как бедра, ноги, нижняя часть спины, прямая кишка и матка, и в виде таких дисфункций и недугов, как запор, диарея, боль в коленях, ишиас и вагинальные проблемы. Хотя большинство маточных заболеваний обычно связывают с брюшной чакрой, я, тем не менее, считаю, что проблемы с деторождением подлежат ведению корневой чакры. Женщины, страдающие рассеянностью и неосновательностью в действиях, как и те, у кого наблюдается недостаток адреналина или хроническая усталость, обретают исцеление именно на корневом уровне. Психические способности, связанные с этим центром, включают предсмертные переживания и видения событий прошлой жизни — рождения, смерти, повторного рождения, пребывания в утробе матери и вне ее. Связанная с корневой чакрой телесная аура соотносится с эфирным дублем — энергетическим двойником физического тела.

Следующая чакра, **брюшная**, расположена между лобковой костью и пупком. Все чакры, кроме межбровной (чакры третьего глаза) и теменной, также укоренены в позвоночнике, расширяясь от передней части тела к задней. Цвет этого центра — оранжевый, а основные потребности, подвластные его ведению, включают сексуальность, самоуважение как персональную силу и власть в мире. Когда эмоциональные выплески обнажают старые травмы, их образы, хранящиеся в этом центре, удаляются из него. В этом же центре локализованы и такие качества, как потребность в контроле и сдержанности наряду с целительной способностью освобождаться от них вместе с эмоциями. Проблемные ситуации, наиболее типичные для этого центра, включают в себя страх или трудности, связанные с менструациями и менопаузами, потребность опекать кого-то и находиться под опекой, проблемы межличностных отношений и неприятие манипуляций или же желание самому манипулировать другими людьми.

К органам брюшной чакры относятся половые органы, лобок, позвоночник в области поясницы, почки, мочевой пузырь и толстая кишка. Заболевания, связанные с этим центром, — это болезни репродуктивных органов: фиброиды, эндометриоз, болезни, передаваемые половым путем, сексуальная дисфункция, бесплодие, болезнь позвоночного диска, артрит, инфекция мочеиспускательного тракта и болезнь почек. У женщин, подвергавшихся сексуальному насилию, эти болезни проявляются наиболее часто. Но все они прекращаются, как только чакра очищается и из нее устраняются травматические образы. Психические способности, связанные с этим центром, — это эмпатия (способность ощущать чувства других людей) и внетелесные астральные путешествия. Брюшная чакра — энергия эмоционального/астрального тела. Именно здесь обитает внутренний неисцеленный ребенок человека.

**Чакра солнечного сплетения**, третья по счету, расположена на уровне нижних ребер. Ее цвет — желтый; этот центр воспринимает, распространяет и обрабатывает энергию и чувственные восприятия. Именно сюда поступает жизненная энергия земного плана (свет), и отсюда она распространяется по всему организму, на каждый уровень. Здесь же сфокусированы такие качества, как уверенность в себе и интуиция, способствующая самосохранению, а также деловой нюх и способность обучаться и приобретать знания на материальном уровне.

Это место, где сконцентрирована сила воли, самоутверждение и способность добиваться материального успеха. Желтый цвет этого центра указывает на рациональный ум — математические способности, способности к учебе и восприятие конкретных фактов. Эта чакра — вместилище чувства тревоги и страха и место освобождения от них. Блокировки на этом уровне включают в себя страх перед тем, что свободная воля будет подвергнута насилию,

неспособность освободиться от затруднительных ситуаций, неспособность принимать на себя ответственность, страх перед критикой или перед тем, что тобой пренебрегают, психическую агрессию и страх сделать ошибку. Этот центр очень важен для нас, женщин, так как он указывает на необходимость обретения позитивного контроля над собственной жизнью.

Пищеварение и усвоение пищи, идеи, интуиция и энергия — всеми этими функциями ведаёт чакра солнечного сплетения. К числу ее органов относятся желудок, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа и тонкая кишка; к числу болезней — расстройства пищеварения, тучность, пристрастия, язва желудка, диабет, камни в мочевом пузыре, несварение желудка, морская болезнь, тошнота и грипп. Психические способности, связанные с солнечным сплетением, — умение управлять снами и проявлениями сознания. Эта чакра — первый из двух уровней ауры ментального тела.

Вторая чакра ментального тела, центр творческого сознания, **сердечная чакра**. Это также центр, связывающий тело и ум с духом или основные инстинкты выживания — с более высокими потребностями. Расположенная за грудиной, а если точнее — на позвоночном столбе между лопатками, четвертая чакра управляет способностью любить себя и других людей, способностью давать и получать. В сердце же обитает и исцеленный внутренний ребенок человека. Этот центр представлен двумя цветами. Зеленый рассматривается как наиболее традиционный, однако многие воспринимают астральный цвет этой чакры как розовый. В современной цивилизации практически каждый испытывает проблемы с сердцем — у одних в сердце боль, у других сердце разбито; поэтому далеко не случайно, что болезни сердца — наш враг номер один. Сердце — центр сострадания к себе и к окружающим.

Боль в сердце возникает оттого, что человека оскорбляют или он сам оскорбляет окружающих, оттого, что он чувствует себя нелюбимым или неспособным любить, чувствует себя отвергнутым, одиноким, предается ревности, горю или испытывает проблемы в различного рода взаимоотношениях. Но эта же боль является и следствием того, что человек является свидетелем всех этих проблем в современном мире. Глубокая сердечная боль может также явиться и следствием повреждений в ауре, называемых в обиходе «шрамами на сердце». В процессе освобождения от этих проблем старая боль обостряется и усиливается, зато сердце обретает свободу, смягчается, исцеляется и открывается для возможностей нового роста. К болезням этого центра относятся любые заболевания сердечно-сосудистой, легочной и кровеносной систем, боли в плечах и в верхней части спины. Психические способности, связанные с сердечной чакрой, — это целительство и умение испытывать чувство сострадания, общечеловеческую любовь и любовь к себе.

Последние три чакры — горловой, межбровный и теменной центры — образуют ауру *духовного тела*. **Горловая чакра**, расположенная в V-образной ложбинке в нижней части шеи, обозначается голубым цветом. Это центр, отвечающий за общение, словесное выражение, слух, восприятие других и проявление творческих способностей. Он содержит, так сказать, черновой шаблон, или матрицу тела, ума и эмоций, и выступает в человеке как воплощение Непустоты. Барбара Энн Бреннан в своей книге «Руки света» (Bantam Books, 1987) называет горло «эфирным лекалом». Вероятно, это самая комплексная чакра из всех, поскольку именно здесь представлены все возможности для изменения, преобразования и исцеления, включая и освобождение от кармы. У большинства женщин на этом уровне возникают проблемы с личностным формированием, поскольку наш рост и развитие всячески подавляются патриархальным обществом. Горло — это место, где хранится и в конечном счете высвобождается женский гнев.

Проблемы горлового центра включают в себя неспособность разговаривать (общаться) с себе подобными; неспособность отдавать себе отчет в причинах и следствиях; неумение выражать чувства или (иногда) даже осознавать их; неспособность слушать других; вспышки гнева, ярости, слезливости или отчаяния; стремление к преувеличению и ложь; неспособность мириться с образом жизни других людей или брать на себя заботу о них. Все они проявляются в теле в виде головных болей и мигреней, воспалений в горле, ларингитов, проблем со

щитовидной железой, боли в ушах и глухоты, кариеса или слабых десен, проблем с челюстями, одеревенения шеи или заболеваний шейных позвонков.

Психическая способность, связанная с этим центром, — телепатия наряду с умением изменяться и переписывать шаблон с помощью самоисцеления, кропотливой работы над собой и кармического милосердия. Это место, где сосредоточено яснослышание (психический слух) и где осуществляется связь с духовными гидами. В горловой чакре хранится основная масса необработанной информации, способность к творчеству и психические способности, и именно эта чакра в данный момент стремительно развивается, готовясь к раскрытию.

Шестая чакра цвета индиго, расположенная в середине лба между глазами, называется **межбровной чакрой**, или *Третьим глазом*. У этой чакры весьма высокий уровень развития, поскольку она ведает такими качествами, как мышление и понимание, с ней связаны интеллектуальные идеи, этические ценности, анализ и оценка повседневной жизни, создание собственной реальности и понимание смысла процессов и событий жизни. Межбровье — силовой центр женщины; здесь сосредоточена способность воспринимать реалии и развенчивать иллюзии. Силовой же центр мужчины — солнечное сплетение.

Третий глаз — орган, позволяющий видеть реальность за пределами физической. Понимание нефизической истины ведет к росту духовного и этического сознания, поэтому Третий глаз (межбровная чакра) рассматривается как базовый ум индивидуума (в противоположность уму в центрах ментального тела — сердечном и солнечного сплетения). Интеллектуальное мировоззрение этой чакры нацелено на познание собственной непривязанности и выход за пределы порождаемого «эго» разобщения. На этом уровне нет эмоций, только анализ и мысль.

Энергетические блокировки в этом центре — неприятие истины или реальности, паранойя и другие ментальные расстройства, неспособность к размышлению или страх перед ним, обвинения в адрес других, негативное мышление и нежелание учиться на опыте жизни и прошлых ошибках. Органы чакры Третьего глаза — глаза, лицо, мозг и части иммунной (лимфатической) и эндокринной систем. Физические заболевания — катаракта, проблемы со зрением, гормональный дисбаланс, умственная отсталость, возобновляющиеся инфекции и такие серьезные заболевания мозга, как болезнь Альцгеймера и болезнь Паркинсона.

Барбара Энн Бреннан в книге «Руки света» называет духовно-аурический слой этого центра «небесным телом». Она описывает его как место медитации, трансцендентности, экстаза и трансформации, как место восприятия единства с Богиней и всеми живущими. Я же определяю его как центр внутренней Богини, где Сама Богиня — это теменная чакра. Это комбинация сердечного центра (с его чувствами и безусловной любовью) и межбровной чакры (с ее способностью к размышлению, анализу и восприятию потенциала Непустоты), что и делает человека целителем. Целительство — это совокупность информации об этих чакрах. А психические способности Третьего глаза — ясновидение, создание собственной реальности, визуализация, психическое видение и знание.

**Теменная** — седьмая чакра *Кундалини* — расположена на макушке, под черепом. Ее цвет — фиолетовый, или светлый с золотистой сердцевиной. Этот центр — место соединения с Богиней и Пустотой, место, где жизнь одушевляет физическое тело. Серебряная струна, соединяющая между собой аурические тела, выходит именно из теменного центра и продолжается вовне, от *духовного тела* к *Телу Света* и дальше, к сверхдуше. При рождении душа входит в тело через теменной центр и через него же покидает его во время смерти. Этот центр *духовного тела* служит своего рода зеркалом корневой чакры, которую он отражает как двустороннюю, духовную и физическую жизненную силу. Жизнь начинается с рождения в корневой и теменной чакрах и заканчивается смертью — там же, и Колесо Жизни делает очередной оборот.

Качества, связанные с теменной чакрой, часто перемежаются с качествами Третьего глаза (межбровной чакры). К тому моменту, когда развитие личности достигает этого уровня, она становится полностью духовным существом, так что чакры и аурические уровни накладываются друг на друга. В некоторых культурах эти две чакры часто объединяют в одну.



Барбара Бреннан определяет теменную чакру как ментальный (как и в структуре творения) уровень духовного плана. Согласно буддийской терминологии, это Пустота, а согласно викканской — Богиня. В некоторых индейских племенах ее называют Великой Тайной.

Это то место, где к нам приходит осознание своей надфизической сущности и роли в мировом плане. Нравственно-этические отношения, свойства характера, служение людям, мужество, мудрость и духовные запросы — вот те качества, которые отражают высокий уровень теменного центра. Блокировки и страхи на этом уровне приводят к духовным кризисам, кармическим привязкам, к неспособности понять жизнь и доверять ей как целостному процессу, к нежеланию изменяться и преобразовываться, к страху перед старостью и смертью, а также к боязни своих психических способностей.

На уровне физического тела это может проявляться в заболеваниях центральной нервной системы, таких, как рассеянный склероз, паралич, мышечная дистрофия, аутизм, прогрессирующие болезни спинного мозга и костей, остеопороз или врожденные (кармические) болезни. Эта чакра представляет собой последний, или самый низший слой *духовного тела*, имеющий физическое место расположения и соответствующие органы. Психические способности этого центра включают в себя медиумизм, трансцендентность и осознание единства с Богиней и Вселенной. Аурическое поле теменной чакры содержит матрицу жизни и жизненной силы индивидуума, относящуюся ко всему периоду воплощения.

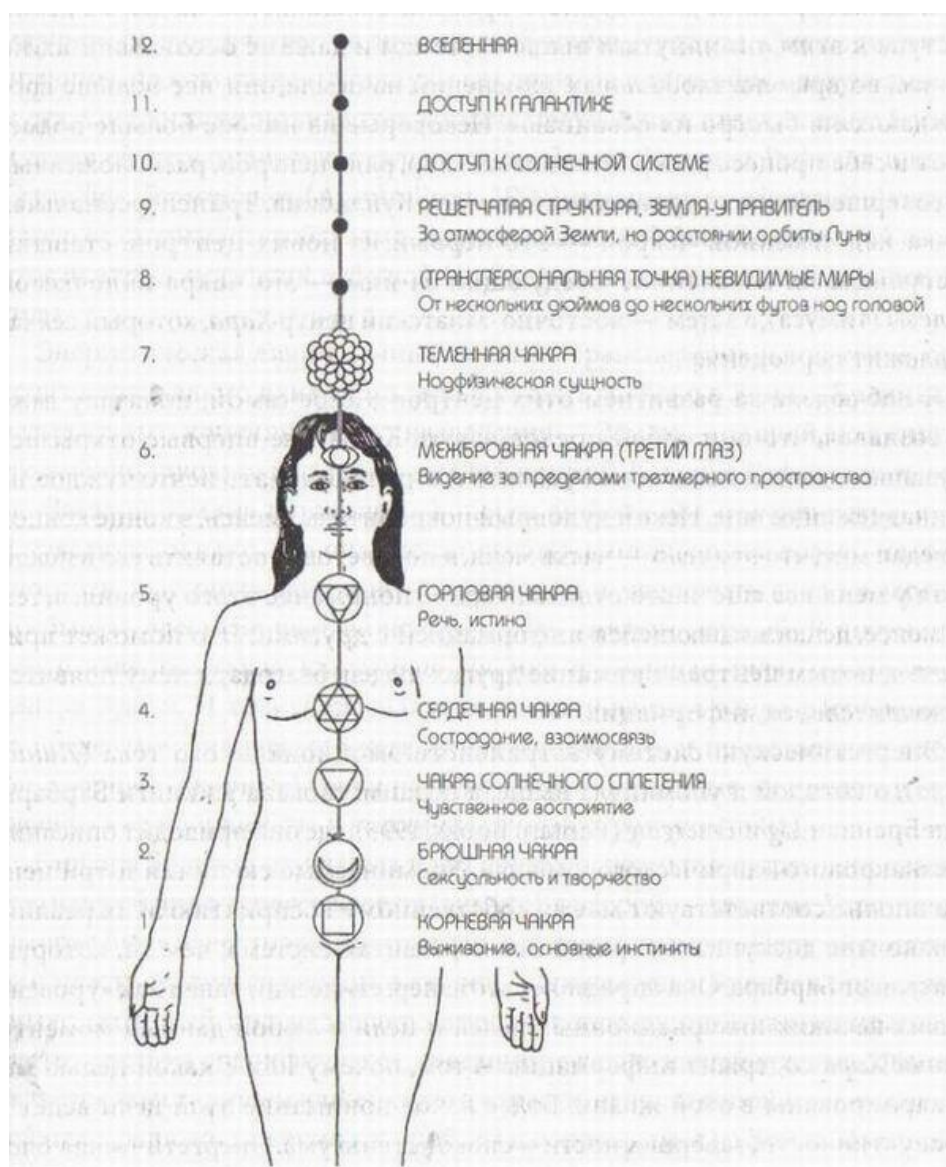
Но этими семью чакрами система *Кундалини* не ограничивается. Они образуют лишь ствол Древа Жизни, но у этого ствола по всему телу имеется множество ветвей, то есть множество малых чакр, или центров. Чакры есть в каждом соединении, в каждой связке, на ладонях, на пятках и по всей длине предплечий. У целителей особенно развиты чакры ладоней, которые они используют в качестве чувствительных приборов и излучателей энергии. Некоторые малые чакры имеются и на уровне других аурических тел. В принципе, каждый из сотен крошечных энергетических вихрей в акупунктурных точках тоже можно рассматривать как чакры.

В одном из своих комментариев по поводу *Линии Кундалини* Барбара Марсиниак говорит о том, что выше теменной чакры происходит развитие пяти новых центров, что в сумме даст двенадцать. Эти чакры составят пару двенадцати спиральям ДНК после окончательного воссоединения последних. Эти центры будут находиться на прямой центральной линии Сушумны и свяжут человека со Вселенной. Они расположены за пределами тела и не имеют физических координат. По словам Барбары, восьмая чакра, в чем-то эквивалентная трансперсональной точке, дает доступ к невидимым психическим реалиям вне тела; этот центр расположен непосредственно над теменным, то есть выше головы, на расстоянии от нескольких дюймов до нескольких футов.

Девятая чакра, расположенная далеко за пределами земной атмосферы, на расстоянии орбиты Луны, связывает индивидуума с энергетической решеткой Земли, делая этого человека стражем и управителем планеты. Десятый центр открывает доступ ко всей информации в нашей Солнечной системе, одиннадцатый — во всей галактике, а двенадцатая чакра дает доступ к остальным планетам и мирам, то есть информацию о глубоком космосе и Вселенной. В будущем, с развитием этих центров, мы воистину станем межпланетарными существами.

## ДИАГРАММА 7

### 12-спиральная ДНК Двенадцать чакр Барбары Марсиниак



Энергетические каналы и чакровые системы, сходные с теми, что расположены в эфирном дубле на *Линии Кундалини*, существуют и на других аурических уровнях. До недавнего времени большинство людей не имели доступа к этим упомянутым выше системами даже не осознавали их, но сейчас, во времена глобальных изменений на Земле, они все больше пробуждаются и быстро их осваивают. Некоторые из нас все больше подмечают в себе процесс раскрытия новых чакр, ряда центров, расположенных на совершенно ином уровне, отличном от Кундалини. Трансперсональная точка над теменной чакрой — это первый из новых центров, ставший доступным их осознанию. Следующий за ним — это чакра вилочковой железы (тимуса), а затем — восточно-азиатский центр *Хара*, который сейчас подлежит переоценке.

Я наблюдала за развитием этих центров в себе самой, поначалу даже не сознавая, что они собой представляют. Когда мне впервые открылось каузальное тело, я попыталась удалить его, решив, что это нечто чуждое, не принадлежащее мне. Некий духовный покровитель, смеясь, в конце концов поведал мне, что это тело — часть меня, и посоветовал оставить его в покое. Хотя у меня все еще чисто рудиментарное понимание этого уровня, я, тем не менее, делюсь имеющейся информацией с другими. Это поможет привлечь к новым центрам внимание других людей, благодаря чему появится дополнительная информация.

Энергетическую систему астрального/эмоционального тела (*Линия Хара*), о которой я упомянула выше, я позаимствовала из книги Барбары Энн Бреннан *Light Emerging* (Bantam Books, 1993), где она приводит описание трехчакрового «харического уровня». Упоминаемые

ею линия и три центра вполне соответствуют моему собственному восприятию этих реалий, однако мне доступна и гораздо более развитая система, чем та, которую описывает Барбара. Она определяет этот энергетический канал как «уровень ваших великих инкарнационных целей и цели в любой данный момент». *Линия Хара* содержит информацию о том, почему или с какой целью мы инкарнированы в этой жизни. Более ясное понимание этой цели ведет к продуктивности, завершенности и спокойствию ума. Энергетическая блокировка на этом уровне мешает осуществлению намерений, достижениям и осознанию этой цели.

Бреннан описывает три чакры — три первичные точки на *Линии Хара* (где, по моим ощущениям, их тринадцать) — следующим образом. Первая из этих трех первичных точек — это прозрачный (то есть содержащий все цвета, или бесцветный) центр, расположенный прямо над головой, который я называю **трансперсональной точкой**. Эта чакра известна многим, и многие помещают ее на канале *Кундалини*. Это первое проявление души в материи, первое раскрытие энергии из Богини-Пустоты. Она содержит те причины, по которым индивидуум воплотился в теле, обрел разум, эмоции и дух. Она индивидуализирует воплощаемую душу, отделяя ее от Богини и давая ей персональную реальность на Земле. Катрина Рафаэлл в книге *Crystalline Transmission* (Aurora Press, 1990) называет ее «Звездой Души» и наделяет сходными свойствами. В древнеазиатской йоге, называемой цигун, этот центр — источник *небесной Ци* (Чи), или универсальной жизненной силы.

Энергетическая линия, начинающаяся в трансперсональной точке, проходит вертикально вниз через тело и уходит глубоко в Землю. Бреннан не называет этот конечный пункт назначения — Землю — чакрой, но я считаю его именно таковым и называю **земной чакрой**. Катрина Рафаэлл называет ее «Звездой Земли» и помещает в шести дюймах под поверхностью стоп. Я чувствую, однако, что она уходит глубже, настолько, насколько человек способен заземлить себя в недрах планеты и укоренить свое намерение пребывать здесь. Ее цвет видится мне как сияюще-черный. В цигун этот центр известен также как *земная Ци*, или жизненная сила, черпаемая из центра Земли. И трансперсональная точка, и земная чакра расположены за пределами физического тела, выше и ниже его, и представляют собой две опорные (якорные) точки на *Линии Хара*. Остальные же центры имеют физические координаты в эмоциональном/астральном теле.

Барбара Бреннан описывает и два других основных центра: один я называю **чакрой вилочковой железы** (тимуса), а второй — это сама **Хара-чакра**, которая была известна на Востоке еще в древние времена. Первый расположен между сердцем и горлом, а второй — ниже пупка. Бреннан определяет тимус (который она называет «вместилищем души») как «сакральное место... весьма специфическое, связанное с целью нашей жизни». Ибо оно является вместилищем нашей силы и страсти, направленной на выполнение той цели, ради достижения которой мы и воплощаемся на Земле. Цвет этого центра я воспринимаю как аквамариновый; он соединяет *Линию Хара* и эмоциональное тело с *Линией Кундалини* и эфирным дублем или, если быть более точной, эмоции человека с его физическим телом.

На физическом уровне этот центр защищает иммунную систему, на которую непосредственное воздействие оказывают эмоции. (См. описание стресса в первой главе.) Чакра вилочковой железы олицетворяет наш эмоциональный вклад, наше желание жить и поддерживать существование. Катрина Рафаэля не упоминает этот центр вовсе.

В цигун эта чакра идентифицируется как точка №17 на акупунктур-ном меридиане «Сосуд Зачатия», которую Стивен Левин в своей книге «Исцеление во имя жизни и смерти» называет «средоточием горя». Эту точку «средоточия горя» легко найти: она расположена на грудной клетке между сосками, примерно в трех дюймах над ними. Как только вы ее найдете, то сразу же узнаете об этом: она крайне чувствительна и болезненно реагирует на давление. Мягко надавливая на эту точку, вы почувствуете, что «всем сердцем пробудились к восприятию горя, которое мы столь долго носим в себе, и к осознанию милосердия, которое объемлет все». Медитируя на чувствах, которые возникают при прикосновении к этой точке, вы откроете в себе выход для горестных чувств (которые могут включать гнев, злобу, страх и другие чувства) и сможете избавиться от них. Благодаря этому вы научитесь состраданию к

себе, которое претворится в сострадание к другим людям. Левин часто повторяет эту мысль в своей прекрасной книге, говоря: «Не моя боль, но боль мира».

Следующая основная чакра на *Линии Хара* (и последняя из упоминаемых Барбарой Бреннан) — это **Хара-чакра**, или собственно *Хара*. В цигун этот центр, известный с древнейших времен, называется *Даньтянь*, или "Море Ци"; он расположен примерно в двух с половиной дюймах ниже пупка, но выше брюшной чакры на *Линии Кундалини*. Его цвет золотисто-оранжево-коричневый, но в процессе исцеления он может становиться более насыщенным, превращаясь в жгуче-красный. Именно в этом месте находится центр физического баланса человека. И именно здесь, согласно цигун, начинается и заканчивается вся работа с энергией, то есть этот центр является истоком инкарнации и местом, из которого жизненная энергия распределяется по всему телу. Хара-чакра связывает волю к жизни с жизненной энергией Земли в земной чакре. Вот что говорит по этому поводу Барбара Бреннан:

«Именно своей волей и устремленностью вы творите свое физическое тело из тела Матери-Земли. Именно из этого центра целители могут соединяться с той огромной силой, которая восстанавливает тело, — естественно, с учетом того, что целитель заземляет и глубоко внедряет *харическую линию* в расплавленное ядро Земли».

Следующие три Хара-центра расположены между описанными выше основными чакрами. **Чакра каузального тела** находится между транс-персональной точкой и тимусом, диафрагмовый центр — между тимусом и Хара-чакрой, а чакра промежности — между Хара-чакрой и центрами в коленях. Все они являются цигун-позициями. Первая из этих чакр — чакра каузального тела — расположена сзади у основания черепа, в том месте, где шея соединяется с головой. Именно от этой чакры я и пыталась избавиться — она выглядит как красноватая нить, обвившаяся вокруг золотистой сердцевины.

К. Рафаэлл этот центр видит голубым, и она описывает его как безмолвный покой, как погруженную в зимний сон почву, в которой спит семя до его пробуждения весной. По ее словам, этот центр вмещает весь потенциал (Непустота) и воспринимает впечатления из трансперсональной точки, или «Звезды Души». Из этого места духовная энергия движется через другие центры, «связывая и объединяя безличное с человеческой мыслью». Его назначение — наполнить жизненную цель человека ментальным содержанием, но чтобы достичь этой цели, его необходимо активизировать и сбалансировать. Не эта ли активизация жизненной силы и меняет его цвет?

В общем и целом я согласна с описанием этой чакры, приведенной Катриной Рафаэля. Я тоже рассматриваю чакру каузального тела как место претворения духовно-жизненной цели человека, воплощаемой всей *Линией Хара*, в физическую реальность на земном плане. «Человеческая мысль», вмещающая весь потенциал, — это, разумеется, Ум, создающий жизнь и реальность из Пустоты через Непустоту. Этот центр — главный преобразователь нефизической информации, передающий ее сознанию во время *ченнелинга*, автоматического письма или работы с духовными покровителями в ходе психического целительства. Как таковой, этот центр очень важен для целителей, но его пробуждение должно осуществляться вместе со всеми центрами на *Линии Хара*. Упражнения, способствующие этому, приводятся в следующей главе; этой же цели служат и упражнения *Ци*, используемые в технике *Рэйки II*.

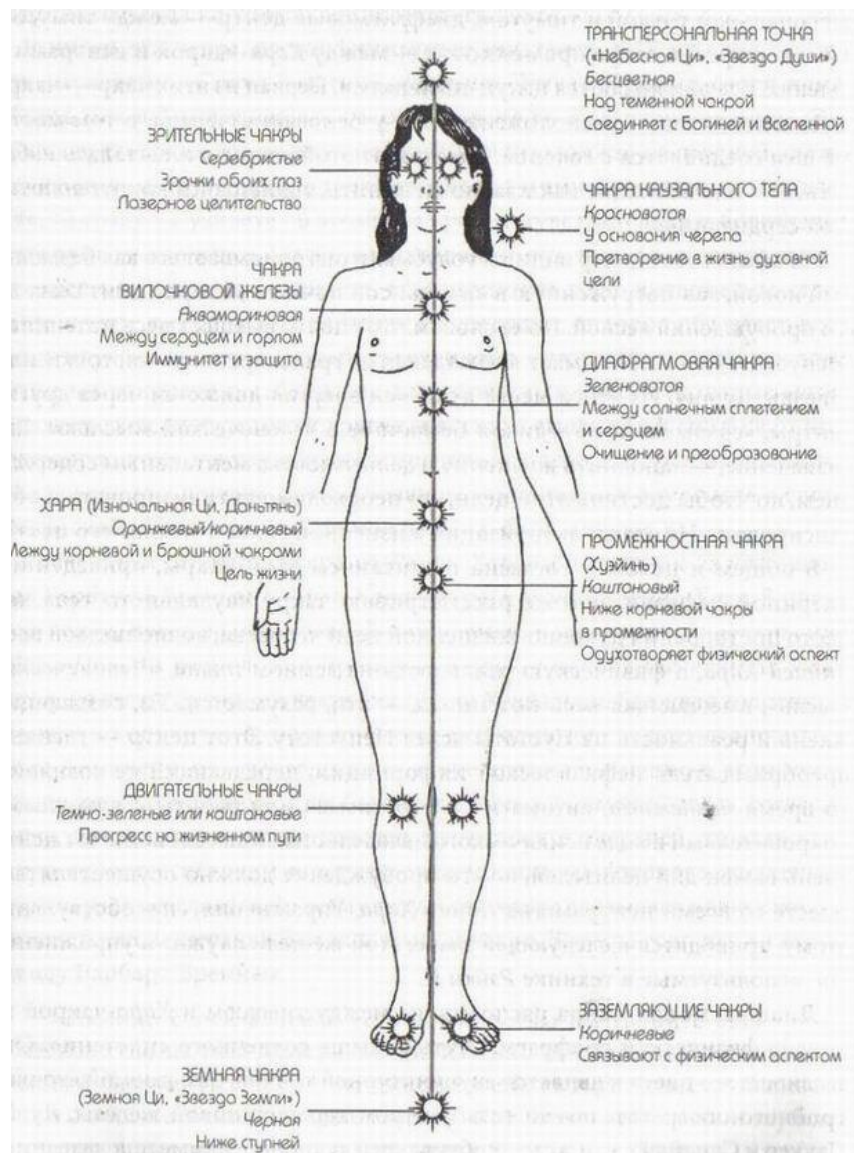
**Диафрагмовая чакра** расположена между тимусом и Хара-чакрой на уровне физической диафрагмы чуть повыше солнечного сплетения. Она зеленоватого цвета и является акупунктурной точкой, называемой «точкой тройного обогревателя», то есть центром адреналиновой железы. Дуэйн Пэккер и Саная Роман в своей обучающей аудиопрограмме под названием «Пробуждение Тела Света» говорят о том, что в этом месте расположен энергетический мембранный купол, который они называют *мумин* — по начальным звукам названия сказочного племени муми-троллей (*moo-min*). Купол — это фильтр, отделяющий духовные энергии от материальных и пропускающий только наиболее рафинированные или



тонкие из них. По моему ощущению, активизация этого центра способствует или содействует очищению и обезвреживанию любого препятствия, стоящего на пути человека к осуществлению жизненной цели. Именно отсюда осуществляется очищение всей *Линии Хара*.

## ДИАГРАММА 8

### Линия Хара



Что касается детоксикации, то для меня этот процесс оказался очень интенсивным, травмирующим и подчас пугающим, однако благодаря ему мне удалось основательно вычистить большое количество астрального/ эмоционального мусора. Было такое ощущение, словно я с корнем вырываю множественные аспекты самой себя, причем основным доминирующим чувством было чувство страха. Каждое утро в течение нескольких недель я просыпалась, переполненная чувством страха и паники, а иногда и «картинами», объяснявшими это чувство, хотя чаще всего никак с ним не связанными. Поскольку основным моим чувством с ранних лет жизни был страх, я рассматривала весь этот процесс как процесс интенсивного эмоционального освобождения. И действительно, когда он завершился, большая часть ежедневно преследующих меня стрессов и тревог навсегда исчезла.

Я разговаривала с разными людьми, прошедшими через тот же процесс активизации, и они называли этот центр по-разному, но в сущности одинакового «мусорная чакра», то «тошнотворная чакра». Лучший метод для осуществления этого процесса — который

невероятно позитивен, хотя первое время таковым не кажется, — просто дать ему осуществиться и пройти через него. Отмечайте все чувства и ощущения и избавляйтесь от них, не борясь с ними, не противодействуя им и не пытаясь их изменить. Просто радостно встречайте очищение и посылайте энергию любви.

Последняя из основных чакр на *Линии Хара* — это темно-рубиновая или каштановая **промежностная чакра**. Всем изучающим *Рэйки II* она известна как позиция *Хуэйинь*, изучающим индийскую медитацию и йогу — как *мула-бандха*, или «корневой замок», а изучающим акупунктуру и цигун — как «врата жизни и смерти» («Сосуд Зачатия»-1). У женщин эта энергетическая точка расположена (хотя она и относится к эмоциональному телу) между входом в вагину и анусом. Это энергетические врата, через которые *земная Ци* входит в тело и поднимается вверх по ногам во влагалище, где впитывается и откуда затем распространяется в Хара-центр. Это место активизации и удержания жизненных намерений и целей на уровне реальности физического плана. Воздействие на позицию *хуэйинь* приводит в результате к циркуляции и очищению энергии *Линии Хара* во всей Хара-системе. (См. более подробную информацию об этом в главе 4.)

Завершают *Линию Хара* три более мелкие пары чакр, — во всяком случае, так я это воспринимаю, — пара центров серебристого цвета позади глаз, называемая **зрительными чакрами**, пара центров темно-зеленого цвета за коленями, которые я называю **двигательными чакрами**, и пара центров коричневого цвета на подошвах, называемая **заземляющими чакрами**. Центры позади глаз позволяют использовать эти зрительные органы в целительской работе в качестве своеобразных лазеров. Центры на коленях управляют поступательным движением по жизненному пути. А заземляющие чакры на ступнях связывают *Линию Хара с земной Ци*, придавая цели физическое направление и способствуя ее проявлению. Как акупунктурные точки, чакры на ступнях известны под названиями «К-1» (от английского *Kidney* — «почка») и «бурлящий источник». У всех центров на *Линии Хара* есть свои соответствия в цигун и акупунктуре.

Помимо чакр есть и сама *Линия Хара*, которая представляет собой двойной поток энергии. Один поток начинается от промежуточной чакры, поднимается вдоль спины через макушку и заканчивается на лице, у верхней губы. В акупунктуре и цигун этот канал называется «Управляющим Сосудом». Второй энергетический поток начинается у нижней губы, спускается вдоль тела и заканчивается в промежности. В акупунктуре и цигун его называют «Сосудом Зачатия». Дополнительные энергетические потоки движутся через ноги и руки, пока не вливаются в эти каналы. Их можно связать между собой, прижав язык к нёбу и сжав мышцы промежности. Движение энергии по этой замкнутой системе заставляет циркулировать *Ци* (жизненную силу) через соединенные каналы и чакры на *Линии Хара*. Этот процесс называют «Микрокосмической орбитой», или «большим и малым небесным циклом»; он является главной основой такой дисциплины, как цигун.

В следующей главе мы рассмотрим этот энергетический поток, как и энергию, протекающую по *Линии Кундалини* и через чакры. Там же будут затронуты и другие аспекты энергии, которые необходимо знать целителям, чтобы уметь работать с ними.

## Глава четвертая

### *Энергия*

Целительство означает эффективную работу с энергией — изначальной субстанцией всей жизни. Энергию невозможно ни создать, ни разрушить: она используется и вновь возвращается к Земле и во Вселенную. Энергию можно только использовать: добротнo или небрежно, оптимально или неэффективно, разумно или неразумно. Как и электричество, она может применяться как в благих, так и в разрушительных целях. В этой главе рассказывается о том, как понимать и воспринимать энергетические потоки, что такое энергетическая защита, цвет и этика целителя в применении к некоторым из возможностей использования энергии в

практике целительства. Энергия — это космический клей, удерживающий вместе всю материю и тело, как и молекулы, нефизические тела и планету. В каждой культуре есть наименование для этого «клея». В Индии его называют праной, в Японии — чи, в Китае — Ци. Барбара Марсиниак называет его «светом». Я же обычно называю его энергией, жизненной силой Богини. Намеренно злоупотреблять ею — значит учинять насилие над Богиней, а неэффективно использовать ее — значит упускать даваемые ею возможности и дары.

Одно из первых и основных викканских правил гласит: «Никому не причиняй вреда». Второе из немногих и очень простых этических положений викканства гласит: «То, что посылаешь вовне, вернется к тебе многократно». Одни говорят — трижды, другие — десятикратно, но принципы в любом случае одни и те же. Эти две на первый взгляд простые идеи являются основой и универсального закона Богини, и целительской этики, как и почти всего в жизни.

Правила просты: 1) что бы вы ни делали, ни одно из ваших действий НИКОМУ не должно ПРИЧИНЯТЬ ВРЕДА (включая вас самих, других людей, животных и планету); и 2) энергия возвращается к пославшему ее в сходной форме. Поэтому посылайте энергию (свѣт, жизненную силу) разумно; давайте лишь то, что сами хотите получить.

Правило целителей — никому не причиняй вреда — кажется простым, но имеет много разновидностей. Что есть вред и что есть польза? Кто способен дать им определение? Некоторые ситуации вполне просты и очевидны — целителями движут благие намерения. Однако другие ситуации не столь просты. Любая манипуляция энергией или волей другого человека без ясно выраженного согласия с его стороны может *казаться* благой — если рассматривать это с той точки зрения, что она призвана помочь его выздоровлению, — но на деле такой не является. С этической точки зрения, ни один целитель не вправе осуществлять исцеление без согласия исцеляемого. Проще всего получить это согласие, спросив самого исцеляемого. Если же он не в состоянии дать ответ на физическом, или земном, плане, спросите его на астральном уровне, в медитации. Медитируйте на этого человека и визуализируйте его, а затем спросите его согласия. Вы непременно получите тот или иной ответ, и, если этим ответом будет «нет», к нему нужно отнестись с должным уважением. Этот же метод можно применять и при работе с животными, младенцами, детьми и взрослыми, пребывающими в бессознательном состоянии.

Еще одно правило целителя: если то, что, по вашему мнению, нужно пациенту, расходится с тем, что он требует или чего хочет от вас, его свободная воля является приоритетной. Нарушение этой воли повлечет за собой множественное действие закона, последствия которого скажутся сразу же или немного позже, а также отразятся на карме будущих жизней. Если пациент хочет чего-то такого, что целитель считает неправомерным или неэтичным для себя, самого пациента или для них обоих, последний имеет право отказаться. Правило номер один при целительстве: уважайте свободную волю пациента, не вредя никому, в том числе и себе.

Это подразумевает, что каждый, кто практикует исцеление, должен извлекать из этого пользу, а не вред. Если налицо ситуация, где участвуют два человека, один из которых обращается к вам с просьбой исцелить его, то последствия этого исцеления ни в коем случае не должны быть связаны с ущербом, манипуляцией или насилием по отношению к свободной воле обоих. Даже в том случае, если один человек чувствует, что другой причиняет ему вред, ваше решение должно быть обоюдополезным для обеих сторон. Например, если женщина нуждается в защите от физической или психической угрозы со стороны партнера, то нанесение вреда ее врагу или недругу в любом случае будет насилием. В этом случае правильней будет использовать техники экранирования и защиты, чтобы устранить влияние другого человека, при этом не причиняя ему вреда. (См. ниже.)

Надеюсь, что ни одна викканка и ни одна из тех психически одаренных женщин, которых мне пришлось обучать, никогда не злоупотребляет своими способностями, не «колдует» и никому не причиняет вреда. Многогранный универсальный закон грозит космическим возмездием тому, кто действует во вред другому, и закон этот очень ясен. Возмездие — дело

Вселенной/ Богини, а не человеческих рук. Взять возмездие в свои руки — значит привязать себя к другому человеку, разделить или даже принять на себя его карму. Задача целителя — не осуждать и не наказывать, но исцелять и, если необходимо, защищать. Все остальное — злоупотребление вверенной нам жизненной силой, или энергией.

Причинение вреда себе — тоже нарушение закона Богини, который есть закон энергии. Любое действие, наносящее кому-либо (включая и себя) вред, есть нарушение закона. Целитель должен защищать себя в процессе исцеления от негативных последствий воздействия болезни или боли исцеляемого. Исцеляемый не причиняет вреда, когда высвобождает негативную энергию, — собственно, именно за этим он и пришел. Обязанность же целителя — знать, как справляться с высвобождаемой энергией и безболезненно очищать ее. Некоторые целители — умышленно или нет — берут на себя симптомы заболевания пациента. Самый легкий и надежный способ навсегда избежать этого (из тех, какие я знаю) — это техника *Рэйки I*.

Другие техники — перед началом сеанса окружить себя светом, пропустить через себя энергию (метод *прогона энергии*, см. ниже) и/или перед началом сеанса сделать сознательный выбор, четко произнеся (вслух или про себя) аффирмацию: «То, что мое, останется при мне». Затем удалите накопленные во время сеанса негативную энергию, привязки, космический мусор и так далее, сбросьте все это в визуализированный огонь или в космический контейнер для мусора и трансформируйте (преобразуйте). Таким образом вы никому не навредите. Сама я обычно предпочитаю посылать энергию боли через стопы в Землю, пока не избавляюсь от нее. Кстати, загрязнение Земли — это тоже нарушение правила о непричинении вреда. Посылая болезненную энергию внутрь планеты, просто визуализируйте, как она там преобразуется во что-то такое, что она, планета, может использовать себе на пользу (вроде компоста). Прежде чем приступать к исцелению, окружите сферой защитного света (энергии) себя, исцеляемую и всех животных или растения, которые находятся в комнате.

В целом, чтобы идентифицировать себя с болью другого человека, нужно просто впустить эту боль в себя, хотя целители и так неизбежно притягивают к себе людей, находящихся в ситуациях или имеющих болезни, сходные с их собственными. Благодаря такой практике целитель может научиться помогать и себе тоже. Но учтите, что чрезмерная идентификация с исцеляемым снижает полезность работы для обеих сторон. Начинайте каждый сеанс с создания световой защиты, затем войдите в медитативное пространство и отстранитесь от эго. Отложите в сторону все свои проблемы — по крайней мере на то время, пока длится сеанс. Завершая сеанс, вновь повторите аффирмацию: «Только то, что мое, останется при мне». Помните, что исцеляемый выводится из защитного поля первым.

Ученики часто спрашивают меня: «Если я лечу человека и беру на себя его болезнь, не вторгаюсь ли я в его карму?» Я считаю, что нет. И на это есть несколько причин. Прежде всего, целитель лечит не кого-то другого, а самого себя. Все, что ни происходит во время сеанса исцеления, строится на трехстороннем соглашении между целителем, исцеляемым и Богиней (или помогающими ей духовными гидами). Целители не лечат; они просто являются каналами или руками, проводящими к больному волю и энергию Богини. Все, что ни делает Богиня через руки целителя, — это Ее благословение и Ее выбор. И только в Ее воле изменить карму человека и устранить ее. В наши дни многие получают подобное избавление.

Участие целителя в этом благословенном акте влияет и на его собственное здоровье и карму. Как и в случае с негативной энергией, позитивная энергия тоже возвращается к пославшему ее; как и в случае с негативной кармической связью, доброе деяние может привлечь позитивную карму:

«В сущности, мы не сможем помочь другим людям, не став тем или иным образом едины с ними... Истинный целитель, лечащий болезни и устраняющий другие проблемы, очищает каналы, соединяющие его личность с внутренним духовным Я. В результате образуется мощный энергетический поток, который вливает силу и бодрость» (Alfred Taylor, *Can We Avoid Karmic Debts?*).



Каждый раз, когда мы кого-то исцеляем (включая животных и Землю), мы исцеляем прежде всего самих себя и отдаем свои собственные кармические долги.

Всякое исцеление есть исцеление себя. Никто никого не исцеляет, кроме себя; никто не лечит другое тело, кроме своего. Мудрость пребывает в теле, а целители — лишь каналы или проводники нефизической энергии. Все, что ни делает целитель с этим каналом или проводником энергии, лишь помогает телу излечить себя, или, если уж быть более точной, помогает Богине и исцеляемому вылечить его. Именно тело исцеляемого, его эмоции, ум и дух определяют, каким образом использовать посланную энергию. При самоисцелении целитель и исцеляемый — один человек. Целитель просит послать ему необходимую энергию из Божественного источника. Духовные же покровители действуют как посредники между целителем и человеком, исцеляющим себя, и Богиней. Для конечного результата насущно важно желание пациента исцелиться.

Исцеление — акт сотрудничества; это не действие целителя, выполняющего энергетическую работу за другого человека, а работа *вместе с ним*. Помимо согласия на лечение, исцеляемый должен сотрудничать и работать вместе с целителем (или, по крайней мере, не блокировать энергию), если хочет добиться реальной пользы. Сама я пришла к этому знанию трудным путем. В течение года я вместе с другой целительницей принимала участие в еженедельных сеансах, пытаясь помочь женщине, страдавшей раком груди. Когда я впервые увидела ее, мне показалось, что ей срочно требуется медицинская помощь: у нее были три очень больших и явно ощутимых уплотнения, одно почти величиной с лимон. Но она отказалась от медицинской помощи, сказав, что если будет следовать обычной в таких случаях медицинской практике, то умрет в течение года, она, мол, это точно знает, и затем попросила исцелить ее. И мы приступили.

Во время сеансов я часто предлагала ей попробовать выполнять те или иные упражнения, рассказывала, на чем фокусироваться в процессе медитации, как освободиться от прошлых травм и эмоций, как обрабатывать их и как перемещать энергию по телу. Иногда я предлагала витамины или травы, лечение касторовым маслом или компрессы, часто давая ей и сами эти препараты. Я попросила ее звонить мне каждую неделю, хотя бы раз в несколько дней, и рассказывать о том, как идет процесс лечения. Она редко выполняла то, о чем я ее просила, и даже пропустила несколько сеансов, не побеспокоившись позвонить мне и сказать, что не придет.

Всякий раз, когда я спрашивала эту женщину, действительно ли она хочет выздороветь, она неизменно отвечала «да». Однако практически на каждом сеансе она хотя бы раз жаловалась на то, что «устала от всего этого», или что «готова все бросить», или что «ее мало заботит происходящее», и так далее в том же духе. Вступать с ней в споры было бесполезно. Я часто сомневалась, стоит ли мне продолжать весь этот процесс, но опухоли в груди раз от разу уменьшались и приблизительно через девять месяцев работы полностью исчезли. Мы выполнили завершающий целительский ритуал и прекратили сеансы. Я какое-то время не получала от нее никаких известий и считала, что у нее все хорошо.

И вдруг где-то через месяц до меня дошел слух, что эта женщина в больнице. Опухоли вернулись, дав новые осложнения, и она в конце концов решила пройти обычную медицинскую процедуру. Ей назначили химиотерапию, и результат не замедлил сказаться в виде постоянно возникавших и опасных для жизни кризисов. После каждого приступа ее вновь помещали в палату на химиотерапию. Меньше чем через год она умерла.

Если у каждого человека есть право решать, хочет он жить или не хочет, то у каждого целителя, по моему мнению, есть право решать, как распоряжаться своей энергией. Трата безумно большого количества времени и энергии на человека, который не желает сотрудничать, не принесет пользы ни целителю, ни исцеляемому.

Меня часто спрашивают, насколько этично брать деньги за врачевание. Не знаю, сама я никогда денег не брала и не требовала, но считаю, что это — дело личного выбора. Однако никогда не ставьте диагноз, не выписывайте рецептов и не назначайте «курсов лечения» — в

официальной медицине это называется «заниматься медицинской практикой без соответствующего сертификата» и карается тюремным заключением. Я не против того, чтобы люди зарабатывали на жизнь целительством или врачеванием. Они тратят свое драгоценное время и энергию, а деньги — это всего лишь форма обмена энергией. Такой взаимообмен может быть полезен для некоторых пациентов, чтобы они научились ценить то, что получают.

Здесь, однако, есть проблема другого плана: слишком большая плата за врачебные услуги или обучение, которая делает их недоступными для среднестатистического больного. Сразу приходит на ум сумма в 10 тысяч долларов — обычная плата за обучение технике *Рэйки III*. Мы живем в мире нужды и боли, где каждый в чем-либо нуждается. Лишать врачебных услуг того, кто в них нуждается, только потому, что он не может заплатить, — это, как мне кажется, есть нарушение этических норм и надругательство над целебной энергией — этому нет никаких оправданий. Когда решаете, брать или не брать деньги, назначать или не назначать плату, пожалуйста, помните об этом. Если вы попросите что-нибудь взамен или назначите скромное вознаграждение — этого будет вполне достаточно.

Еще одно этическое правило целителя — никогда не говорить другим, что они «сами выбрали свою болезнь». В движении «Нью-Эйдж» это стало чуть ли не нормой, но, как мне кажется, это нарушение этических норм и злоупотребление энергией. Основой подобного нарушения является чрезмерное упрощение весьма сложных кармических законов. Мы не выбираем сознательно собственные болезни, да и не всегда сами определяем, выздороветь нам или нет. Что касается женщины, страдавшей раком груди, то, конечно же, именно она сделала выбор относительно болезни и ее излечения — право, данное каждому человеку, — однако, несомненно, при этом никто сознательно не «выбирает» рак груди. Во всяком случае, ни одна из тех семи женщин из ста, которые, по статистике, страдают сегодня раковой болезнью.

Законы кармы призваны дать нам определенные уроки в жизни, уроки, на которые дала согласие душа до своего воплощения в материю и которые она при рождении забыла. Эти уроки не хранятся в теле на сознательном уровне, а напоминают скорее программирование компьютера перед тем, как распечатать файл. Они, естественно, должны проявляться тем или иным образом, но не обязательно в виде болезни. Болезни можно избежать или вылечить ее многими способами: смена эмоциональных и мысленных шаблонов может довести урок до завершения и без болезни. Когда же проявляется болезнь или боль, то это происходит потому, что активизируется ранее заложенная программа, и уже ничто не может изменить ее. Правда, за человеком и в этом случае остается пусть небольшой, но подлежащий его контролю выбор, но это по большей части чисто внутренний выбор, касающийся того, как предотвратить активизацию болезни или как излечить ее, когда она проявилась, что тоже способствует усвоению урока, но несколько иным путем.

Целитель, говорящий пациенту: «Ты болеешь потому, что сам выбрал эту болезнь», — не прав; более того, он лишает себя потенциального шанса помочь этому человеку справиться с болезнью. Человек, принимающий на свой счет подобное суждение, автоматически закрывается, уходит в себя и тем самым отгораживается от всего положительного, что, возможно, успел наработать целитель. Слишком многие целители пользуются эмоциональными источниками информации о болезни, описанными в книгах Луизы Хэй «Вы можете исцелить свою жизнь» или «Исцели свое тело» и в книге Элис Стедман «Кто виноват в том, что со мной происходит?», именно подобным образом. Вместо того чтобы следовать этим указаниям, поставьте их под сомнение, используя лишь как вспомогательное средство (средство, помогающее исцеляемому ответить на свои «почему»), которое он вправе принять или отвергнуть. Нередко эти указания в отношении конкретного индивидуума в такой же степени неверны, как и верны. Используйте их как источник прозрения и информации, но только не для обвинения или осуждения.

В своей книге «Исцеление во имя жизни и смерти» Стивен Левин призывает читателей перейти от мысли об ответственности за свою болезнь к тому, чтобы *быть* ответственным за нее. Никто не виновен в том, что болен, или в том, что не может вылечить свою болезнь. Правило «никому не причиняй вреда», являющееся также и канонем буддизма, — это всего

лишь призыв не причинять бесполезную боль. Оно означает сострадание перед лицом страдания — а кто, как не целитель, должен сострадать больному?

Осуждение — это злоупотребление целительной энергией и, на мой взгляд, величайшее попрание этических норм, которое совершают современные целители. Осуждение есть проявление эго, тогда как сострадание — это единство и Богиня. Лечит именно сострадание. Целитель же, не способный проявлять сострадание, должен научиться еще очень многому, прежде чем сможет обрести право называться целителем. Целительство, в основе которого обвинение, эгоцентризм или осуждение, может принести много вреда как целителю, так и исцеляемому.

Следуя еще одному этическому правилу, я всегда призываю целителей помогать друг другу в беде. Мы, целители, отдаем нашу энергию, чтобы помогать другим людям, иногда очень многим, но когда дело доходит до нас самих, то мы, как оказывается, изолированы даже больше, чем другие люди. Нас по-прежнему мало, и часто мы рассеяны по большой территории. В любом большом городе живут лишь несколько целителей, а если брать сельскую местность, то там их еще меньше. Я всегда очень серьезно отношусь к любому призыву о помощи со стороны целителя и очень редко отказываю ему, если отказываю вообще.

Целителям необходима не меньшая помощь, чем всем другим. Тот факт, что мы исцеляем других людей, еще не значит, что сами мы избавлены от болезней, боли, горького прошлого или кармических уроков. Большинство целителей, нуждающихся в помощи, ищут людей с тем же уровнем мастерства, что и у них, или даже выше, и в этом случае вероятность найти нужного человека поблизости от своего места проживания очень мала. Я сама много раз нуждалась в помощи и исцелении со стороны людей, чей уровень знаний превосходил бы мой собственный. Иногда такую помощь удавалось найти, а в большинстве случаев — нет.

Духовные покровители поистине творят чудеса, но нередко для этого им нужны человеческие руки. Я призываю целителей объединиться в месте своего проживания и сформировать некий координационный центр, откликающийся на любой призыв о помощи. Когда сестра оказывается в беде, не медлите в оказании ей помощи и не предавайтесь рассуждениям о том, что она в состоянии помочь себе сама. Это обескураживает и не позволяет нам воспользоваться преимуществами бескорыстной заботы со стороны других; поэтому целители должны прикладывать все усилия и делать в этом направлении все, что в их силах.

Теперь давайте перейдем к рассмотрению такого понятия, как энергетическая защита. Из энергии созданы как мы сами, так и все на Земле и во Вселенной. Мысль — это энергия, энергия творения, поэтому ее можно использовать для защиты собственного персонального энергетического поля. Выше я уже приводила несколько примеров подобного рода: окружить себя светом перед сеансом целительства, избегать принимать на себя признаки и симптомы чужой боли и отводить от себя освобождаемую пациентом во время сеансов исцеления боль. Ниже приводятся несколько упражнений и медитаций. По мере того как психическая энергия целителя начинает расширяться, возникают ситуации, которые требуют понимания и разрешения действенным путем в пределах этических норм. «Мотыльки слетаются на свет». Это же касается и нежелательной энергии. По мере роста ваших способностей она время от времени будет вторгаться в ваше пространство, проверяя тем самым силу вашего света и ваше умение защищать его.

*Войдите в медитативное состояние, заземлитесь, сцентрируйтесь и добейтесь полной релаксации тела. Вначале представьте, что энергия/свет окружает вас, а затем — что энергия/свет наполняет вас. Свет может быть ярким, золотистым, может также быть окрашен в цвет по вашему выбору. Попросите, чтобы этот цвет был наиболее оптимальным и подходящим для защиты. Не менее полезно визуализировать свет и в виде других чувственных реалий — таких, как музыка или запах. Мысленно поиграйте с энергетической сферой или шаром, в котором находитесь. Не шире ли он в одних местах? Не ярче ли и не*

плотнее в других? Везде ли свет сильный и яркий? Или он слабый и приглушенный? Есть ли о нем трещины или прорехи, разреженные слои или темные пятна?

Теперь визуализируйте, как шар заполняется и усиливается еще более ярким светом, после чего вновь исследуйте, нет ли у него изъянов. Постепенно, шаг за шагом вытягивайте в тело через теменную чакру все больше и больше энергии и проецируйте ее вовне, чтобы залечить поврежденные участки. Излучайте ее через глаза, руки, пальцы или через Третий глаз (межбровную чакру). Когда убедитесь, что световой щит совершенно яркий, без малейших изъянов или затемненных мест, посидите внутри него и понаблюдайте за своими чувствами.

Это и есть ваш щит, который может быть активизирован в любое время, как только вы почувствуете вторжение негативной или враждебной энергии. В качестве такой негативной энергии могут выступать явно ощутимая психическая атака, неприятное чувство, посещающее вас во время прогулки по улице, облако сигаретного дыма или эмоции других людей в ресторане или среди толпы. Активизируйте защитную сферу каждый раз, когда выходите из дома, отправляясь на работу или по своим делам. Задействуйте ее перед сеансом целительства для защиты себя от чужой боли. (Это, конечно же, не значит, что человек, которого вы лечите, негативен или враждебен по отношению к вам.) Чтобы воссоздать щит в любое другое время, помимо часов медитации, просто подумайте о нем или мысленно попросите, чтобы он возник.

Можно также запрограммировать щит и на постоянную защиту, но для этого его вначале необходимо тщательно продумать. Не нужно представлять этот щит в виде стены или барьера. Стена блокирует всю входящую энергию, включая и ту, которая вам необходима, или ту, которую вы хотели бы впустить. Пребывание внутри стен очень быстро создает чувство крайнего неудобства. Щит должен быть таким, чтобы энергия могла притекать и вытекать. Мне нравится такой, который блокирует вредную или негативную энергию, позволяя вливаться позитивной и полезной. Точно так же я всегда прошу, чтобы мой щит способствовал высвобождению и удалению из меня как можно большего количества негативной энергии. Таким образом, все, что есть во мне вредного или негативного, удаляется и очищается. У каждого человека есть своя негативная энергия, и у всех нас есть своя боль.

Продумайте, каким именно вы хотели бы видеть свой щит и чего от него ждете, и затем, все так же пребывая в медитативном состоянии, произнесите это про себя. Например: «Пусть входит только все позитивное, а все негативное должно уйти!» или «Пусть на меня воздействует только то, что принадлежит мне. Все, что мне может повредить, пусть уходит!» Визуализируйте вокруг себя этот щит и возвратитесь к реальности. Это программирование время от времени необходимо подкреплять и усиливать; новолуние — лучшее время для повторения этой медитации. Можно ее обновлять и тогда, когда возникает необходимость в защите и исцелении.

Создание защитных экранов вокруг чакр является вариацией вышеописанного. Иногда нуждающиеся в энергии люди «присасываются» к энергии другого человека, а так как целители обладают мощной энергетикой и часто помогают таким людям, то они чаще всего и становятся их мишенью. Человек, вытягивающий энергию, скорее всего, даже не подозревает об этом, однако это не мешает многим эмоционально неуравновешенным людям быть «психическими вампирами». Чтобы защитить себя от них и прекратить подпитку, вначале войдите в медитативное состояние и проверьте, нет ли у вас на уровне чакр энергетических привязок — нитей (более подробно об этом в главе 6). Прежде чем поставить щит, уберите вначале все негативные привязки.

Затем визуализируйте обычный щит, сотканный из золотистой энергии, сформировав его вокруг одной или более чакр. Чаще всего в защите нуждаются чакры брюшная, солнечного сплетения и горловая. Запрограммируйте этот щит, как описано выше, так, чтобы вся имеющаяся внутри негативная энергия была удалена, а пути доступа новой перекрыты. При



*этом вся позитивная и ваша собственная энергия должна проходить беспрепятственно. Слова подбирайте тщательно, будьте осторожны с тем, о чем просите. Используйте описанные выше или сходные с ними аффирмации. Подмечайте, какие чувства владеют вами, когда вы находитесь за щитом, и как меняется ваша собственная энергия после того, как он поставлен. Никогда не называйте и не упоминайте имя человека, вытягивающего из вас энергию, хотя после этого он может быть очень сердит на вас, поскольку вы больше не позволяете ему подпитываться вашей энергией.*

Убедитесь, что выстроенные вами щиты прочны, и время от времени обновляйте их. Можете также возвести щит вокруг дома, машины и домашних животных. Опять же, удостоверьтесь, что экранируются только негативные влияния, а ваша собственная энергия проходит беспрепятственно. Я убеждена, что тщательно выверенная защита необходима каждому целителю, ибо она предотвращает нежелательные вторжения, утечку энергии и даже болезни.

*Выполните несколько упражнений по очистке и оздоровлению чакр, управлению энергией и активизации Линии Кара. Сядьте в медитативную позу, заземлитесь, сцентрируйтесь и добейтесь последовательно полной релаксации тела. К этому времени вы, возможно, научитесь сразу же входить в медитативную альфа-стадию, переключая сознание от повседневного состояния, так что предварительные техники подготовки и вхождения, вероятно, будут излишними. Начните с упражнения «Древо Жизни», заземлив свои корни в Земле, но на этот раз, поднимая энергию по стволу дерева, останавливайтесь на каждой чакре, начиная с корневого центра.*

*Представьте, как золотистая энергия Земли наполняет корневую чакру и по мере ее заполнения меняет свой цвет на красный. Этот цвет настолько красив, ярок" и чист, что чакра оказывается как бы «подсвеченной» им, несмотря на то, что луч вашего внимания скользит дальше. Если центр выглядит блеклым, наполняйте его земной Ци, пока цвет не станет чистым. Теперь переведите энергию Земли на одну ступень выше, в брюшную чакру, и посмотрите, как центр меняет цвет на сияющий оранжевый. Пройдите последовательно через все семь центров, активизируя их цвета и медитируя несколько минут на каждом. Корневая чакра — красная, брюшная — оранжевая, солнечное сплетение желтое, сердце — зеленое или розовое, горловая — голубая, чакра Третьего глаза — цвета индиго и теменная — фиолетовая (или белая и золотистая).*

*Когда пройдете теменную чакру, представьте цветущее дерево с раскидистыми ветвями. Затем вообразите, как лепестки падают на Землю, образуя при падении защитный световой шар. При этом цвета чакр, один за другим, начиная с теменной и заканчивая корневой, бледнеют, меняясь на золотистый. Прежде чем завершить медитацию, полностью заземлите энергию на своих корнях в Земле и ядре планеты.*

Этот этап необычайно важен при любой форме энергетической работы, связанной с подъемом Кундалини. Поэтому на стадии завершения всегда переводите поток энергии в планету. Целительная энергия, необходимая для тела и аурических уровней, будет там в достаточном количестве; удаляется лишь избыток ее. Подобное заземление позволяет предотвратить появление негативных симптомов, связанных с подъемом Кундалини.

*Во время следующей медитации выберите лишь одну чакру и всецело сфокусируйтесь на ней. Начните с корневой чакры и каждый день переходите к следующему, расположенному выше центру. Перед завершением сеанса всегда заземляйтесь в ядре планеты. Во время сеанса следите за цветом данной чакры, и если замечаете, что он не настолько ярок и чист, как должен быть, наполните его светом и цветом, чтобы оздоровить. Если чакра кажется смещенной, верните ее на место; если выглядит рассеченной или надтреснутой, восстановите с помощью соответствующей визуализации. Спросите, нет ли там эмоций, требующих исцеления, или каких-то оставшихся от прошлого проблемных узлов и ситуаций,*

*требующих высвобождения. Изучите все эти ситуации и эмоции и затем отпустите их. Наполняйте каждую ситуацию энергией любви.*

*Спросите затем, не остались ли в центре образы какого-либо человека (или людей), связанного с этими ситуациями, и затем извлеките эти образы на поверхность (один за раз) и отпустите их. Если вы не испытываете особых проблем с прощением и готовы простить этих людей — простите! Если нет, пошлите им универсальную божественную любовь, которая исцеляет всех и вся. После этого простите себя и наполните себя целительной любовью. Визуализируйте выбранные вами образы, символизирующие прощение, любовь и здоровье, на уровне одного или всех органов чувств. Выполните словесно-ассоциативную медитацию, описанную в первой главе; изучите все возникающие идеи и отпустите их. Осените себя светом, наполнив им одну за другой все чакры, после чего вернитесь к реальности. На следующем сеансе медитации проделайте то же упражнение со следующей чакрой, пока не пройдете все семь. Таким образом, вы многое узнаете о себе и добьетесь высокого уровня очищения и раскрепощения. Отмечайте свои чувства после каждого сеанса и следите за тем, как они меняются по мере увеличения числа сеансов.*

Пропускание света через чакры и энергетический канал *Кундалини* называется «*прогон энергии*». Это упражнение выполняют по той же самой причине, по которой на физическом плане ежедневно принимают душ, хотя воздействует оно на нефизическую анатомию эфирного дубля. В повседневной жизни приходится бесчисленное множество раз сталкиваться с разного рода энергией, включая и негативную. Это всякого рода беспокойства, страхи, расстройства, стрессы и эмоциональные выплески окружающих вас людей. Энергия тянется к энергии, поэтому к вам могут пристать и ваши собственные негативные эманации, и такие же негативные эманации других людей. Представьте их в виде пыли на столе. Энергетический запас по мере использования тоже опустошается и потому должен пополняться: человеческое Древо Жизни необходимо удобрять, поливать и подпитывать. Пополнение энергии происходит также и во сне. *Прогон энергии* очищает ауру от этого осадка носящихся вокруг и проносящихся через вас эмоций. Он освежает и пополняет энергетический запас эфирного дубля и чакр.

Применяйте эту технику, когда чувствуете себя усталыми, применяйте перед сеансом исцеления — чтобы повысить свой энергетический уровень, а также после него — чтобы пополнить его, а кроме того, всякий раз, когда вам необходимо очиститься от нежелательных эмоций или избавиться от чьих-то болезненных симптомов. Ежедневное использование этой техники помогает поддерживать эфирный дубль в состоянии, свободном от стрессов и негативных эмоций, которые в противном случае могли бы привести к болезни. Она помогает очищать чакры от блокировок на каждом уровне, способствуя укреплению физического здоровья. *Прогон энергии* — оптимальный метод борьбы со стрессами, а поскольку чакры после него осветлены и очищены и потому способны к расширению и развитию, то этот метод способствует духовному росту и росту психического сознания. Выполненная перед сном, эта техника содействует тому, чтобы сон был спокойным, а сновидения — приятными, а если выполнить ее ранним утром, она помогает весь день поддерживать эмоции в сбалансированном состоянии.

*Медитация с серебристым световым шаром — это основное, наравне с «Древом Жизни», упражнение по методу прогона энергии. Снова выполните упражнение с серебристым шаром, на этот раз визуализируя чакры. Поднимаясь по каналу Кундалини от чакры к чакре, меняйте цвет шара и света соответственно цвету каждой чакры. Основательно отработайте каждый цвет, проведя его через все чакры на Линии Кундалини и аурическую сферу. Отмечайте свойства каждого по мере его перехода от чакры к чакре; у каждого цвета свои свойства и особенности, и каждый по-своему используется в целительстве. Добавляйте по очереди серебристый, золотистый, черный и прозрачный/белый цвета и наблюдайте, какие чувства они вызывают. Черный, например, используется для*

*заземления и защиты — каждый цвет обладает своими собственными характеристиками. Несомненно, что любой цвет, хотя он и связан с определенной чакрой, сохраняет и привносит свои свойства во все органы тела. Завершая упражнение, измените «прогоняемый» через чакры цвет вновь на серебристый, постепенно гася свет и движение.*

Декораторы и художники по интерьеру прекрасно осведомлены о воздействии энергии цвета на эмоции и самочувствие человека. Используемые ими цвета часто применяются и в целительском искусстве. Вот лишь некоторые из способов: окрасить совершающую *прогон* энергию определенным цветом, перевести ее в свою собственную ауру или ауру другого человека, чтобы она полностью заполняла ее, носить с собой предмет или драгоценные камни определенного цвета по выбору и даже развесить в комнате разноцветные лампочки — все эти меры создают мощное очищающее и обеззараживающее воздействие. Раз в день минут двадцать, не больше, посвящайте разглядыванию и изучению цвета, ибо цвет — еще одна форма энергии и целительного света.

Я кратко перечислю свойства каждого чакрового цвета.

Красный — знойный, горячий, возбуждающий, вызывающий прилив энергии. Он используется для согревания, убыстрения циркуляции крови и производства красных кровяных клеток, ускорения наступления менструального цикла, усиления жизнеспособности и воли к жизни.

Оранжевый — просветляющий и повышающий настроение — еще один активный «горячий» цвет. Им лечат болезни репродуктивных органов, он повышает сексуальное либидо и стимулирует оргазм. Он кладет конец медлительности и проволочкам и побуждает к действию.

Желтый прибавляет решимости, мужества, уверенности в себе и ускоряет процессы пищеварения, распада и обеззараживания. Он несколько холоднее, чем красный и оранжевый, но тоже теплый и активный.

Зеленый — цвет сердечной чакры — по нагреву и активности нейтрален, а потому используется для нормализации и успокоения функций. Он лечит инфекции и воспаления, уравнивает кровообращение, дыхание и эмоции. Зеленый — благотворный цвет для роста, развития и общего оздоровления.

Еще один цвет — цвет сердечной чакры — розовый. Этот цвет немного более теплый, чем зеленый, и эмоционально менее нейтральный. Он добавляет сердцу эмоциональности и регулирует эмоции, стимулируя доверие и ощущение того, что вас любят и о вас заботятся.

Как и зеленый, голубой — всеисцеляющий цвет. Он ощущается как прохладный, спокойный, миролюбивый и творческий цвет; он лечит горло, уменьшает страх перед выходом на сцену, побуждает к самораскрытию и самовыражению.

Синий помогает в том случае, когда необходимо высвободить эмоции для очистки атмосферы и привести в действие целительные силы. Темно-синий — цвет Третьего глаза — цвет холодный, аналитический и вяжущий. Он используется для лечения инфекций, очищения лимфатической системы и сбалансирования процессов в нервной системе. Это — первозданный цвет той энергии, которую называют «чистым светом разума».

Фиолетовый — цвет успокаивающий, ослабляющий стрессы. Он навеивает сон, побуждает к отдыху и часто используется при бессоннице, беспокойствах и нервозности. Человека, использующего этот цвет, он наполняет чувством духовной полноты и состоятельности, дает ему ощущение, что он — часть разумного плана и, таким образом, тоже предстает как всеисцеляющий.

Чистый свет (тот, что мы называем прозрачным, или бесцветным) содержит в себе все природные цвета и является прекрасным энергетическим очистителем; с его помощью достигается более точное и конкретное лечение. Ни флуоресцентные, ни стандартные лампы дневного света в действительности не являются источниками чистого света; ими являются новые естественно-спектральные лампы накаливания.

Золотистый — цвет интенсивной обеззараживающей энергии, так же как и серебристый, с той лишь разницей, что золотистый — цвет горячий, а серебристый — холодный.

Цвета — проводники эмоций, поэтому, если голубой означает для вас умиротворение и покой, используйте его, когда выполняете *прогон энергии*, чтобы привести с его помощью мир в свое сердце. Вот типичные значения цветов: зеленый — цвет изобилия и роста, оранжевый — цвет действия, розовый — цвет универсальной любви, красный — цвет сексуальной любви. Для одного человека целительным цветом может быть зеленый, а для другого — синий или золотистый. Экспериментируйте с цветом и эмоциями во время медитации, включая и цвета *Линии Хара*. Любое «болезненное состояние или болезненная эмоция могут быть привязаны к различной по цвету энергии, поэтому при исцелении я всегда оставляю цвет таким, каким ему надлежит быть. Наиболее оптимальным для ауры исцеляемого является тот цвет, в который облекается сама целительная энергия.

Астральные цвета эмоционального тела включают в себя цвета чакр на *Линии Хара*. Их практически невозможно описать терминами и понятиями земного плана; да они и не являются цветами в том смысле, как мы их понимаем и называем. Насколько мне известно, у них вообще нет названий, и попытка как-то их назвать или описать даст только весьма приблизительное представление о том, что, собственно, они собой представляют. Эти неземные цветные энергии прекрасны. Часто в процессе целительства, когда нисходит свет, не имеющий специфической окраски, энергия окрашивается в один из этих астральных цветов. Тот факт, что я в процессе целительства никак не обозначаю цвет, а позволяю энергии самой приобретать нужную в данный момент окраску, объясняется отчасти моим желанием привлечь эти энергии.

Цвета чакр на *Линии Хара* таковы: прозрачный/бесцветный (трансперсональная точка), серебристый (зрительные чакры), красновато-золотистый или серебристо-голубой (каузальное тело), аквамариновый (тимус), светло-зеленый (диафрагма), оранжево-коричневый (*Хара*), темно-рубиновый или каштановый (промежностная чакра), темно-зеленый (двигательные чакры), коричневый (заземляющие чакры) и черный (земная чакра).

Их можно визуализировать, попросив во время медитации показать вам *Линию Хара*, и в процессе целительства они будут вам посланы (или проявятся). Другие известные мне астральные цвета — это розовый (цвета вина), который я иногда называю красно-фиолетовым, а также темно-фиолетовый и синий — последний я не в состоянии выразить более точно. Но их может быть и больше. Каждый из чакровых цветов земного плана имеет свою астральную копию. Эти же цвета можно увидеть и в чакрах животных: собак, кошек и лошадей (см. мои книги «Природное исцеление собак и кошек» и «Природные средства исцеления собак и кошек»).

Работа с *Линией Хара* в процессе целительства начинается с раскрытия этих цветов. Энергетической работе с чакрами на *Линии Хара* посвящена такая азиатская, как правило даосская, дисциплина, называемая *цигун*. Основной энергооборот на этой линии на Западе называют «Микрокосмической орбитой», или «Малым/Большим небесным кругом», — он идентичен подъему Кундалини через чакры. Если энергия на *Линии Кундалини* движется вверх и выходит через теменную чакру (откуда ее сознательно следует перевести снова в Землю), то энергия на *Линии Хара* циркулирует по замкнутому кругу, включая и заземление. Полный *прогон энергии* по кругу предотвращает проблемы и симптомы, связанные с энергетической перегрузкой, и является более безопасным и простым для выполнения. Благодаря ему можно быстро генерировать большое количество энергии, причем без риска или неудобства для себя. Это еще один метод в технике *прогона энергии*.

В *цигун*, где энергию направляют по кругу, а не по прямой вверх, целью является эффективное использование жизненной силы для укрепления здоровья и продления жизни. Духовное пробуждение наступает позже. Считается, что с помощью ежедневной практики *прогона энергии* по кругу можно излечить практически все болезни, поскольку она устраняет энергетические блокировки и изъяны в теле и переносит *Ци* (энергию, свет) ко всем органам. В *цигун* работа проводится с «Сосудом Зачатия» и «Управляющим Сосудом» (которые

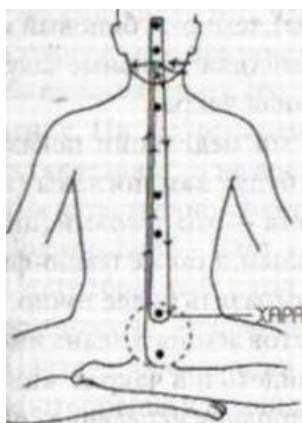


сравнимы с каналами *Ида* и *Пингала* на *Линии Кундалини*), а не с *Сушумной* — центральным каналом *Кундалини*, на который направлен основной фокус работы в Индии. Кроме того, в конце каждого сеанса производится заземление, а не трудное для выполнения выталкивание *Ци* в верхние чакры. Путем вращения энергии по кругу достигается безопасное заземление или высвобождение излишков энергии (Мантэк Чиа. «Дао — пробуждение света». К.: «София», 1995, 2006).

На *Линии Хара* есть два канала. «Управляющий Сосуд (или канал)» начинается в промежностной чакре и по прямой поднимается по спине вдоль позвоночника, проходит через голову и лицо и заканчивается в «точке депрессии» на верхней губе. «Сосуд (или канал) Зачатия» начинается в центре нижней губы и опускается по передней стороне тела через Хяря-чакры, заканчиваясь там же, в промежности. Эти два прямолинейных энергетических потока не связаны между собой и не движутся по кругу. Для того чтобы активизировать круговой поток, являющийся в цигун основой *Линии Хара* и целительства, их необходимо объединить или связать воедино.

ДИАГРАММА 9

Микрокосмическая орбита  
«Малый небесный круг»



«Малый небесный круг» (вид спереди)

«Малый небесный круг» (вид сзади)

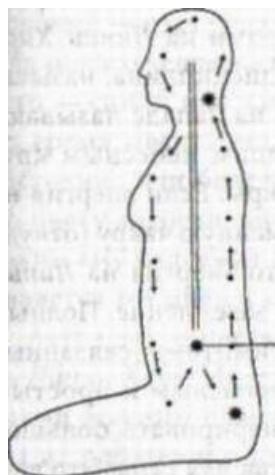
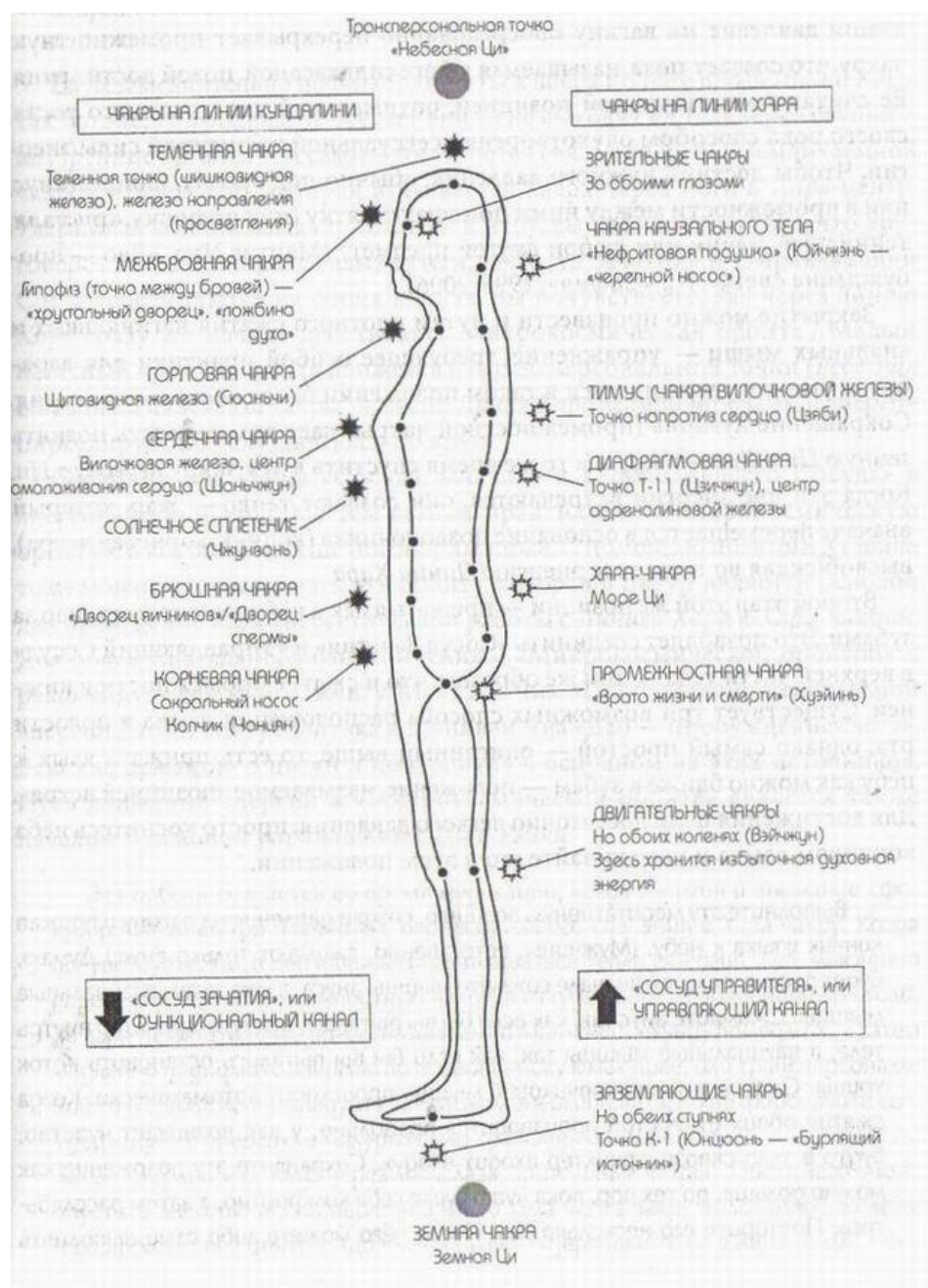


ДИАГРАММА 10

Кругооборот энергии Ци в теле



Эта связь достигается тем, что в Рэйки называют позицией Хуэйинь, а в Кундалини-йоге — мула-бандхой («корневым замком»). В сидячем положении давление на вагину опосредованно перекрывает промежностную чакру, что создает позу, называемая в йоге сиддхасаной, позой достижения. Ее считают медитативной позицией, оптимальной для духовного роста, своего рода способом одухотворения сексуальной жизненной силы/энергии. Чтобы достичь нужного давления, обычно под вагину, или под анус, или в промежности между ними помещают пятку (или подушку, кристалл, теннисный мячик или любой другой предмет) (Мантэк Чиа. «Дао — пробуждение света». К.: «София», 1995, 2006).

Заккрытие можно произвести и путем плотного сжатия вагинальных и анальных мышц — упражнение, требующее особой практики для наработки умения удерживаться в таком положении более нескольких секунд. Сокращение Хуэйинь (промежностной чакры) дает возможность поднять земную Ци в Хара-чакру и в то же время спустить в эту чакру небесную Ци. Когда эти две энергии встречаются, они создают тепло — жар, который вначале перемещается в основание позвоночника (копчик, корневая чакра), высвобождая во всем теле энергию Линии Хара.

Второй этап этой же позиции — прижать язык к нёбу, непосредственно за зубами. Это позволяет соединить «Сосуд Зачатия» и «Управляющий Сосуд» в верхней части тела — тем же образом, что и сжатие промежности в нижней. Существует три возможных способа расположения языка в полости рта, однако самый простой — описанный выше, то есть прижать язык к нёбу как можно ближе к зубам — положение, называемое «позицией ветра». Для достижения цели достаточно легкого давления: просто коснитесь нёба кончиком языка и удерживайте его в этом положении.

*Выполните эту медитативную позицию, создав давление на вагину и прижав кончик языка к нёбу. (Мужчины, естественно, сжимают только анус.) Думаю, будет проще, если вы вначале сожмете мышцы ануса, а уже затем вагинальные мышцы. Сжимайте анус так, как если бы вы пытались втянуть сфинктер внутрь тела, а вагинальные мышцы так, как если бы вы пытались остановить поток урины. Сжатие в лонно-копчиковой мышце происходит автоматически. Когда сжатие обоих отверстий производится правильно, у вас возникает чувство, будто в тело сквозь сфинктер входит воздух. Сохраняйте эту позицию как можно дольше, до тех пор, пока чувствуете себя комфортно, а затем расслабьтесь. Повторите его несколько раз. После чего можете либо сами выполнять закрытие (естественный метод), либо создавать давление на промежность (искусственный метод).*

Ци незамедлительно начинает двигаться вверх по телу вдоль Линии Хара, так что энергия больше не оседает вниз и не выходит из тела через ступни и внутренние органы. Тем самым достигается связь с энергией Земли (земной чакрой, земной Ци), которая втягивается вверх через ноги в Хара-центр. Удерживая кончик языка прижатым к нёбу, вы добиваетесь того, что круговорот света становится замкнутым, а «Сосуд Зачатия» и «Управляющий Сосуд» соединяются на обоих концах. Вы почувствуете, как через линию Хара сразу же начнет действовать Микрокосмическая орбита / Малый небесный круг. Теперь Ци движется из трансперсональной точки (небесная Ци) вниз, а из земной чакры — вверх. Линия Хара активизирована, и энергия циркулирует по телу, двигаясь по кругу.

Соединяя оба конца «Сосуда Зачатия» и «Управляющего Сосуда» в энергетический круг, вы тем самым практикуете «Микрокосмическую орбиту», о которой мы еще поговорим ниже. С помощью позиции Хуэйинь тоже можно задействовать эту орбиту, которая в цигун является основой для проведения всей энергетической работы с Линией Хара и Хара-чакрой. Для более тщательного ознакомления с «Микрокосмической орбитой» я рекомендую две книги: книгу Мантэка Чиа «Пробуждение целительной энергии Дао» и книгу Мантэка и Мэниван Чиа «Дао — пробуждение света». Всю информацию о цигун я почерпнула в основном из этих источников. Путь движения энергий в «Микрокосмической орбите» является также началом и основой упражнений с Ци в Рэйки.

*Эта орбита создается во время медитации, когда энергия и внимание сфокусированы внутри. Начните с перевода своего сознания в Хара-чакру. Когда почувствуете, как в ней начинает накапливаться тепло (энергия, Ци), мысленно переведите его в промежностную чакру, а оттуда вверх, в позвоночный столб. За Хара-чакрой (в точке почек, называемой Минмэнь) секунду помедитируйте, а затем медленно поднимите энергию по позвоночнику к макушке, или трансперсональной точке. Мысленно следуйте за потоком энергии/света, но не форсируйте его. Удерживайте энергию в макушке, или трансперсональной точке, минут десять. Затем направьте ее вниз через лоб (глаза, зрительные чакры). После чего вновь опустите энергию вдоль передней части тела через чакру вилочковой железы и диафрагмовый центр к Хара-чакре/пупку. Удерживайте ее в Хара-чакре, пока здесь не начнет скапливаться тепло, а затем вновь пройдите ту же орбиту, на этот раз направив энергию к промежности. Повторите цикл несколько раз. Постепенно увеличивайте практику, пока не сумеете проходить эту орбиту тридцать шесть раз за один сеанс (Мантэк Чиа. «Пробуждение целительной энергии Дао». К.: «София», 2006).*

*Когда вы вполне освоите описанную выше процедуру, включите в процесс ноги и связь с Землей для создания «Большого небесного круга». Из Аара-чакры направьте энергетический*

поток в промежностный центр (Хуэйинь), затем распределите его по двум каналам и направьте энергию вниз, в основание бедер, к двигательным чакрам на обратной стороне коленей. Оттуда он по икрам ног направляется к заземляющим центрам на подошвах ступней. Акупунктурная точка почек-1 (К-1) на обеих ступнях является местом размещения заземляющих (опорных) чакр. Эта точка называется Юнцзюнь, или «Бурлящий источник», и обеспечивает электрическую связь тела с энергией Земли («земной чакрой»).

Как только почувствуете тепло в подошвах, перенесите энергопоток в большие пальцы ног, а затем, извлекая его из «земной чакры» через заземляющие центры, — в переднюю часть ног и дальше — к коленям. Продолжайте поднимать энергопоток вверх по внутренней стороне бедер обратно к промежности. Затем поднимите поток вдоль позвоночника и снова распределите его по рукам в точке между лопатками. Пошлите Ци/энергию по внутренней стороне предплечий и рук к центру ладоней, откуда и истекает энергия во время исцеления руками. Сконцентрируйтесь на ощущениях, затем направьте поток к среднему пальцу и через него снова вверх по внешней стороне рук. Когда он достигнет плеч, он снова включится в основной энергопоток и вновь начнет подниматься по спине и шее через чакру каузального тела к макушке (трансперсональной точке). Затем продолжите энергетическую орбиту вдоль центрального канала, вернув ее еще раз к Хара-чакре.

Возможно, вы будете только чувствовать энергию/Ци на линии Хара, или видеть ее, или только ощущать ее присутствие по ощущению покалывания. Возможно, вначале вы вообще не будете сознавать наличие внутри движущегося потока. Возможно также, что вы увидите (а может быть, и не увидите) точки и цвета Хара-чакры. Со временем, однако, когда круговорот света активизирует, очистит и разовьет Линию Хара, вы начнете все больше осознавать все эти вещи: у большинства людей чакры сразу не раскрываются. Что касается включения ноги рук в «Большой небесный круг», то этот метод весьма эффективен при лечении ишиаса, болей в пояснице и артрита коленей, не говоря уже о том, что он помогает осуществлять общее заземление.

Закончив с движением энергии, завершите медитацию («Микрокосмическую орбиту») заземлением. Это очень важный фактор, который необходимо выполнять в конце каждого сеанса независимо от того, сделали вы один оборот энергии или множество. Слегка прижмите кулак к пупку (зона центра Хара) и разотрите эту зону спиралеобразными движениями диаметром не более шести дюймов. Женщины совершают спиралеобразные движения следующим образом: тридцать шесть раз против часовой стрелки и двадцать четыре — по часовой. Мужчины делают то же в обратном порядке: тридцать шесть раз по часовой и двадцать четыре раза — против. Это позволяет заземлить и накопить энергию, избавляя от энергетических перегрузок и дискомфорта. Если в результате раскрытия энергий вас в повседневной жизни начнут одолевать неприятные ощущения, сократите число орбит или на несколько недель полностью откажитесь от этой практики, пока ваше тело не приспособится к новой энергии.

В ходе медитации практикуйте «Микрокосмическую орбиту» раз или два в день, утром и вечером, начав с нескольких минут и постепенно увеличив время до получаса (тридцать шесть орбит за сеанс). При выполнении этого упражнения Хуэйинь — промежностная чакра должна быть постоянно закрыта, а язык — упираться в нёбо. По мере того как ваша практика будет увеличиваться, вам в повседневной жизни все чаще будет сопутствовать чувство полного благоденствия, а большинство физических и эмоциональных проблем начнут решаться. Благодаря этому упражнению мозг выделяет эндорфины, создавая естественное ощущение приподнятости, с его помощью удаляются энергетические блокировки, ослабляется стресс, повышается духовное осознание и совершенствуется связь между телом, умом и духом.

Азиаты, практикующие цигун, рассматривают это энергетическое упражнение как основу любого вида целительства и наделяют его волшебной способностью исцелять все и всяческие болезни. Эту технику разработал человек, страдавший туберкулезом в терминальном периоде его развития, и он с ее помощью полностью излечил себя. С помощью



этой техники можно лечить не только физическое тело. Для женщин, желающих исследовать Линию Хара и расположенные на ней чакры, это послужит хорошим началом.

Любой вид целительства — это прежде всего та или иная форма энергетической работы. Эта глава — всего лишь краткое введение в науку, изучающую методы использования энергии во имя оздоровления и жизни. Этика, защита, работа с Кундалини, прогон энергии, цвет и энергетическая орбита по Пинии Хара — все они представляют собой целительские методы, связанные с использованием энергии. Я старалась показать оптимальные и наиболее эффективные пути использования этой божественной жизненной силы.

В следующей главе я покажу, как входить в контакт с нефизическими существами — духовными покровителями, чтобы в процессе целительства получать от них посильную помощь и через них же приходить в соприкосновение с другими, нефизическими ресурсами.

## Глава пятая

### *Ангелы и другие...*

Вероятно, величайшим счастьем для меня в целительской работе является связь и работа с духовными покровителями. Впервые я открыла их для себя, когда читала книгу Лэй Мэгги Гарфилд «Angels and Companions in Spirit\*» (Celestial Arts, 1984), но сама начала работать с ними только после получения степени Рэйки II. Присущие им юмор, любовь и непостижимое мастерство превращают каждый сеанс целительства в процесс обучения и новое чудо. Они — бесценные друзья и наставники, действительно спасающие от одиночества. Они — источник знаний и опыта для учащегося, не имеющего на земном плане своего наставника. Когда имеешь подобных духовных гидов в качестве сотрудников и используешь их во время многочисленных целительских сеансов, то никакие другие учителя просто не нужны.

Моей первой наставницей, которая появилась передо мной во время первой медитации на духовных гидов в 1985 или в 1986 году, была Элен. У нее были ярко-рыжие волосы, красная помада на губах, а одета она была в черный костюм, какие носили девушки в 1920-х годах, с каймой по краям, искусственными бриллиантами и всем прочим. На шее у нее висел длинный пустой портсигар, который она раскачивала из стороны в сторону для создания большего эффекта. Она сказала, что когда-то была элитной проституткой и теперь явилась ко мне, чтобы научить меня сексу и любви. Позади нее молча стояла еще одна женщина, монахиня, которая чуть позже представилась мне как Тереза (только впоследствии я узнала, что это была сама Тереза Авильская!), а рядом с ней — некая сущность в сиянии голубого света, которой впоследствии я дала прозвище Дедушка. Эти двое никак не проявляли себя в моей жизни до тех пор, пока Элен не исчезла. Когда она меня покинула, чтобы подготовиться к новому воплощению, я страшно по ней скучала и почти целый год чувствовала себя одинокой.

В 1988 году пришел черед Терезы — она начала работать со мной, обучая искусству исцеления себя и других. Потом мне было сказано, что она была моим воплощением в одной из прошлых жизней, но в то время я не знала, кто это. Будучи экспертом по части трав и энергетической работы, она часто появлялась с большой корзиной в руках, наполненной свежесобранными растениями, корнями и корой. Когда я спрашивала ее совета, ее голос звучал как само воплощение здравого смысла — я чаще слышала, чем видела своих духовных гидов. У нее было умное лицо в морщинах, одежда — свободная и удобная, а отношение ко мне — всегда трезво-разумное и рациональное. Она делала полагавшуюся работу, и не более того. После того как я поднабралась опыта в целительском искусстве, она стала появляться и на сеансах: я всегда ясно чувствовала ее присутствие и ее руки рядом с моими. Женщины, которых я лечила, во время сеансов разговаривали с ней так же, как и я. Каждый раз, когда требовалось извлечь и устранить негативные энергии, или когда какая-то враждебная сущность приобретала устрашающий облик, или когда я не знала, что делать, появлялась Тереза и брала все в свои руки, так что я всякий раз узнавала что-нибудь новое. Она

осматривала мое тело и давала мне наставления по поводу лечения, которые я ниоткуда больше не могла взять. У нее всегда был ответ на мои вопросы, даже когда, как мне казалось, на эти вопросы не было ответа. Хотя, честно признаться, в то время я не всегда понимала ее ответы.

Когда одна из моих учениц в 1992 году писала курсовую о Терезе Авильской, она спросила меня, нельзя ли ей напрямую обратиться за советом и помощью к этой святой. Я согласилась. Раскачивая маятник то в одну, то в другую сторону и тем самым отвечая «да» и «нет» на наши вопросы, Тереза постепенно начала давать более длинные и развернутые словосочетания, состоявшие из предложений, и наконец заговорила через меня. Это был мой первый сеанс ченнелинга. Мы узнали многие факты из ее жизни, о которых мне и в голову не приходило спрашивать, сведения, которые подтвердились в ходе последующих изысканий моей ученицы. До этого времени я никогда не читала о Терезе Авильской.

Энергия в комнате была настолько насыщенной и сконцентрированной, что воздух, казалось, сгушался в туман и блестел. Мои собаки быстро выскочили из комнаты со вздыбленной на загривке шерстью, хотя позже научились выносить ее присутствие, а впоследствии даже полюбили ее. К концу этого часового сеанса у меня так кружилась голова, что весь остаток вечера я провела на улице, гуляя и проветриваясь.

В дальнейшем во время сеансов исцеления Тереза время от времени опять начинала говорить через меня, но делала это только в том случае, если я слышала ее слова недостаточно отчетливо или слишком медленно повторяла их, что ее чрезвычайно расстраивало. Кончалось это полным моим изнеможением. Она также давала через меня своего рода устные уроки, главным образом о природных медицинских средствах. Мне потом сказали, что Тереза — групповая наставница и ее задача — давать информацию и обучать целителей.

По мере того как мои способности к работе с духовными покровителями совершенствовались, все чаще стал проявляться и действовать Дедушка. (Собственно, именно он наговорил мне все книги, которые я написала в то время, хотя я не всегда сознавала его присутствие.) В конце концов он начал представлять передо мной как шаман индейского племени оджибве. Мне какое-то время было трудно работать с наставником-мужчиной, ибо его энергия очень сильно проникнута мужским началом и в силу этого очень интенсивна. Он был не столь разговорчив, как Тереза, но по мере того, как мои контакты с Дедушкой учащались, Тереза все больше отходила на задний план, а если и появлялась, то редко. Дедушка весьма сильно помог мне и в самоисцелении, и в сочинительстве, но при этом сам не участвовал в исцелении других людей. Вместо этого он привлекал к целительству других покровителей, если в них возникала нужда, и помогал мне войти в контакт с целой «бригадой» духов-целителей.

Одна из таких «бригад» называлась «Бхарамус». Это была группа, состоявшая, кажется, из шести сущностей, мужчин и женщин. В ней особенно выделялся один мужской голос, но я его никогда не видела в зримом обличье. В число других членов группы входили женщина средних лет, пожилой мужчина, мужчина с ирландским акцентом, сказавший, что он был адвокатом, и еще один (возможно, их было больше), назвавшийся доктором. Когда однажды я их спросила, куда они исчезают, когда завершают работу со мной, они сказали, что живут на космическом корабле, обращающемся вокруг Земли. В течение трех лет они то появлялись, то исчезали на сеансах целительства, которые я проводила с собой и с другими пациентами, а затем устранились полностью (как и Тереза) — ко времени, когда я начала более сознательно работать с Дедушкой. Но в отличие от Терезы и Дедушки, они никогда не доминировали и никогда не проявлялись в моей жизни столь же ярко, как те двое.

Другая, не менее достойная «целительская бригада» сформировалась на основе информации, почерпнутой мной из удивительной книги Махаэля Смолла Райта «Co-Creative White Brotherhood Medical Assistance Program\*. ПМП (программа медицинской помощи) — это метод связи с персональной командой духовных покровителей в целях самоисцеления. Следуя книге и ее простым наставлениям, я быстро установила контакт с моей собственной командой и, не откладывая дела в долгий ящик, выяснила у них, кто они такие и что делают (и

где они были раньше, когда я всю жизнь так нуждалась в них). Я тут же спросила у них по поводу названия «Великое Белое Братство», которое показалось мне чересчур вызывающим, и в ответ мне было сказано, что я вполне могу изменить его на «Общество просветленных умов», которое более соответствует моему внутреннему самоощущению. «Великое Белое Братство», сказали мне, — это совершенно неверный перевод названия одной группы, существующей в Индии.

Работа с ПМП оказалась увлекательным занятием, изменившим всю мою жизнь. Это была группа существ, полностью сфокусированная на разных аспектах самоисцеления — от менструальных спазмов до дефектов души. Они помогли мне выпрямить мой позвоночник и осуществляли много другой полезной работы на физическом уровне, а также в оздоровлении эмоций, в решении сложных ситуаций, в избавлении от враждебных сущностей и привязок, в создании защитных экранов, а заодно предоставляли информацию, касающуюся трав и цветочных эликсиров. Некоторые члены моей личной «бригады» лечат животных и людей, другие помогают выправлять карму мне самой, домашним животным и тем людям, вместе с которыми я занимаюсь целительством. Работа с духовными покровителями становится все более и более интересной.

Но моим излюбленным нефизическим наставником является не какой-то конкретный духовный покровитель, а Сама Богиня, являющаяся многим женщинам и выступающая в роли планетарной целительницы. В 1991 году, когда я проводила недельный семинар в Омахе, на него пришла моя подруга Кэрол и принесла с собой великолепную фотографию — снимок изящной юной женщины с глубоко посаженными, как у античных богов, глазами. У нее овальное, в форме сердца, лицо, рыжеватые, ниспадающие на плечи вьющиеся волосы и тело, пронизанное золотистым светом. Она держит желтые цветы — то ли нарциссы, то ли подсолнухи; в одной руке у нее некий предмет, напоминающий погремушку, в другой — четки на длинном шнуре, а на голове — венок из роз. Я долго не могла оторвать глаз от этой фотографии, все смотрела и смотрела в словно живые глаза этой женщины, лучащиеся безграничной любовью и красотой, пока из моих собственных глаз не полились слезы.

Видя мою реакцию, Кэрол посоветовала мне поместить эту фотографию на ночь рядом с кроватью, что я и сделала, и как только я начала расслабляться, я почти сразу же вошла в медитативный контакт с этой женщиной. Поскольку этот снимок был сделан в Междугорье, в Боснии, где начиная с 1982 года психически чувствительным людям не раз являлась Дева Мария, то я первым делом ее спросила, уж не Мария ли она. Она ответила: «Нет». Тогда я спросила: «Может, ты Персефона?» — поскольку цветы и юность говорили в пользу того, что это могла быть богиня весны, но она ответила: «Нет, не Персефона, но это гораздо ближе к истине. Зови меня просто Девой». Она спросила, не хочу ли я быть ее жрицей, ибо, сказала она, у нее тысячу лет не было жрицы. Она хотела, чтобы ее приглашали на ритуалы и сеансы целительства, но добавила, что, к сожалению, может участвовать в ритуалах, только когда ее зовут. Я пригласила ее на ритуал, который собиралась проводить на следующий день, и она начала посещать меня чуть ли не каждую ночь. Кэрол подарила мне эту фотографию, и я привезла ее домой.

Где-то шесть недель спустя во время целительского сеанса эта женщина наконец сообщила мне свое имя. «Меня зовут Бриде», — сказала она. Я не расслышала и попросила повторить еще раз. «Бриде, Бриде. Ты разочарована?» С чего бы мне быть разочарованной?! Бриде (Бригит, Бريدжит, Брайд, Брете) — это же дева-богиня Старой Европы! В ночных беседах со мной она поведала, что является планетарной хранительницей, а ее назначение — «устранить существующие противоречия между людьми и странами». Она сказала, что воплощена в теле, правда в другом измерении, но и в самом деле выглядит так же, как и на фото, а ее задача — осуществлять на Земле целительскую работу.

Именно она, ее облик предстает во многих так называемых «явлениях Девы Марии», происходящих по всему миру. Ее видели в Руанде, Южной Америке, Испании, Англии и многих других местах, как и в Джорджии, Техасе, Колорадо, Флориде, Пенсильвании, Калифорнии и так далее. Женщины в других городах тоже дарили или показывали мне ее

фотографии и, снятые в самых разных местах Земли. А многие даже видят ее, причем на протяжении нескольких лет, когда занимаются медитацией и целительской работой. Одна женщина, которой сейчас тридцать, рассказала мне, что в возрасте восемнадцати лет видела Бриде плачущей, и это побудило ее уйти в монастырь. «Я думала, что это Дева Мария и что там я смогу найти ее, — сказала женщина, — но так ни разу и не увидела, пока не покинула лоно церкви».

Когда Бриде приходит ко мне во время целительского сеанса, комнату заполняет яркий зеленый свет и происходят жизненно важные изменения. Она приносит с собой мягкую атмосферу всеобщего умиротворения и бескорыстной любви, доверия и радости. Иногда она сама нуждается в исцелении, и я даю ей это исцеление, если она готова принять его. Иногда же ей требуются просто объятия и любовь. Она защищает меня и обучает работе по исцелению Земли и исцелению тех, кто переходит в мир иной в результате изменения критической массы Земли. Она пообещала, что в момент моей смерти будет рядом, чтобы взять меня с собой.

Работа с самой Бриде и в качестве ее жрицы является для меня одной из величайших радостей в жизни. Вот ее послание, переданное читателям этой книги: «Скажи им, чтобы любили друг друга». Если Дева Мария — дух прежних времен на этой планете, то Бриде — это дух исцеленной Земли, рождающийся среди мук и боли. В дохристианской Европе она была богиней рождения, вдохновения, врачевания и любви, и эту свою работу она продолжает и сегодня. Приглашайте ее к себе во время медитаций и целительской работы, и, скорее всего, она придет. Бриде — не индивидуальная духовная покровительница, а наставница и целительница всей планеты и всех, кто желает с ней работать.

После того как 14 июля 1994 года обломки огромной кометы врезались в Юпитер, в направлении Земли начала распространяться волна новой целительной энергии.

Когда я впервые встретила Ауру, то находилась в буквальном смысле между небом и землей, то есть в самолете, и была очень больна. Она предстала передо мной в виде небольшого, быстро пульсирующего голубого шара и спросила, в каком облике я хотела бы ее видеть — мужском или женском. Затем она сказала, как ее зовут, и спросила, что со мной неладно. К концу двухчасового полета я чувствовала себя прекрасно. В конце этой недели я провела очень интенсивную и утомительную работу по возвращению души — один из самых длительных и интенсивных сеансов исцеления из всех, какие мне доводилось осуществлять, и она ассистировала мне на протяжении всего процесса. В самолете же я оказалась потому, что летела на церемонию полнолуния, где меня попросили провести медитацию, и там же, в самолете, я встретила группу женщин, летевших, как и я, на встречу со своими «маленькими голубыми волшебными целителями». Каждая из этих женщин в их лице нашла себе друзей, невинных, как дети, с именами, звучавшими в переводе примерно как «Ты-мне-нужна», «Я-здесь», хотя некоторые называли себя женскими именами или названиями цветов. В доме, где мы остановились, даже кошка ходила весь вечер по комнатам, окруженная голубым светом, и была невероятно горда собой и своей новой подружкой из числа духов.

Эти существа обладают групповым сознанием: то, что знает один, знают все, но с жизнью на Земле они знакомы плохо, и потому вначале мы никак не могли найти взаимопонимания. Например, уже на пути домой, в аэропорту, пройдя таможенный досмотр, я оставила свой чемодан, чтобы его сдали в багажное отделение. Когда позднее я спросила свою неземную спутницу, почему, по ее мнению, я это сделала, она сказала: «Раз ты отдала его (чемодан) тому человеку (в багажном отделении), значит, ты, вероятно, просто хотела, чтобы он там был». А у другой женщины ее «маленький голубой дух» взорвал пылесос после того, как она в сердцах пожаловалась, как, мол, ей неохота заниматься уборкой квартиры. Но с каждым днем они приобретают все больше и больше знаний о Земле и земной жизни, и пусть даже вначале они не понимали ее каждодневных будничных особенностей, зато прекрасно разбирались в особенностях работы с аурой и исцелении души. Те болезни, которые целители годами пытались исцелить, причем безуспешно, благодаря Ауре и ее друзьям излечивались легко и быстро. Аура оставалась со мной несколько месяцев, а потом исчезла — ее работа



была завершена. Но другие духи с Юпитера по-прежнему остаются на Земле, осуществляя на нашей планете крупномасштабную целительскую деятельность, так как основная цель их пребывания здесь — помогать земным целителям. Во время медитации спросите, не хочет ли кто-либо из них поработать с вами.

Еще один дух из моей «коллекции» духовных покровителей — астральный эксперт по акупунктуре по имени Елена (не путайте ее с Элен, моей первой наставницей). С Еленой меня познакомила моя подруга Робин Циммерман, которой та помогла избавиться от менструальных осложнений, когда Робин захотела зачать второго ребенка. По предложению Робин я попыталась связаться с Еленой по поводу моих собственных проблем, связанных с менопаузой, но получила ответ: Елена не работает по вызову, ты должна сама найти путь к ней». В конце концов я попросила команду ПМП доставить меня к ней, что они и сделали.

Я оказалась в большом зале, где находилась группа женщин, облаченных в какие-то восточные одеяния. Они уложили меня на стол, и я почувствовала, как одна из них наклоняется надо мной. Затем я почувствовала что-то вроде укола, который мне сделали в руку, после чего мне в живот, а затем и в нижнюю часть спины воткнули целый ряд иглол (ощущение скорее странное, чем болезненное). Никто не произнес ни слова. Ровно через два часа после того, как это началось, я очнулась от толчка в своей кровати. С этого момента я посещала Елену по ночам в продолжение примерно десяти дней. Иногда я ощущала в своем теле иголки и сознавала сам процесс, а иногда чувствовала лишь первый укол. Я всегда просыпалась ровно через два часа и остаток ночи никак не могла заснуть. Однако мой гормональный дисбаланс постепенно начал гармонизироваться, излечилось и старое повреждение позвоночного диска в нижней части спины, которое я получила пять лет назад по пути во Флориду.

Еще одна моя подруга решила провести сеанс ченнелинга, чтобы выяснить, кто же такая эта Елена. Ее история впечатляет. Елена родилась на юго-востоке России в XIX веке и была нянькой. Когда из-за врачебной ошибки умерла ее мать, она решила посвятить себя врачеванию людей. Она знала, что есть более достойные методы, и хотела их изучить, но женщин в то время очень неохотно допускали к медицинскому образованию. Однако отец не стал противиться ее желанию учиться и отправил ее в Китай, где она изучала китайскую медицину, акупунктуру и травы. По возвращении домой Елена начала лечить женщин и детей вопреки сопротивлению и неприязни со стороны патриархального общества, которые все более возрастали по мере того, как ее искусство пользовалось все большим спросом среди больных.

В конце концов, чтобы как-то обезопасить свою жизнь, она начала скрывать лицо под вуалью, а потом ушла в монастырь. Там она обучала других женщин основам медицины, возглавляла целительский центр и госпиталь и была окружена любовью своих сестер и пациенток, тщательно хранивших все это втайне. Она написала несколько книг, но они не сохранились — у них не было шанса на выживание в той медицинской системе, где всем завлаживали мужчины, которые не признавали ни женской компетентности в медицинских вопросах, ни новых форм медицины. Елена — одна из прародительниц, которых мы лишились. Другие женщины тоже могут обращаться к Елене, как это сделала я, и у тех, кто обращался, результаты лечения неизменно оказывались положительными. Она специализируется на женских болезнях. Если вы нуждаетесь в ее помощи, попросите своих покровителей или «целительскую бригаду», чтобы они доставили вас к ней. Сама Елена не является на дом по первому вызову, поскольку очень занята.

Еще один дух-покровитель из моей коллекции, один из самых последних, — это Ариэль. В метафизических кругах ангелам отводится большое место, но я никогда не уделяла особого внимания этой стороне дела. Мне всегда казалось, что ангелы — это просто принятое в христианстве обозначение духовных покровителей, и я не воспринимала их как отдельную группу существ. Но одна моя подруга, с которой я провожу совместные сеансы целительства, часто работает с ними и постоянно мне говорит: «Попроси своих ангелов, пусть сделают это для тебя». А затем и Коппер, моя неугомонная сибирская лайка, которая все

видит, но ничему не верит, начала сообщать мне об «этих крылатых созданиях, которые носятся вокруг, но не существуют».

Возможно, я в жизни слишком смелая и щедрая, а потому открыто делюсь с людьми той целительской информацией, которую другие предпочитают держать в секрете, поскольку это дает им власть и деньги. Иногда я подвергаюсь психическим атакам за это и часто испытываю необходимость в психической разрядке или защите от негативных энергий (как моих собственных, так и внешних). Моя подруга не уставала повторять: «Поговори со своими ангелами. Ты не используешь их в полной мере, а они могут помочь». Когда я наконец обратилась к ним, в мою спальню «вошли» четыре огромных, больше человеческого роста, светящихся существа. Вначале они ничего не говорили, а просто действовали, выстроив защитный экран вокруг дома, собак и меня самой. Они закрыли портал для доступа негативной энергии, из-за которого мой прежний дом был лакомой приманкой для нежелательных сущностей. Сделав это, они подыскивали мне новое жилье, обладавшее гораздо лучшей энергетикой, а затем обосновались там на несколько дней и полностью его обезопасили. Затем они удалили из моей ауры несколько негативных привязок — следствий старых психических атак — и залечили поврежденные места. Теперь наконец я верю в ангелов. Коппер говорит мне: «Их крылья сделаны из перьев, но они не существуют!» Ангелы наслаждаются, подшучивая над моими собаками.

Однажды вечером я попросила их провести со мной общий сеанс оздоровления на уровне души, который считала необходимым выполнить, но не знала как. Я обратилась к моей ПМП-бригаде и пополнила их состав своими ангелами. И тогда мне явилась некая женщина. Она представилась как Ариэль и провела со мной сеанс. Когда же я спросила ее, не хочет ли она остаться при мне, она согласилась. Она осуществила ченнелинг для этой книги и провела целительскую работу со мной, моими собаками и другими людьми. В книге «Спросите своих ангелов» (Ask Your Angels), написанной Альмой Дэниел и другими авторами, говорится, что Ариэль — это ангел врачевания. Благодаря этой книге я познакомилась также с еще одним ангелом, который теперь работает над тем, чтобы помочь мне решить проблемы со зрением и устранить неврологические дефекты.

В мой дом, ко мне и моим питомцам, являются также и другие, еще «младенческие» энергии. Одна из них предстает в облике китайской колли со щенком, которых я «поселила» в своем офисе. Кали, моя собака, немедленно начала выказывать к ней необычный интерес и сказала мне, что это ее мама. Когда я проводила в этой комнате сеансы целительства, эта энергетическая сущность становилась крайне нервной и возбужденной. «Мне нужно растить щенка, — говорила она, — а ты его тревожишь». Поскольку никакие доводы на нее не действовали, я наконец спросила ее, уж не хочет ли она вернуться в ту антикварную лавку, где я ее обнаружила. «Я буду послушной, — сказала она, — только не отсылай меня обратно». Теперь ее участие в целительских сеансах более конструктивно; во всяком случае, она мне не мешает. Несколько раз гости, находившиеся в этой комнате, тоже чувствовали ее присутствие.

Еще две такие же энергии присоединились ко мне совсем недавно; они выглядят как маленькие ангелочки. В магазине игрушек в Солстисе я увидела две мягкие пушистые игрушки белого цвета — кошку и собачку — размером сантиметров сорок. Обе облачены в розовые пижамы и меховые тапочки, и каждая держит в лапках маленького плюшевого медвежонка. Они так и просятся в кроватку, так и напрашиваются на обожание. Я их тогда так и не купила, и они, как мне казалось, всю ту ночь провели со мной, упрашивая стать их хозяйкой. На следующий день я отправилась в магазин, купила их и посадила на стул в своей спальне. С самого начала было ясно, что их нельзя разлучать. У меня такое чувство, что они присутствовали здесь с самого начала, и люди, которым я показывала эту милую парочку, немедленно подтверждали это. В конце концов я начала устанавливать психический контакт с ними. Теперь они выступают в качестве защитных и очищающих энергий в моем доме, целителей для моих собачек (которые принимают их и не говорят, что они не существуют) и вызывают во мне улыбку. Это детские, ребячливые энергии, к тому же очень хитрые — и, вероятно, куда более мощные, чем кажется на первый взгляд.

Несомненно, что существует множество видов духов-покровителей, ибо таков универсальный закон: никто не приходит на Землю одиноким и не живет здесь в полном одиночестве. Личные покровители являются частью природы нашей души, и у каждого из нас есть свой жизненный наставник, который не покидает нас на протяжении всей инкарнации. Таким жизненным наставником для меня является Дедушка. В качестве других гидов могут выступать психические энергии, которые остаются с нами какое-то время, пока мы не достигнем определенного уровня познания, а затем исчезают. Одни являются со специфической задачей или целью, которая тоже может быть временной; другие — чтобы содействовать исцелению, тогда как третьи могут оставаться при нас годами, десятилетиями или постоянно. Таким покровителем может быть наше прошлое или будущее воплощение, ангел, Богиня, дух животного, планетный или инопланетный целитель. У всех нас есть и покровители, и ангелы, причем некоторые ангелы могут быть нашей собственной сверхдушой или Световым Телом.

Мы не одиноки на Земле и не должны находиться вне контакта с нашими партнерами и помощниками. Но технократическое общество, разделяющее ум и тело и игнорирующее все духовное и нефизическое, лишает нас заботы и помощи этих духовных партнеров. Однако, по мере того как энергетическая вибрация Земли растет и повышается, наши психические способности и готовность к восприятию этих покровителей возрастают. Карантин с Земли частично снят, и целительные энергии вторгаются в атмосферу планеты. Эти изменения призваны вернуть людей к контакту со всем нефизическим, с другой стороной бытия, к партнерству и сотрудничеству со своими духовными покровителями. Воображаемые товарищи по играм у детей и внутренние, дающие полезные советы голоса — не выдумка, а реальность.

Покровители — лишь те, кто несет радость и позитивные перемены. Тот же, кто негативен, враждебен, кто клеветает, порочит или дает безнравственные советы, — тот не ангел и не покровитель. Любая сущность, принимающая за вас решение или говорящая вам, что делать, — тоже не покровитель. Я всегда обращаюсь ко всем вновь приходящим психическим энергиям со словами: «Если вы не от Богини, уйдите немедленно!» Если же эти лжепокровители, обладающие негативными или уничижительными характеристиками, говорят вам, что они являются частью вас самих, и вы осознаете, что это так, обратитесь к информации о субличностях в главе «Возвращение души». Но в любом случае, это не духовные покровители и не ангелы.

Моей первой реакцией при встрече с Элен, моим первым духом-покровителем, были слова: «Конечно же, я знаю тебя. Ты всегда была рядом». Когда в моем сознании начинает звучать новый голос, я немедленно спрашиваю его, если не распознаю сразу: «Кто ты? От Богини ли ты, от Света?» Если от них, то ему можно доверять; если же нет, заставьте его исчезнуть, а если он откажется, обратитесь к настоящим духовным покровителям и попросите их помочь вам. Те существа, которые являются настоящими гидами, всегда с большим уважением относятся к свободной воле и никогда не откажутся подтвердить или доказать свои намерения, если вы попросите их об этом. Но даже если существо и не принадлежит к числу добрых духов и вы тоже просите его об этом, оно обязано сказать вам, кто оно такое, или показаться вам. Обычно многие из тех, кто приходит не с добром, просто уходят, когда их просят.

Когда мне нужно проверить, каковы намерения у новой энергии, я начинаю спрашивать ее, кто она и с какой целью здесь. Духовные покровители обычно являются для выполнения определенного задания, задания могут быть самыми разными: поддержать вас, позабавить, поднять настроение, унять ваш гнев или помочь написать книгу. Если вы нуждаетесь в чем-то особенном, — например, в новом жилье или энергетической защите для своей машины, — попросите, чтобы вас связали с тем покровителем или ангелом, которому по вкусу такая работа. Некоторые покровители имеют очень узкую специализацию и не делают ничего вне установленных ими самими рамок. Меня, например, Дедушка лечит, а других нет. Елена лечит только женские болезни и лишь у тех женщин, которые сами приходят к ней в монастырский

госпиталь. Ангелы — мощные защитники, выполняющие особые задания, — включая и тех, кто действует как целитель.

Некоторые покровители являются в нечеловеческом облике. К числу таких покровителей принадлежат шаманские тотемные животные, каждое из которых представляет целый вид. Покровителями некоторых женщин являются домашние животные — кошки или собаки, которые умерли и теперь выполняют эту роль. Несмотря на свою наружность, эти существа могут быть весьма продвинутыми духами, обладающими более высоким, чем человеческое, сознанием. Ими часто оказываются и человеческие духи, предстающие в облике животных, а иногда и продвинутые разумные существа с других планет. Время от времени дух человека воплощается в тело земного животного, чтобы таким образом быть рядом с опекаемым и наставлять его в процессе жизни. Ведьмы называют таких животных-опекунов «знакомцами», и человек нередко сохраняет с ним связь и после смерти животного, интуитивно сознавая, что его любимец — не просто собака или кошка, а нечто гораздо более значительное. Обращайтесь с такими существами уважительно: они многим пожертвовали ради того, чтобы быть рядом с вами.

У одной женщины, которая буквально помешана на кошках, одним из покровителей как раз и является кошка, причем очень большая кошка — уссурийский тигр. А у другой — золотистый дракон, причем очень ревнивый, так как он не позволяет ей приносить в дом изображения других драконов. Вот что пишет Линда Пейдж:

«Подруга как-то сказала мне, что у меня есть невидимый друг — золотистый дракон. Я подумала: верно, так оно и есть. Затем то же мне сказали еще несколько человек. И вот однажды он сам показался мне. Он напугал меня, но не настолько, как это случилось бы, если бы мне до этого никто не говорил о нем. Собственно, он ведет себя как истинный джентльмен» (Linda Page, Personal Communication).

Она чуть с ума не сошла, когда этот дракон начал приводить с собой в дом детенышей. Они были очень шумными, буйными и неуклюжими, так что в доме то и дело начали разбиваться вещи. Это все равно как если бы в гостиной комнате слон вздумал играть в футбол. Наконец она попросила друга-дракона увести из дома своих «малышей».

Некоторые духовные покровители, предстающие в нечеловеческом облике, — это энергии с других планет, которым позволено помогать людям на Земле. Обычно такие существа принимают человеческий облик, но иногда показываются тем людям, которые работают с ними, и в своем подлинном обличье. Такие существа — не персональные покровители, а планетарные целители. У моей «врачебной бригады» яйцеобразные головы, большие круглые черные глаза, да и руки отличаются от наших!. Они воспринимают людей как энергетические поля и являются высокопродвинутыми целителями, чей уровень знаний намного превосходит то, что они называют «примитивной земной медициной». Используемые ими диагностические средства совершенно неизвестны на нашей планете.

Наши же личные духовные покровители, то есть те нефизические партнеры, которые сопровождают нас в повседневной жизни, — это всегда самые настоящие человеческие сущности с Земли. Большинство из них много раз воплощались в теле и, как правило, являются представителями группы нашей собственной сверхдуши. Они — часть сверхдуши, одна из спиралей сущностного Я, которая остается невоплощенной в другом мире. Они сопровождают нас, чтобы помогать и содействовать нашему росту, эволюции и духовному обучению на протяжении этой жизни. Но, работая с нами, они тоже учатся, развиваются, эволюционируют и растут. Подобная связь, строящаяся по принципу «даю — получаю», является взаимно полезной для обеих сторон — и людей, и покровителей.

Каждая сущностная часть «я» инкарнирует снова и снова и в конечном счете может насчитывать сотни жизней. Ее жизненные наставники раз за разом инкарнируют вместе с ней, да и другие представители того же семейства душ, если они не в физическом теле, тоже могут оказаться среди духовных покровителей. Душа не может стать покровителем, пока не достигнет духовного уровня, достаточно чистого и высокого для того, чтобы быть мощным



стражем и учителем. Но, с другой стороны, далеко не все продвинутые души становятся наставниками и гидами.

Далеко продвинувшийся в эволюционном развитии дух может быть не персональным или индивидуальным наставником, а групповым, поэтому некоторые имеют под своим покровительством не одного, а нескольких человек. Я была приятно удивлена и обрадована, когда встретила в Калифорнии женщину, покровителем которой, как и у меня, был Дедушка. Джой (так звали эту женщину) первой узнала меня, и при встрече с ней я почувствовала, что давно, если не всегда, знаю ее. Возможно, наши души принадлежат к одному семейству. Тереза же является покровителем целой группы людей. Ей нравится работать с массами и проводить многолюдные семинары, поэтому я часто предоставляю ее в распоряжение других целителей. Бриде отвечает за целительство всей планеты: многие целители, которым я показывала ее фотографии, теперь работают вместе с ней, проводя сеансы целительства или решая проблемы собственной жизни. Все перечисленные духи — это скорее групповые, чем персональные гиды.

У каждого есть свой жизненный наставник плюс несколько персональных или групповых покровителей, постоянных или временных. Даже если человек не подозревает о них — всех или некоторых, они всегда при нем. У духовно продвинутых людей — и духовно продвинутые покровители. По мере того как повышается духовный уровень людей, меняются и покровители — соответственно новому уровню их сознания. Интересы же и запросы человека соответствуют интересам и запросам его духовных покровителей: например, у целителей покровителями являются духи, весьма сведущие в целительстве, а у музыкально одаренного человека — духи, способные наставлять и обучать его музыке. По мере того как его целительские (или музыкальные) способности совершенствуются и меняются, к нему приходят все новые и новые покровители, помогающие ему на каждом последующем этапе. Прежние же покровители уходят или отходят на задний план, входя в контакт все реже и реже.

Цель духовных покровителей — помочь индивидууму завершить свое образование, выполнить поставленную в этом воплощении задачу, какова бы она ни была, и содействовать духовному росту души. Они не дают индивидууму потерять из виду свои цели, направляют, учат его, оказывают на него необходимое влияние, но при этом никогда не приказывают и не подчиняют его своему контролю. Им не разрешается делать за нас выбор; они могут только давать советы по поводу того или иного выбора, когда их просят об этом, а ущемлять или искажать свободное волеизъявление им вообще запрещено. Духовные покровители — это агенты и посланники Божьи. Они орудия надзора и отслеживания процессов нашей учебы, призванные создавать защиту, приносить дары, содействовать нам в жизненной деятельности и помогать в любой работе, которую мы делаем во имя других.

Во время целительских сеансов возле целителя всегда присутствуют помощники — духовные покровители, если только он пригласит их на сеанс. Есть покровители и у исцеляемого — опять же, если он пригласит их, и в этом-то и состоит вся разница. Во время сеансов у меня часто возникает чувство, будто комната полна людей. Иногда я вижу их, а иногда просто чувствую. Иногда исцеляемому кажется, будто мои руки по-прежнему лежат на его теле, хотя я давно их убрала. А иногда он чувствует на себе и несколько пар рук. Сознать присутствие духовных покровителей, приглашать их на сеанс и благодарить за помощь — с этого и начинается целительская работа с духами-покровителями. Кроме персональных покровителей приходят и другие гиды.

Очень часто покровители сообщают мне информацию, которую я чисто логически вряд ли бы могла почерпнуть откуда-то еще. Если и появляется такая информация, то лишь потому, что она очень важна для целительского процесса. Мне еще ни разу не пришлось убеждаться в том, что эта информация неверна, и хотя частенько она кажется странной, исцеляемый всякий раз подтверждает ее правоту и действенность. Большая часть психической информации поступает ко мне благодаря яснослышанию. Я воспринимаю ее словесно: поскольку слух — наиболее развитый у меня орган восприятия, то именно так она мне и передается. Это выглядит так, будто кто-то, гораздо более сведущий, чем я, стоит рядом со мной и сообщает

на ухо то, что мне нужно, делая мои целительские способности более эффективными и ободряя как меня, так и пациента. Всякий раз, когда я чувствую присутствие духов, я знаю, что производимое мной исцеление очень важно. По большей части подобным же образом на таких сеансах достигается и эмоциональное раскрепощение, и решение проблем прошлой жизни, и избавление от нежелательных сущностей.

Для человека, никогда не работавшего с гидами, встреча с ними может представлять как постепенное осознание их присутствия или как сознательный их вызов во время медитации. На ранней стадии своей практики любой психический целитель так или иначе неизбежно начинает работать с покровителями. Если во время сеанса исцеления вы слышите голос, говорящий, что нужно начать работу с зеленым светом, или советующий спросить пациента о здоровье его брата/сестры, то это, несомненно, духовный покровитель. Однажды мне показалось, что голос, который я\*слышу, — это голос моей совести, обремененной чувством вины, но затем я обнаружила, что это — Тереза. Духовные покровители делают процесс целительства веселым и чудесным. В их присутствии начинают происходить чудеса — как на сеансах, так и в повседневной жизни. Персональные духовные покровители и ангелы приносят в жизнь дополнительное измерение, чувствовать и осознавать которое — великая радость.

Начиная работу с этими нефизическими наставниками, дайте им вначале понять, что знаете о них. Когда услышите чей-то тихий голос, обратите на него внимание. Когда почувствуете при работе дополнительную пару рук, поблагодарите их. В начале любого сеанса — исцеления или самоисцеления — призовите покровителей к сотрудничеству. Обратитесь ко **«всем позитивным целителям, ангелам и покровителям, желающим помочь»**, приглашая их прийти на сеанс. Как только они убедятся, что вы знаете о них и пытаетесь войти с ними в более тесный контакт, они начнут помогать вам в этом. Как только вы начнете сознать их присутствие и благодарить их за это, они станут проявляться более зримо. Попросите их показать, насколько лучше и успешнее вы сможете работать как целитель, если будете сотрудничать с ними. Во время медитации попросите разъяснить цель, ради которой они работают вместе с вами. Одни целители, как и я, воспринимают передаваемую информацию на слух, другие ощущают их присутствие, тогда как третьи принимают визуальные впечатления. Вы можете увидеть в комнате самих покровителей или только цветные или световые формы. Некоторые покровители выдают свое присутствие ароматом цветов или благовоний: Бриде, например, источает аромат роз. Их облик всегда просветлен и ясен, ибо они ни в коем случае не желают напугать вас.

Всегда уважительно относитесь к этим существам. Не нужно их обожествлять или им поклоняться, но, поскольку их посылает Богиня, они обладают гораздо большей информацией, чем мы, находящиеся в теле.

Как только вы полностью убедитесь, что ваш психический контактер — продвинутый целитель, спросите, как с ним работать. Покровителям нужно доверять; они всегда стремятся делать добро и никогда не навредят вам. Однако будьте осторожны, когда просите их о чем-то по части целительства, и удостоверьтесь, что ваша просьба — это то, чего вы действительно хотите и что вам действительно нужно. Они посоветуют вам, что выбрать, если вы попросите их об этом. Одни болезни носят кармический характер, и их исцеление непозволительно — вообще или только на время, тогда как для исцеления других требуется, чтобы человек вначале полностью усвоил необходимый урок. Попросите покровителей, чтобы они работали мягко и щадяще; многие из них не воплощались в тело несколько столетий, а может быть и никогда, поэтому они, возможно, не помнят, как человек воспринимает процесс целительства и что необходимо его телу. Некоторые духи только учатся быть покровителями, а потому вряд ли непогрешимы. Не стесняйтесь задавать им вопросы — это никому не повредит, — но делайте это почтительно. Если же вы будете кричать на них или им приказывать, они просто уйдут.

Выполните упражнение, которое поможет вам встретить или обнаружить наставника жизни. Оно очень простое, а результат дает великолепный. Как и большая часть духовной работы, выполняется оно во время медитации. Вначале требуется войти в состояние более глубокой релаксации, чем это необходимо в большинстве обычных целительских и визуализационных практик, и создать более защищенное медитативное пространство. Мне нравится проводить медитации на духовных покровителях (по крайней мере, нравилось первое время) как часть викканского ритуала с очерченным и заговоренным кругом, гарантирующего, что в круг будут входить только божественные энергии. Свечи и благовония (если вы сочтете их необходимыми), как и запах ароматических трав, привлекают добрых духов, а свет свечей служит хорошим фокусом во время медитации. Для большей защиты и очистки энергий окурите комнату и себя дымом шалфея.

Убедитесь, что вас никто не потревожит; возможно, эта медитация займет гораздо больше времени, чем обычная. Но ее можно проводить и в конце сеанса, после того как будут завершены прочая психическая работа и процессы прогона энергии. Нарисуйте простой круг, обеспечивающий защиту по четырем направлениям (север, юг, восток и запад) плюс вверх и вниз. Произнесите аффирмацию: «Только энергия высочайшего уровня войдет сюда». Теперь заземлитесь, сцентрируйтесь и выполните процесс полной релаксации тела, напрягая и расслабляя мышцы всего тела — от ступней до головы. Завершив этот процесс, вновь его повторите, даже если ощущаете себя вполне расслабленными. Если чувствуете, что начинаете входить в контакт с покровителями сразу после погружения в медитацию, то релаксация, возможно, и не понадобится. В отличие от большинства медитаций, которые выполняются в положении лежа, для выполнения этой лягте на пол с поднятыми и согнутыми в коленях ногами, но так, чтобы ступни касались пола, то есть контактировали с Землей.

Полностью расслабившись, произнесите мысленно следующую аффирмацию: «Я готов (готова) сознательно встретить своего жизненного наставника». Полежите какое-то время, опустошив ум, устранив все мысли и настроившись на восприятие того, что туда войдет. Внимательно прислушивайтесь к себе, ибо духи всегда с вами и вы, возможно, настолько с ними свыклись, что можете не заметить их присутствия, если полностью не раскроетесь. Когда установите контакт (посредством звука, зрения, запаха или прикосновения), запросите информацию. Если вы слышите своего наставника и хотите его увидеть, попросите, чтобы он предстал перед вами. Спросите, как его зовут, кто он, с какой целью присутствует в вашей жизни. Выслушайте ответы; возможно, вы их услышите UAI просто осознаете как откровение. Рядом с вами могут присутствовать не один, а несколько наставников; в этом случае попросите их приблизиться по одному, а не сразу всем вместе. Возможно, вам понадобятся несколько сеансов медитации, прежде чем вы научитесь самым легким и доступным способом входить с ними в ежедневный контакт.

Когда я впервые выполнила эту медитацию, я была поражена, насколько легко и просто вступать в контакт с моими наставниками и покровителями. Елена, Тереза и Дедушка появились передо мной в первый же вечер, горя желанием побеседовать со мной. Елену я видела и слышала внутри своего сознания очень ясно, тогда как Тереза выглядела лишь как молчаливый визуальный образ, а Дедушка — как яркий образ из голубого света. Я пребывала в радостном состоянии. Процесс воспринимался как абсолютно душевный и безопасный. Каждый вечер после этой первой встречи с ними я пользовалась любой возможностью для медитации, чтобы поговорить с ними и побольше узнать о них. Этим же я занимаюсь и сейчас.

Когда мои первые наставники сообщили мне цель своего прихода и научили работать с ними, я стала включать их в свою жизнь все чаще и чаще. Наши отношения строятся на принципах сотрудничества, и мы работаем совместно. После нескольких сеансов полная медитация для контакта с духовными покровителями вам больше не потребуется. Просто обратитесь к ним, и они будут тут как тут. Я работаю с покровителями и ангелами над каждым

аспектом своей повседневной жизни, включая самоисцеление, писательство, учебу и целительство.

Еще раз выполните описанную выше медитацию, на этот раз — чтобы встретиться со своими наставниками-целителями. Если вы практикуете Рэйки, по меньшей мере Рэйки II, то у вас наверняка целая когорта наставников, которые могут действовать и как «врачебная бригада». Опять же, спросите их, кто они такие, чем занимаются и как наилучшим образом научиться работать с ними во время сеансов целительства. В самом начале этих сеансов не забывайте обращаться к своим покровителям, приглашая их присоединиться к вам, и будьте готовы к той своеобразной манере, в которую облекается их участие. И ваша жизнь, и ваша целительская практика от этого контакта существенно расширятся. Это то богатство, от которого невозможно отказаться, не говоря уж о том, что оно приносит радость и является органичной частью целительства.

Во время следующей медитации попросите, чтобы вам была дана возможность встретиться с вашими ангелами. Связаться с ними может оказаться делом более трудным. Будьте полностью расслаблены. Я увидела своих визуально, а Копер, моя лайка, увидела их за много месяцев до того, как они начали со мной разговаривать. Сами они не вторгнутся в вашу жизнь и не заговорят с вами, пока вы их не пригласите, да и не станут что-то делать для вас, пока вы специально не попросите об этом. Поначалу мне было трудно понять, чем вообще мои ангелы занимаются, с какой целью они здесь и какую помощь я могу у них попросить. Они больше держатся на дистанции, более пугливы и менее лично привязаны, чем духовные покровители, но по большей части выполняют приблизительно ту же работу, что и последние.

Альма Дэниел, Тимоти Вили и Эндрю Рэймер в книге «Спросите своих ангелов» (Ask Your Angels) дают такой совет:

*«Попросите ангелов, чтобы они были с вами во всех событиях и ситуациях повседневной жизни. Попросите их успокоить вас и направлять ваши руки, когда вы делаете что-то, требующее умения или точности. Если вы находитесь в незнакомом городе, попросите их, чтобы они привели вас в удобное, подходящее место или в место, где вы можете утолить голод. Если же вы (или близкие вам люди) путешествуете, попросите их, чтобы они обеспечили вам безопасную поездку и возвращение домой и поддерживали с вами контакт. Когда бы вы ни захотели расширить круг своих знаний, повысить свою работоспособность или мастерство, не забудьте попросить об этом своих ангелов».*

Так я начала работать с ангелами в деле исцеления, и эту книгу тоже диктует ангел. У них гораздо больше силы, чем у духовных гидов: их даже можно попросить выполнить необходимую целительскую работу в другом месте. Недавно, когда я проводила с одной женщиной сеанс психического целительства по телефону, я попросила их очистить энергию и поставить защиту вокруг этой женщины и ее квартиры, хотя она находилась за тысячи миль от меня. Я попросила ангелов научить эту женщину входить в контакт с ее собственными духами-целителями. А и другой раз попросила их удалить из ауры моей подруги негативную критику, поскольку чувствовала себя недостаточно подготовленной к тому, чтобы проделать эту работу самой вместе со своими покровителями. Ангелы — существа более автономные, чем духовные гиды, и обычно работают в одиночку, чего покровители не делают. Как-то во время одного из контактов с ними я попросила ангелов избавить меня от необходимости жить в доме, который я ненавидела и в котором чувствовала себя беспомощной, и найти для меня жилье получше, и они выполнили эту просьбу — почти незамедлительно.

Спросите своих ангелов и каждого из покровителей, с какой целью они присутствуют в вашей жизни. А их присутствие и участие в целительских сеансах (если вы их туда пригласите) неизменно влечет за собой положительные изменения и преобразования, которые иногда происходят самым забавным, а нередко и удивительным образом. Если вам в процессе целительства или в повседневной жизни требуется что-то специфическое, вам нужно только попросить об этом. Кто бы ни делал работу, она будет сделана, если только эта работа позитивна для вас самих и направлена на всеобщее благо. При самоисцелении руки духовных



наставников и ангелов заменяют руки другого человека. Если вы желаете чего-то особенного, попросите об этом четко и ясно. Время от времени, однако, требуется и чисто человеческий контакт. Другие целители тоже могут оказаться полезными, особенно во время кризиса или когда кажется, что прогресс на какое-то время вдруг приостановился.

Преподаватель Рэйки Лора Гиффорд так описывает работу с наставниками по исцелению других людей:

«Один из видов коммуникации, с которым я столкнулась при работе с проводниками, не имел ничего общего ни с вербальным, ни с визуальным общением: они просто двигали моими руками или поднимали их... В частности, когда я работаю с эмоциональным телом клиента, я ясно ощущаю их присутствие, словно кто-то стоит за моей спиной. Это ощущается так, словно ангел заходит мне за спину и воссоединяется со мной, прикрепляя мои руки к своим распростертым крыльям, и руководит процессом исцеления.

У меня есть наставник, который любит возбуждать ту или иную зону моего тела, чтобы обратить тем самым мое внимание на соответствующую зону тела клиента. Например, я могу почувствовать сильное жжение в колене — так мне подсказывают, чтобы я начала обрабатывать колено клиента.

Есть у меня и наставники, которые, если другие методы не помогают и я по-прежнему не обращаю на них внимание, начинают «кричать». Обычно это выглядит как «Не могу поверить, что она меня не слышит. Ты же знаешь, мы здесь исключительно ради тебя, ты сама попросила нас помочь, так делай, что тебе говорят, скажи что-нибудь — СЕЙЧАС ЖЕ!»... Я и в самом деле чувствую, будто они говорят через самое мое сердце».

У моей «врачебной бригады» похожее чувство юмора. На одном сеансе мы попросили их устранить у пациента причину долго его донимавшей грыжи пищеводного отверстия. Они вытащили из его грудной клетки что-то, напоминавшее заплесневелую пробку, после чего там осталась зияющая дыра. Даже на психическом уровне это выглядело как плохо сделанная, незаконченная работа. «Разве вы не собираетесь закрыть ее?» — спросила я. Они наложили на нее пластырь, яркий детский пластырь со звездочками. И, видя мое удивление, ответили: «Ты же сама сказала, чтобы мы ее закрыли». Я ответила, что хотела этим сказать, чтобы они заростили дыру, на что они сказали, что на это уйдет несколько дней. На примере многих сеансов я усвоила, что, вместо того чтобы просто просить их вылечить болезнь, лучше попросить их устранить сам источник. Благодаря этому можно достичь гораздо большего в смысле постоянных позитивных преобразований.

Во время этого сеанса в комнате находились мои собаки, и гиды захотели узнать, что это за класс или разновидность разумных существ. Когда я сказала, что это собаки, и поняла, что они не знают, кто это такие, я попыталась еще раз: «Это животные. Знаете, кто такие животные?» Затем они спросили, ела ли я их. Коппер сказал: «Они не существуют», но было видно, что ему нравится их подначивание. За это я назвала свою «бригаду» «командой комиков-врачей», но они не исключение: другие покровители тоже любят шутить и подтрунивать. Бриде и Тереза много раз проходились на мой счет из-за присущего мне нетерпения. (ТЕПЕРЬ я от него, слава богу, избавилась.) Несмотря на возникающие время от времени глупые ситуации, на таких сеансах случается и много хорошего и даже удивительного, причем о каком-либо неуважении не приходится даже и говорить.

Проводя сеансы целительства с животными, приглашайте на них и их покровителей. У домашних животных есть свои персональные покровители, а у диких животных — свои: так называемые природные дэвы, выступающие в качестве персональных духов-защитников. У животных, как и у человека, тоже есть и высшее «я», и сверхдуша. У каждого животного, насекомого, растения, у каждой птицы и рыбы есть Высший Сияющий Дэва — сверхдуша отдельного вида. «Знакомец», как его называют современные ведьмы-знахарки, вполне может оказаться человеческим духом, пребывающим в теле домашнего животного, и принадлежать к человеческим стражам в составе групповой сверхдуши.

Можно попросить любую богиню, связанную с отдельным видом животных, помочь вам в проведении сеанса исцеления. Бает — богиня-целительница кошек, а Геката или охотница Диана (Артемида) может помочь при исцелении собак. Святой Франциск — еще один дух-целитель животных, как и Гуань-Инь. Пригласите также на сеанс и ангелов — тех, которые являются целителями природы или животных, плюс Землю-Мать или саму Мать Природу. Я призываю людей, которым приходится часто работать с животными, изучить методы психического общения с ними. Домашние животные затем могут сами завершить дело собственного исцеления, не говоря уже о том, что животные часто очень действенны и полезны при исцелении людей.

Многие из бесчисленных ипостасей Богини, каждая со своим именем, тоже могут привлекаться для участия в сеансах исцеления. Существует множество богинь-целительниц: Бриде (Бриджит), Гуань-Инь, Изида, Белая Буйволица, Женщина-Телка, Мария и Йемайя. Там же, где требуется устранить старые или негативные привычки, лучше призывать Кали, Ма, Ойю или Гекату. Несмотря на их дурную репутацию, они непримиримы только по отношению к несправедливости и болезням, но по отношению к женщинам мягки и щедры. Не нужно их бояться — нужно только любить. Там же, где требуется много мудрости, призывайте Матерей Мудрости: Гекату, Рыжеволосую Женщину, Старицу, Бабушек.

Если вы лечите пациента, придерживающегося традиционной системы верований, призовите во время сеанса те энергии, которые ему близки и которым он доверяет. Ангелы — существа универсальные, присутствующие в большинстве религий и культур, поэтому их обычно очень хорошо принимают. Мария — очень сильная, исполненная любви целительница, полезная в любых ситуациях. Тереза Авильская — очень мудрая святая, прекрасно решающая все проблемы. У исцеляемого может быть и свой собственный любимый святой или святая: их тоже необходимо призвать. К исцелению можно привлечь Иисуса, так же как Мехер Бабу или его жену

Махейру (работающую с энергией Гуань-Инь). Ни одна из этих святых или богинь не является персональным духовным наставником; они принадлежат к групповым и планетарным целителям — и обязательно придут. Они приносят в сеансы целительства великое умиротворение и покой, и когда они берутся за дело, то и целитель, и исцеляемый существенно прибавляют в росте и знаниях. Когда в сеансе принимают участие столь мощные энергии с высоких уровней, это приносит пользу и целителю, и пациенту. Исцеляя другого человека, сам целитель, возможно, будет удивлен тем целительным силам, которые он от них получает.

Несмотря на то что целитель во время сеансов призывает множество покровителей, ангелов и богинь, как своих собственных, так и исцеляемого, те никогда не конфликтуют друг с другом и не стоят на пути остальных. Напротив, их отличает совершенное, идеальное сотрудничество с той энергией, которая наиболее целесообразна для проведения данной работы. Однако большинство духовных помощников, кроме персональных покровителей, придут на сеанс только в том случае, если в них нуждаются, или будут участвовать в нем только в случае необходимости — как Бриде. С другой стороны, наставники-целители самого целителя и духовные покровители исцеляемого почти всегда присутствуют на всех сеансах. Ангелы тоже присутствуют, но примут участие только в том случае, если будут приглашены. Если же во время сеанса призывается высшее «я» человека, то является обычно его астральное энергетическое тело.

Несомненно, что духовные покровители — очень специфические существа, и у каждого из нас свои особые отношения с ними. Возможно, они являются самыми близкими и самыми интимными нашими партнерами по жизни, особенно для тех из нас, кто учится работать в сотрудничестве с ними. Эта связь, это партнерство подобны отношениям между учеником и учителем, то есть они в большей степени пронизаны восточным, чем западным духом. В буддизме гуру (мужчина или женщина) является для ученика примером и образцом Будды на Земле, поэтому гуру в данном контексте всегда честен по отношению к ученику и несет за него огромную ответственность. Гуру — это «внешний учитель», тогда как «внутренний

учитель» — это природа Будды внутри самого ученика, то есть его бог или богиня, олицетворяемые его внутренним покровителем или наставником.

Вот что пишет Согьял Ринпоче в книге «Тибетская книга живых и мертвых»:

«После того как мы долгое время, на протяжении многих жизней молились, и стремились, и жаждали истины, после того как наша карма существенно очистилась, вот тогда-то и происходит некое чудо. И это чудо, если мы сумеем понять и использовать его, может навсегда положить конец нашему неведению; отныне внутренний учитель, который всегда был с нами, проявится в виде "внешнего учителя"».

Отношения, исполненные совершенной любви и абсолютного доверия, — вот что олицетворяют для нас духовные покровители, ангелы и нефизические помощники-целители, внутренние или внешние. Они — духовные целители и учителя человека на божественном пути развития и эволюции его души. Воплощенные или развоплощенные, они знаменуют Божью любовь. Когда мы умираем и покидаем свои тела и эту Землю, наши покровители встречают нас и продолжают учить и наставлять по ту сторону жизни. Они с нами и в жизни, и в смерти, и в неисчислимых перерождениях, а также в травмах, муках, страданиях, счастье, переменах и радости.

Гипнотерапевт Майкл Ньютон вводит своих клиентов в посмертное состояние между двумя жизнями и таким образом изучает проблемы смерти, повторного рождения и реинкарнации. В своей книге «Путешествие душ» (Llewellyn, 1994) он описывает случаи, когда духовные покровители людей воплощались вместе с ними и вместе с ними проживали очередную жизнь. Он спросил одну из душ, почему она, будучи столь духовно продвинутой и движимая желанием учить, предпочла быть наставником:

«Они (наставники) должны быть существами сострадательными, но при этом не слишком облегчать тебе жизнь. Они не должны судить или критиковать. Ты не должен делать то, что они, и их же способом. Они не стесняют и не ограничивают тебя, внушая тебе свои добродетели...

Они создают нравственные основы... и внушают доверие — мы все знаем, через сколь многое они прошли сами. Нас принимают такими, какие мы есть, — как индивидуумов, имеющих право на свои собственные ошибки.

Они никогда не сдадутся в борьбе за тебя».

Отношения такого свойства достойны уважения и почитания. Встреча с моими собственными покровителями была, вероятно, самым важным уроком и качественным скачком в моем развитии как целителя. Когда я обучаю других целителей, я искренне верю, что изучаемое ими станет для них самым важным уроком и самой необходимой вещью в деле успешного исцеления себя или других. Это один из самых благотворных и радостных уроков на пути духовности. Описав методы медитации, визуализации, энергетической работы и нефизических покровителей, в следующей главе я наконец приступаю к описанию самих целительских сеансов.

## **Глава шестая**

### ***Исцеление с помощью рук***

Интересен тот факт, что, хотя исцеление с помощью наложения рук во всех культурах является основой прямого целительства, об этом процессе до сих пор написано очень мало. Возможно, потому, что техника эта настолько проста, что долгого обучения здесь не требуется и человек может научиться ей, исцеляя самого себя. Как только вы научитесь работать с духовными покровителями, от вас потребуются немного — всю работу и исцеление осуществят они. Возможно также, что современная культура стыдится всего

глубокодуховного, чего она не может объяснить с помощью материально-технических терминов. А возможно, что общество сегодня не желает или не хочет каких-либо объяснений, раскрывающих роль и значение рук в процессе исцеления в мире, где тело отделено от ума, эмоций и особенно — от духа.

Целительство — и нефизическое, и физическое — с применением трав и других натуральных средств — одна из основ викканского культа. Это божественное мировоззрение придерживается концепции единства тела, эмоций, ума и духа, считая, что мы — нечто гораздо большее, чем просто тело. Хотя это и так, тем не менее тело — очень важный сосуд, или механизм души, являющейся частью Богини. Любое производимое нами исцеление основывается на том, кто мы есть — а мы есть воплощенный в тело дух.

Буддийская философия следует иным путем. Во времена жизни Будды, его жены Ясодхары и первых буддийских учеников происходило много чудесных исцелений. Любой, нуждавшийся в исцелении, шел искать странствующего монаха или монахиню (обычно их можно было найти сидящими под деревом и медитирующими) и просил у них помощи. Исцелений было так много, что слава буддизма росла и ширилась. Этой работе по духовному росту людей противилось лишь закостенелое в догмах меньшинство, пока прежние наставники не решили, что практика целительства отвлекает людей от более высокой духовной жизни. Поэтому были приложены все усилия, чтобы смутить умы и ищущих, и целителей.

Однако в силу признания человеческого страдания и следования изначальным буддийским принципам сострадания и служения всем живущим наставники не могли игнорировать необходимость в исцелении и психическом и духовном развитии монахов и монахинь, что и делало последних целителями. Будда полностью посвятил свою жизнь наставлениям и обучению других людей тому, что путь избавления от источника страданий лежит через духовность и смысл этого пути сосредоточен в буддийской идее о том, что всякое исцеление — это прежде всего исцеление нефизической сущности человека.

Если все люди — часть природы Будды, то они *уже* совершенны и *уже* здоровы. Указав им на их совершенство и помогая понять его, можно достичь полного исцеления (просветления). На эмоциональном уровне это исцеление начинается с того, что людей учат освобождаться от всего, что привязывает их к мучительным эмоциям. На ментальном уровне это означает «очищение зеркала», то есть возможность свободного выбора реалий и освобождение от кармы. Полное исцеление (единственный вид исцеления в буддизме) состоит в осознании и освобождении от ограничений, налагаемых умом (то есть от эго-разделения, от того, что затемняет зеркало), чтобы научиться полностью воспринимать себя как Будду/Богиню.

Просветление — это осознание единства и того, как действует Вселенная. Когда оно достигнуто, отпадает необходимость воплощаться в тело, а значит — и необходимость страдать. Однако просветления можно достичь только путем воплощения в тело. Тело — ключ к исцелению эмоций и ума, и только в теле и через тело можно освободиться от кармы. Благодаря этой пресловутой «уловке-22»\* буддийская философия смыкается с викканским культом — о теле необходимо заботиться и почитать его как храм духа, место обитания совершенной природы Будды, или внутренней Богини.

---

\*«Уловка-22» — описанный в знаменитом одноименном романе Джозефа Хеллери парадокс. — Прим. ред.

Исцеление с помощью рук начинается с тела и от него (и через него) поднимается к нефизическим уровням, эмоциям, уму и духу. На сеансах такой терапии энергия или свет, заимствованный у Богини, через руки целителя втекает в исцеляемого. Целитель — это лишь канал или фокус этой жизненной силы (энергии), а не ее творец. Энергия входит в исцеляемого через физическое тело, но движется при этом по всем или *через все* энергетические уровни, пока не проявляется на уровне физическом. Фактор присутствия



духовных покровителей — это козырная карта, благодаря которой сеанс превращается в обитель чудес, где все может случиться и где значительно усиливаются каждый аспект работы и ее результаты. С этой целью покровители используют энергию и наши руки.

Исцеление исходит не от целителя, но *через* него. Индейцы племени навахо называют этот процесс — «стать полый костью». Целитель не может заранее предсказать, что случится в процессе исцеления, кроме того, что оно будет позитивным и не причинит вреда. С точки зрения закона он не имеет права предсказывать или ставить диагноз и не может заниматься лечением ни во время, ни вне сеанса, если только не является дипломированным врачом и не имеет соответствующего сертификата. Но и с этической точки зрения он тоже не может что-либо предсказывать, поскольку действительно не знает, что случится. А случиться может все: от нулевого результата до подлинных чудес или чего-то между ними. Целительство диктует совершенно иной подход ко всем вещам, чем тот, который диктуется первичными нуждами пациента, ради которого и проводится сеанс целительства.

Целительная энергия исходит от Богини и течет *через* целителя, а не *от* него. Если он в конце сеанса чувствует себя обессиленным, ему необходимо научиться более прочно укореняться в Земле и открывать свою теменную чакру, чтобы энергия изливалась и в том, и в другом направлении. Добейтесь этого перед началом сеанса и используйте этот энергетический поток для пополнения энергозапаса в конце. Точно так же целитель, абсорбирующий болезненную энергию пациента, может привести в движение энергопоток и с помощью *прогона энергии* избавиться от симптомов, подкрепив этот процесс аффирмацией: «Только то, что мое, останется при мне».

Если целители во время сеанса чувствуют себя обессиленными, значит, они не связаны с Богиней и должны научиться этому. Некоторые проблемы создает эго. Оно постоянно нашептывает «моя целительная сила», «я исцеляю», а не «Богиня исцеляет». Если вы освободитесь от напрасных чаяний и ожидания результата, это значительно облегчит процесс превращения вас в чистый канал и поможет отстраниться от своего «я», так что Богиня сможет легко войти в вас. Лучшее средство для целителя, имеющего проблемы, связанные с потерей сил или восприятием болезненных симптомов других людей, — это упражнения *Рэйки*. Для меня это тоже было проблемой, пока я не освоила *Рэйки I*, и с этого момента все проблемы прекратились. Техника *Рэйки I* помогла навсегда избавиться от этих же проблем и тем десяткам людей, которых я обучала. Практикуйте время от времени технику *прогона энергии* и воспринимайте себя как длань Божью, как «полую кость» духа.

Целительная жизненная сила входит в целителя через теменную чакру, а покидает через руки, когда он возлагает их — с намерением исцелить — на другого человека или самого себя. Для того чтобы создать связь между Богиней и исцеляемым и привести в движение энергопоток, необходимо войти в светлое медитативное состояние. Чем глубже это состояние, тем эффективней целительство, так как в глубокой медитации перенос энергии/ света происходит быстрее, а связь с Первоисточником оказывается весомей. Чем больше целитель практикует медитацию, визуализацию и технику *прогона энергии*, тем большее количество исцеляющей силы способно вместить и переносить его тело. Количество жизненной силы (энергии) ограничено, и это ограничение обусловлено тем, сколько энергии вовлечено в энергетический кругооборот целителя, в его *Линию Кундалини* и *Линию Хара*. Чтобы безопасно передавать эту энергию, недопустимо энергетически перегружать свои возможности. Чем больше духовно и психически развит целитель, тем больше энергии он способен пропустить и тем глубже его связь с покровителями и Богиней. И следовательно, тем эффективнее конечные результаты его работы.

Чем глубже то медитативное состояние, в которое погружается целитель во время сеанса, тем больше и шире его доступ к нефизическим существам, к духовным покровителям, ангелам, «бригаде» духов и так далее. Это подлинные «агенты исцеления», и чем глубже медитативное состояние, тем выше уровень самих «агентов», тем эффективней они смогут работать через вас, добиваясь положительных изменений. В тесной связи с покровителями и Богиней и при объединении усилий целителю нужно всего лишь наложить руки — и те

сделают всю работу за него. Подобные связь и сотрудничество обретаются только за счет того, что целитель открыт этой помощи, устраняет все препятствия между собой и покровителями или помощниками и учится работать с ними.

Но это сотрудничество невозможно без исцеляемого. Он должен быть согласен и готов воспринимать эту энергию и должен хотеть исцеления. Он должен хотеть работать над собственным внутренним преобразованием, добываясь эмоционального раскрепощения, меняя свое мировоззрение и избавляясь от вещей, которые мешают ему развиваться. Он должен захотеть рискнуть — рискнуть изменить свою жизнь — и захотеть (или хотя бы отчасти быть готовым) доверять себе, покровителям, Богине, целителю и самому процессу. Если целитель и исцеляемый не доверяют друг другу, успеха им не видать.

Пациент, не желающий участвовать в этом процессе или сотрудничать с теми, кто ему помогает, никогда не исцелится и не выздоровеет, сколь бы умел и опытен ни был целитель. Если пациент решил, что *не хочет* лечиться (или *не может* вылечиться), то исцеления *не произойдет*. Если же он соглашается пройти через все процедуры только потому, что его близкие хотят этого, или потому, что он считает себя обязанным сделать это, вместо того чтобы руководствоваться собственными желанием и выбором, то он тоже не вылечится. Сотрудничество между целителем, исцеляемым и Богиней (вместе с духовными покровителями) — важнейший фактор целительства. Богиня и покровители всегда хотят и всегда готовы и к сотрудничеству, и к исцелению, но что именно случится во время сеанса — это также во многом зависит от целителя и исцеляемого.

Целительство — процесс серьезный, но он не должен быть гнетущим или мрачным. Это процесс всегда нежный, милосердный и щадящий, сколь бы трудны или серьезны ни были затрагиваемые им проблемы или болезни. Главное — уважение: уважение целителя к исцеляемому, его болезни и жизненному пути и уважение исцеляемого к целителю, его усилиям помочь, его знаниям, способностям и мастерству. Но нужно еще и уважение к жизненной силе или энергии, действующей во время сеанса, а также к Богине и духам-покровителям, которые удостоили его своим присутствием. Целительство — это священное или святое действо, однако помните, что святость и радость идут рука об руку. Как сказано в «Гимне Богине», «все деяния, исполненные любви и радости, суть ритуалы Богини». Целительство — это акт любви.

Но акт любви невозможен без сострадания, ибо сострадание — катализатор любых преобразований. Без сострадания нет исцеления, а только один вред. Первый и основной закон Богини — никому не причинять вреда. При исцелении травмы и боль, накопленные в течение жизни, часто извлекаются наружу с целью их преобразования и устранения. Те истории, которые, возможно, слышит целитель от пациента, могут бередить его душу. Целительство — это храм; а храм — это безопасное место, совершенно безопасное пространство, где подобные мучительные истории вытаскиваются наружу и разбираются. *Исцеляемому требуется совершенно безопасное место, где бы он раскрывал себя*. Осуждения и обвинения небезопасны, и потому им не должно быть места в «храме», где творится целительство. Задача целителя — выслушивать и проявлять сострадание, а не судить. Его задача — утешать пациента, помогать ему раскрыться, побуждать его к тому, чтобы он высказался, и избавлять его от боли в атмосфере полной безопасности. Любое другое действие — это уже не исцеление и не помощь, а вред.

Комната целителя — это то безопасное место, где исцеляемый волен плакать или выражать свой гнев, высвобождая эмоции, которым он до этого не позволял пробиваться наружу. И опять же, задача целителя — слушать, будучи совершенно свободным от осуждений, и побуждать пациента высказывать то, от чего ему нужно избавиться. Если говорить ему: «Не плачь» или «Подобные чувства неуместны», — это будет мешать высвобождению того, что необходимо высвободить. Пока все это происходит, целитель продолжает свою работу, но тихо и ненавязчиво, так, чтобы не мешать процессу эмоционального раскрытия. К концу сеанса, обычно в течение десяти или пятнадцати минут, пациент выговаривается и успокаивается. Если такое происходит во время сеанса, то

результаты исцеления и положительные преобразования очень глубоки. Этот срыв или, лучше сказать, прорыв открывает перед исцеляемым возможности нового роста, а старая боль, стеснявшая его жизнь, уходит.

Конфиденциальность чрезвычайно важна, а кроме того, ее предписывает и целительская этика. Все, что ни происходит во время сеанса, — это касается только целителя, исцеляемого и Богини с покровителями. Оно не должно выходить за пределы комнаты, пока исцеляемый не даст согласие на это. Нарушить этот закон — значит разрушить атмосферу полного взаимного доверия, а целительство без доверия — ничто. Обман доверия, попрание чувства сострадания или нарушение конфиденциальности во время сеанса целительства есть духовное злоупотребление. И на занятиях, и в книгах я часто привожу в качестве примеров те сеансы, свидетелем которых я была; но имена исцеляемых и их индивидуальные характеристики я всегда изменяю, поскольку у меня нет права (их разрешения) поступать иначе.

Во время работы с духовными покровителями целитель в ходе сеанса может получать большое количество информации. Меня часто спрашивают, как много или какую часть ее он может сообщить исцеляемому. На мой взгляд, исцеляемый имеет право знать все, при условии, что эта информация не испугает его и не навредит ему, и, естественно, при условии, что он ее поймет. Я бы, например, не рискнула рассказать новообращенному христианину, тем более подозрительно относящемуся ко всему новому, о его прошлых жизнях. Но человеку, открытому к знанию, я бы рассказала, что вижу. Мне кажется, что психическая информация дается с некой целью — чтобы направлять работу целителя или дать исцеляемому нужные сведения, необходимые для избавления от болезни или от боли. Если же я не уверена, стоит или нет сообщать ту или иную информацию, я, прежде чем что-то сказать, всегда спрашиваю своих покровителей.

Есть, правда, несколько ситуаций, когда, на мой взгляд, сообщать пациенту информацию крайне неуместно. Если мне говорят, что у больного крайне опасная болезнь или очень серьезное, угрожающее жизни положение, а я по всем приметам вижу, что он не подозревает об этом, то я обычно ничего ему не говорю. Однако могу посоветовать обратиться за медицинской помощью, чтобы «выяснить, что же с ним на самом деле». Диагностика не только противозаконна, но и может оказаться безответственным делом. Она может породить ненужный страх и причинить вред, даже если выполнена правильно. Но, какой бы диагноз вы интуитивно ни поставили, в любом случае продолжайте процесс лечения. Я на своем веку видела множество злокачественных опухолей, которые при последующем лечении становились доброкачественными или полностью исчезали.

Если я чувствую, что человек умирает, но сам он, судя по всему, об этом не знает, я тоже ничего ему не говорю. Я повидала на своем веку немало людей, которые приближались к порогу смерти, но затем выздоравливали и продолжали жить, как ни в чем не бывало. Все эти случаи я переживала и испытывала на самой себе. Возможно также, что человек, который, казалось бы, умирает, умирает не в физическом смысле, то есть не готовится покинуть физическое тело, а умирает для прежней жизни и прежнего образа мышления, чтобы заново родиться для чего-то нового. В течение жизни мы проходим через эти ритуалы перехода, эти инициации множество раз. Человек, который, согласно полученной мной на сеансе информации, казался бы, умирает, на следующем сеансе или чуть позже может вполне оправиться от кризиса и выжить. К тому же в наши дни глобальных перемен вполне реальна возможность реинкарнации в тело взрослого человека.

### *Самоисцеление*

Всякое целительство есть одновременно процесс самоисцеления, и хотя техника наложения рук обычно применяется по отношению к другим людям, ее вполне можно применить и к себе. В этом случае как мощное средство исцеления выступает визуальная медитация, но о ней я расскажу в одной из последующих глав.

*Ваши руки — это мощная целительная сила. И есть множество способов, как ее задействовать, — способов как простых, так и формально узаконенных. Вот простейший метод. Войдите в комнату для медитаций, зажгите свечу, заземлитесь, сцентрируйтесь и добейтесь полной релаксации тела. Очертите круг вокруг себя и призовите к себе наставников и ангелов. Немного побеседуйте с ними, рассказав, что у вас неладно и в чем вы нуждаетесь, причем говорить громко при этом нет необходимости. Затем лягте на спину, свободно раскинув руки и ноги, и положите руки ладонями вниз себе на тело. Пусть интуиция и наставники подскажут вам, где именно должна находиться каждая из рук. Наиболее вероятный вариант: одна рука на сердце, другая — на животе или обе — на больном месте. Обе руки должны быть всегда раскрыты и лежать ладонями вниз. Поддерживайте ум в состоянии спокойствия и равновесия, давая возможность целительной энергии струиться в вас и через вас. Когда поток света или острые ощущения прекратятся, поблагодарите своих покровителей, — на этом сеанс завершен.*

Я рекомендую делать это перед сном, поскольку покровители часто продолжают лечение, пока вы спите. Перед началом сеанса примите душ и наденьте свободную, не стесняющую движений одежду или вообще не одевайтесь, но при этом возьмите одеяло, чтобы набросить его на себя: чем глубже вы входите в медитативное состояние, тем ниже может становиться температура тела. Возможно даже, что вы выйдете из тела и почувствуете, что замерзаете. Если возможно, не дайте себе заснуть и дождитесь конца сеанса. Иногда, правда, покровители сами наводят сон, чтобы затем спокойно поработать с вами.

Еще один метод, применяемый при самоисцелении, — это характерное для **Рэйки I** положение (позиции) рук. Если позиции и их последовательность выполнить полностью и правильно, то все **Кундалини**- и Хара-чакры, как и все органы физического тела наполнятся светом/Ци/целительной энергией. Если выполнять все позиции, то полный сеанс для задней и передней частей тела длится примерно час. Сеанс можно проводить сидя или лежа. Если лечь в постель, есть вероятность, что вы заснете, прежде чем завершите сеанс. В этом нет ничего плохого, только не оставляйте свечи зажженными; возможно, будет лучше, если вы в этом случае вообще не станете их зажигать.

Если вы до этого уже изучали **Рэйки**, то этот метод покажется вам наиболее очевидным и приемлемым; но даже если вы не изучали метод сонастройки, эти позиции окажутся полезными и эффективными. Они являются основой большинства методов работы с наложением рук. Если одна или несколько из указанных позиций покажутся вам неудобными или трудновыполнимыми, пропустите их и выполняйте те, которые сочтете приемлемыми. Если вам кажутся удобными только позиции, выполняемые на передней части тела, это тоже скажется благотворным образом. При исцелении нет правильных или неправильных способов положения рук; основной принцип — кладите руки на больное место или как можно ближе к нему.

*Ниже приводится один из методов самоисцеления для работы со всем телом. Займите сидячую позицию или лягте на спину, не скрещивая рук и ног, чтобы энергия могла течь беспрепятственно. Прежде чем начать, успокойтесь", сцентрируйтесь и призовите покровителей. Если вы лежите, укройте одеялом и перемещайте руки под ним. Если вам нужна подушка под голову и (или) колени, подложите подушку. Я люблю выполнять эти упражнения полностью обнаженной, но если вас это не устраивает, оденьте что-нибудь легкое, свободное и не стесняющее движений, например ночную рубашку или пижаму. Если выполняете упражнение лежа, постарайтесь не уснуть или воздерживайтесь от сна как можно дольше.*

На иллюстрациях (стр. ниже 140-145) показано положение рук при самоисцелении, взятое из книги «Основы Рэйки». Все положения пронумерованы, чтобы вы могли легче ориентироваться. Сеанс следует начинать с головы, спускаясь вдоль передней части тела к ступням, а затем перейти к спине и совершить движения в той же последовательности —



от головы к ступням. Первые три позиции выполняются на голове. Вначале поместите слегка согнутые ладони на глаза, но не давите и не прижимайте сильно. Держите их в таком положении, пока не почувствуете, что тепло, чувство покалывания или другие энергетические ощущения в них не прекратились. Это отнимет минут пять, поэтому не торопитесь. Эта позиция уравнивает левое и правое полушария мозга и очень эффективна при головных болях и напряжении век. Она покрывает межбровную чакру (Третий глаз).

Затем (позиция 2 и 2а) расположите руки по сторонам лица: ладони прикрывают щеки, а большие пальцы расположены чуть ниже ушей. Подождите, пока энергетические ощущения прекратятся. Подобный способ размещения рук является почти инстинктивным, а потому очень удобен. При третьей позиции (3 и 3а) руки размещаются на задней части головы, охватывая затылок и затылочно-шейную область. Эта позиция покрывает теменную чакру и Третий глаз с обратной стороны, а также затрагивает чакру каузального тела. Дождитесь, пока энергия не завершит полный цикл.

Теперь перейдем к горловой чакре (4 и 4а). Поскольку обхватывание руками горла вызывает определенную реакцию — панику (если вы сами обхватываете свое горло, такая реакция менее вероятна), то для пущей уверенности расположите руки ниже ключиц. Позиция пять (5 и 5а) — руки на сердце. Положите руки на грудную клетку в районе сердца или даже над грудью, если именно там требуется лечение. Следующее место — солнечное сплетение (6). Расположите ладони навстречу друг другу, так, чтобы пальцы накрывали нижние ребра непосредственно под грудью. С точки зрения анатомии, правая рука располагается над печенью и желчным пузырем, а левая — над поджелудочной железой, селезенкой и желудком. В этой позиции вы, возможно, услышите какое-то внутреннее



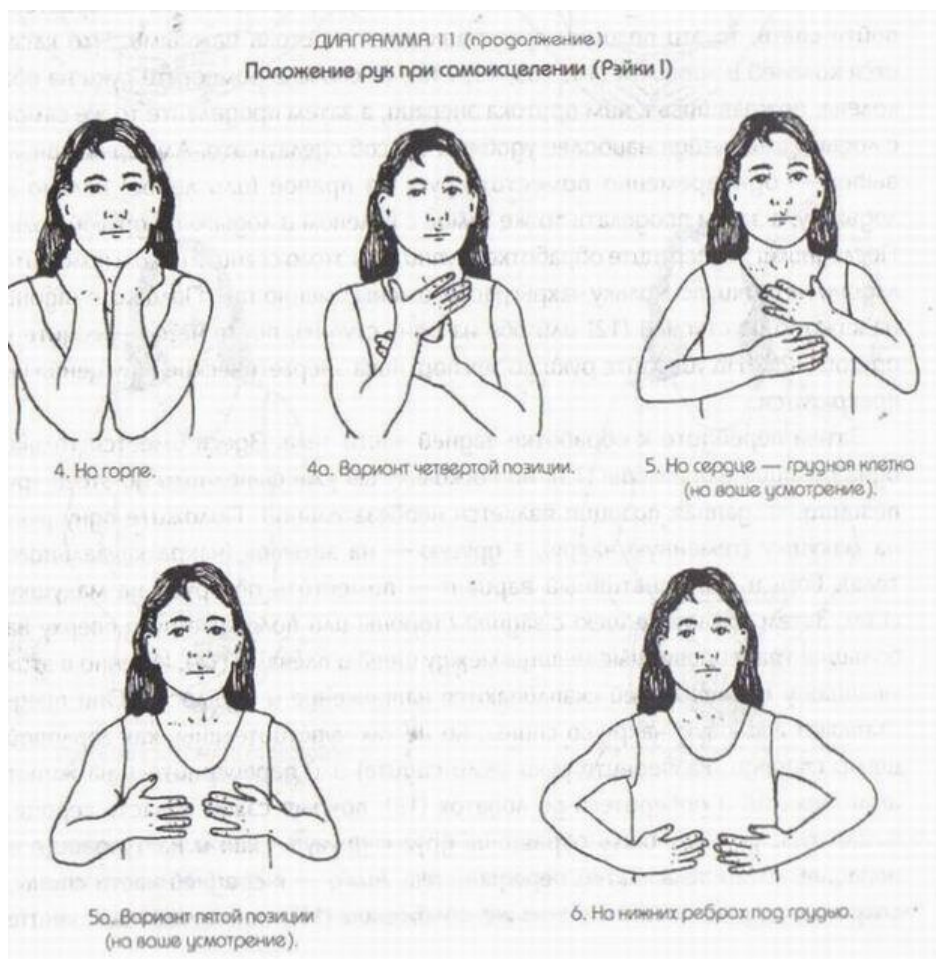
3. Задняя часть головы (затылочная область).

3а Позиция, заменяющая 3

урчание, а потому должны быть полностью расслаблены.

### ДИАГРАММА 1 1

Положение рук при самоисцелении (Рэйки I) Передняя часть тело — положение рук на голове

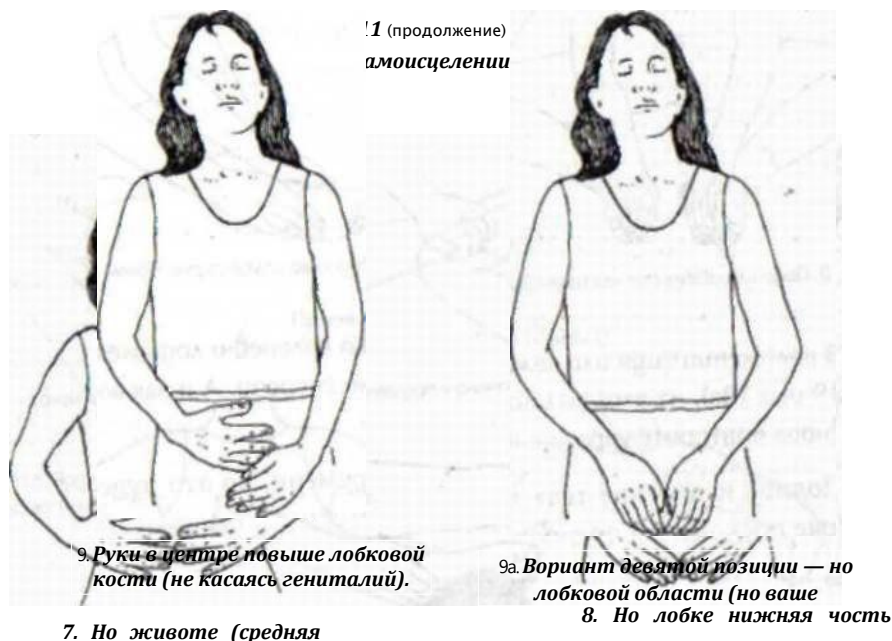


Удерживая руки в том же положении, переместитесь к средней части живота — на уровне талии или чуть пониже (7), а затем еще ниже — к лобковой кости (8). Эта позиция позволяет энергии проникнуть в кишечник и брюшную чакру. Последняя позиция в этой части тела — соединить руки, положив одну на другую, и поместить их в центре нижней части живота над лобком (9 и 9а). Если хотите, можете покрыть ими зону гениталий (на ваше усмотрение). Эта позиция покрывает корневую чакру и у женщин охватывает матку, яичники, мочевой пузырь и вагину, а у мужчин — мочевой пузырь и яички.

Затем переместитесь к коленям, лодыжкам и ступням. Руки, наложенные на эти места, помогут вам сбалансироваться и заземлиться, соединив вас с Матерью-Землей, а также помогут объединить энергию и провести ее в тело с целью исцеления этих частей тела. Если вы сразу после сеанса собираетесь пойти спать, то эти позиции представляются не столь важными. Что касается коленей и лодыжек (10, 10а, 11, 11а), то сначала поместите руки на оба колена, дождавшись к ним притока энергии, а затем проделайте то же самое с лодыжками, найдя наиболее удобный способ сделать это. Альтернативный выбор — одновременно поместить руку на правое (или левое) колено и лодыжку, а затем проделать то же самое с коленом и лодыжкой другой ноги. Последними подвергните обработке ступни; для этого согните ноги и положите ладони на пятки, поскольку чакры расположены именно там. Положите ладони на каждую из ступней (12) или обе на одну ступню, после чего перейдите к другой (12а). Не убирайте руки до тех пор, пока энергетические ощущения не прекратятся.

Затем перейдите к обработке задней части тела. Здесь имеется только одна позиция для головы (13), но поскольку вы уже выполнили до этого три позиции, то данная позиция является необязательной. Положите одну руку на макушку (теменную чакру), а другую — на затылок (чакра каузального тела). Есть и альтернативный вариант — поместить обе руки на макушку (13а). Затем обхватите шею с задней стороны или положите руки сверху на

большие трапецевидные мышцы между шеей и плечами (14). Именно в этих мышцах у многих людей скапливаются напряжение и усталость. Они представляют горловую чакру со спины, но не так чувствительны, как горловой центр спереди. Разверните руки (если сидите) или перевернитесь на живот (если лежите) и доберитесь до лопаток (15), покрыв сзади область сердца. Ваши руки должны быть обращены друг к другу— как и на туловище в передней части тела. Затем передвиньтесь ниже— к средней части спины, сохраняя ладони и кисти в том же положении (16), после чего выполните позицию в нижней части спины (17). Эти позиции покрывают солнечное сплетение и брюшные чакры. Альтернативная или

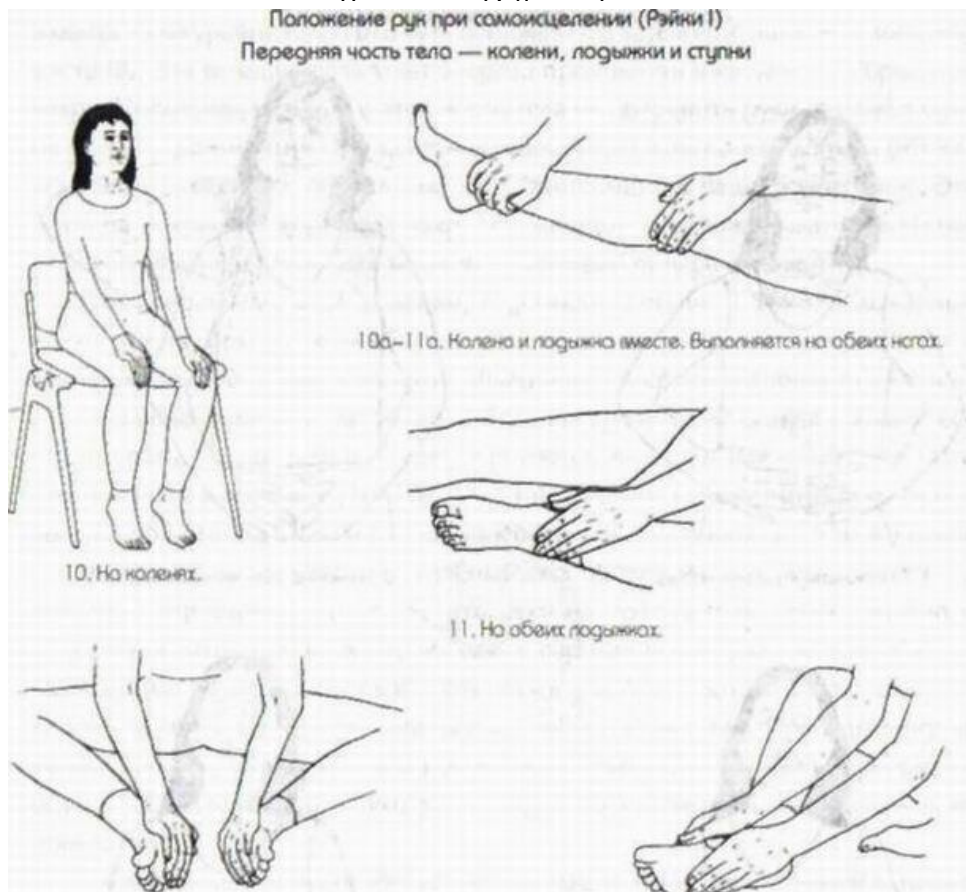


дополнительная позиция руки на нижней части спины (17а), направленные вниз, к корневой чакре.

*усмотрение)*

ДИАГРАММА 11 (продолжение)

Положение рук при самоисцелении (Рэйки I)  
Передняя часть тела — колени, лодыжки и ступни



10. На коленях.

10a-11a. Колена и лодыжка вместе. Выполняется на обеих ногах.

11. На обеих лодыжках.

12. Подошвы обеих ступней (или 12a).

12a. Подошву одной ступни, затем другой.

*В положении сидя или лежа повторите позиции для коленей и лодыжек (18 и 19 или 19a), на этот раз поместив руки сзади, а не спереди. А в заключение снова повторите упражнения для ступней (20).*

Полное исцеление тела требует некоторого времени, но это чудесный и даже роскошный подарок себе. Обращайте внимание на эмоции, мысли и целевые послания, возникающие или получаемые по ходу исцеления. Держите ум в чистоте, слушайте эти послания и следуйте наставлениям своих духовных покровителей и ангелов. Если вы не собираетесь ложиться спать после сеанса, выпейте полный стакан воды. Закончив сеанс, передвигайтесь медленно; некоторое время (и даже на следующий день) вы можете чувствовать себя в подвешенном состоянии. Те же позиции можно использовать и для исцеления другого человека, однако не забывайте при этом уважительно относиться к чужой собственности — телу.



ДИАГРАММА 11 (продолжение)  
Положение рук при самоисцелении (Рэйки I)  
Задняя часть тела



13. Задняя часть головы — одна рука на затылке, другая — на теменной чакре (макушка).

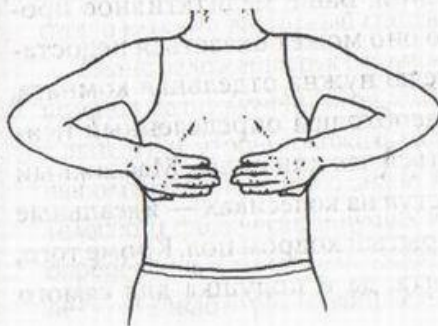


13a. Вариант тринадцатой позиции.

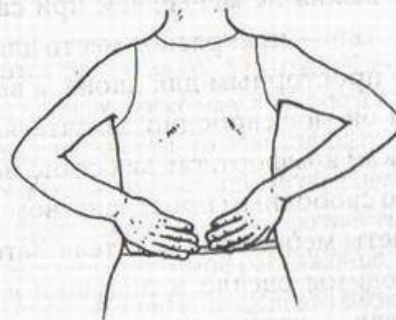


14. Сзади на шее и плечевых мышцах.

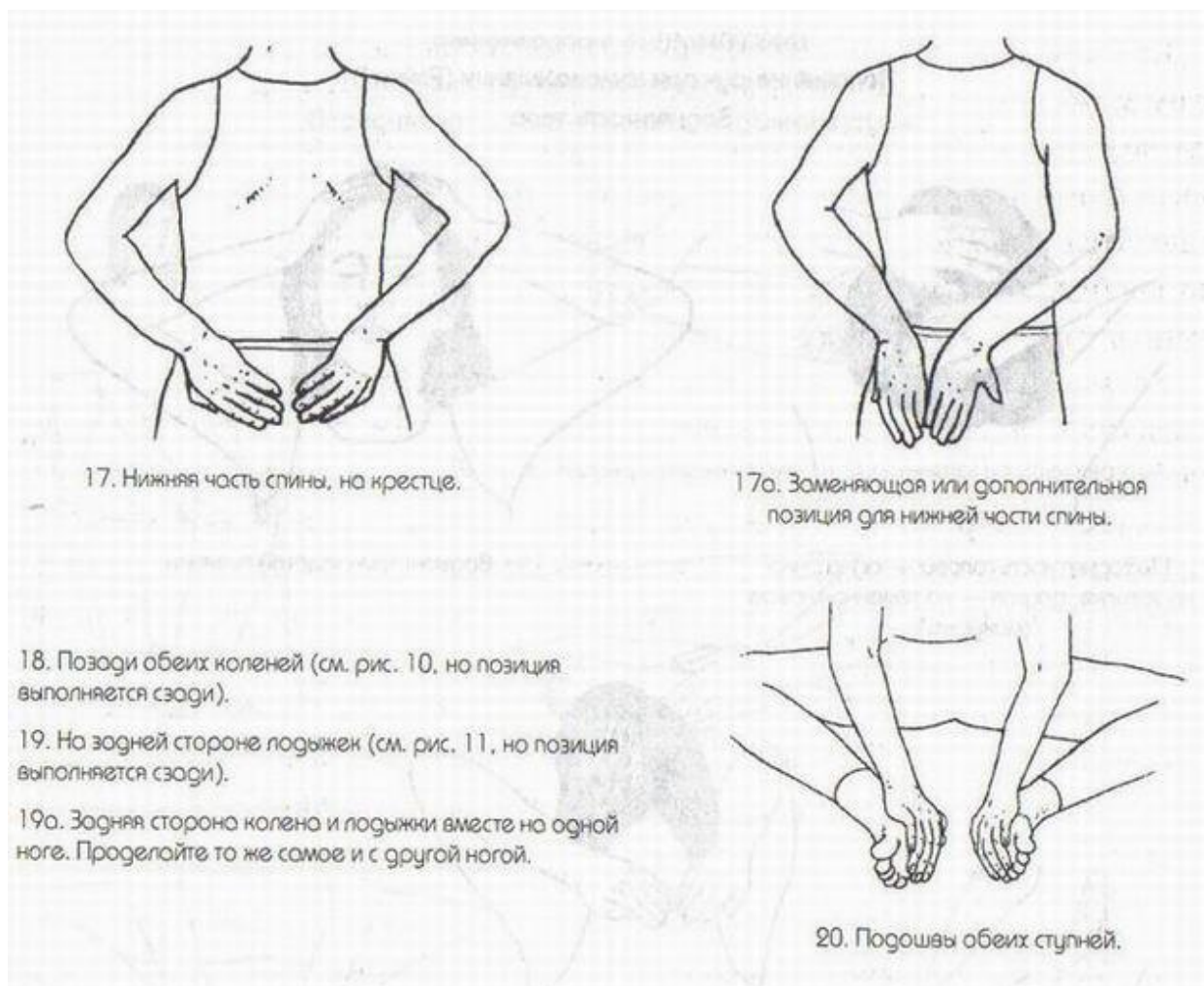
Положение рук при самоисцелении (Рэйки I)  
Спина



15. На ребрах ниже лопаток с обратной стороны сердца.



16. Середина спины.



### *Исцеление других*

При выполнении наложения рук на других людей окружающая обстановка важна не менее, чем при самоисцелении. Ваше медитативное пространство — прекрасное место для этого, но оно может оказаться недостаточно просторным для двоих, а ведь целителю нужна отдельная комната, чтобы он мог свободно двигаться. Обоим необходим определенный психический комфорт, так как сеанс может длиться час или более. Массажный стол со свободным пространством вокруг и стул на колесиках — идеальные предметы мебели для целителя. Затем — покрытый ковром пол. Кроме того, необходимы одеяло и подушки для пациента, да и подушка для самого целителя — чтобы сидеть.

Кровать — наиболее комфортное место для пациента, но целитель при этом может столкнуться с определенными трудностями, хотя в некоторых случаях приходится работать и в таких условиях. Лучший способ — положить пациента по диагонали, чтобы его голова была направлена в угол, а целитель мог бы разместиться у изножья на стуле. При этом целитель по необходимости может работать стоя или садиться на кровать, чтобы выполнить некоторые из позиций.

Хотя комната целителя — это не медитативное пространство, она должна быть тихой, а сам процесс исцеления — непрерывным. Некоторые целители любят ставить тихую, приятную музыку, но я считаю ее помехой. Во время сеанса не должны звонить телефоны, входить дети или животные. В комнате должны находиться только двое — целитель и пациент. Она должна быть теплой и создавать чувство безопасности. В ходе сеанса пациент входит в то же самое медитативное состояние, что и целитель, поэтому оба могут чувствовать холод в казалось бы теплой комнате. Рекомендуется иметь под рукой дополнительное одеяло, салфетки на случай

эмоционального всплеска и несколько стаканов чистой (не водопроводной) воды — она потребуется в конце.

*И целитель, и пациент должны быть одеты в свободную, удобную, не стесняющую движений одежду. Попросите пациента снять туфли, тесный пояс и очки; контактные линзы обычно не создают проблем. Некоторые целители просят также снимать украшения и кольца, но я нахожу это излишним. Короче, создайте в комнате наиболее комфортабельную атмосферу. Уложите пациента на спину на массажный стол или кровать в положении, удобном для проведения сеанса исцеления для всего тела, который последует чуть позже. Если необходимо, подсуньте подушки под голову и под колени. Прикосновения целителя должны быть легкими — он лишь слегка должен касаться тела пациента. Возведите вокруг себя и клиента защитный световой экран.*

*Сеанс наложения рук с другими проводится точно так же, как и сеанс самоисцеления, за исключением двух моментов. Во-первых, поскольку приходится вытягивать руки, чтобы положить их на пациента, а не на себя, то некоторые позиции выполняются несколько иначе. Сеанс должен проводиться так, чтобы целитель телесно и физически ощущал полный комфорт, иначе попытки дотянуться до определенных точек тела пациента могут вызвать осязаемое растяжение. Сами не скрещивайте рук и ног и не позволяйте этого пациенту, так как это блокирует поток движущейся энергии. Во-вторых, помните: тело другого человека — его, а не ваша собственность. Прикосновение к его груди или гениталиям есть нарушение атмосферы его безопасности, если только этот человек не ваш близкий друг (или не вы сами). Это относится как к детям, так и к взрослым.*

*Когда пациент удобно уложен, целителю понадобятся две-три минуты, чтобы заземлиться, сцентрироваться и войти в медитативное состояние. Возведите защиту и приступайте к энергетическому разогреву, создавая приток энергии к рукам. Призовите Богиню, покровителей и ангелов — как своих, так и пациента — и попросите их содействовать тому, чтобы работа пошла на пользу всем. Позиции для этого сеанса те же, что и в Рэйки I, и взяты из моей книги «Основы Рэйки». Сеанс проводится в полной тишине, разговоры должны быть сведены к минимуму, если только пациенту или целителю не требуется рассказывать или проговаривать то, что происходит в ходе процесса.*

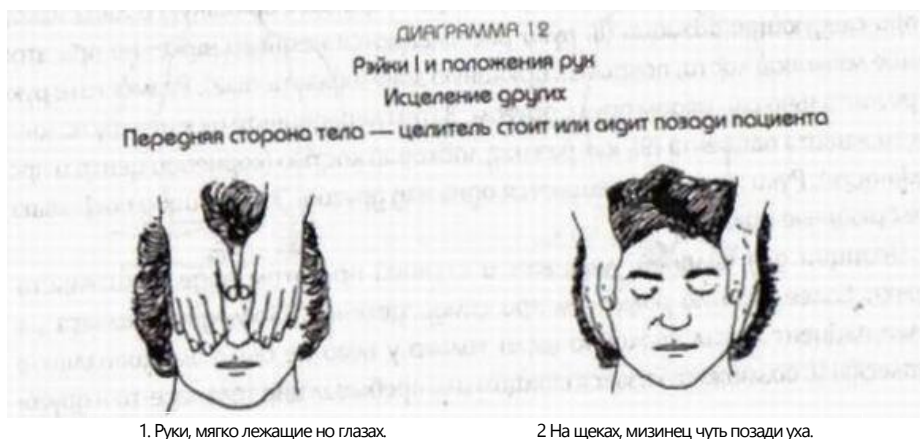
*В начале сеанса, стоя или сидя позади пациента, выполните позиции для головы. В этом положении можно выполнять позиции и для головы, и для горла, и для сердца. На приведенных иллюстрациях эти позиции для удобства обозначены цифрами. Одновременно кладите на тело обе руки ладонями вниз. Вначале положите чуть согнутую ладонь на глаза пациента, стараясь не давить на них (1). Почувствуйте, как циркулирует энергия, и, когда вызванные ею ощущения прекратятся, перейдите к следующей позиции. Первая позиция уравнивает левое и правое полушария мозга. Во время этой процедуры пациент, возможно, все еще будет оставаться беспокойным, но когда вы перейдете ко второй позиции, он успокоится.*

*Позиция два (2) — руки на щеках, мизинцы чуть пониже или у самых ушей. Если позиция один покрывает Третий глаз и зрительные чакры, то позиция два охватывает теменную чакру и Третий глаз. Во время этой процедуры пациент по большей части успокаивается и может даже заснуть или выйти из тела. Для выполнения следующей позиции (3) целитель приподнимает голову пациента (пациент обычно помогает ему в этом) и подсовывает под нее руки. Обхватите руками изгиб задней части головы у основания затылка. Вы сами почувствуете это место, поскольку рукам здесь комфортно. Тем самым вы покроете теменную и визуальные чакры, чакры Третьего глаза и каузального тела. Позиции для головы позволяют энергетически обработать череп, мозг, глаза, уши и центральную нервную систему.*

*Теперь перейдите к горловому центру (4). Поскольку очень многие пациентки паникуют, когда руками охватывают их горло, я никогда не кладу руки прямо на него. Вместо этого положите руки чуть ниже, на ключицы. Можете также держать руки прямо над горлом, не касаясь его, подобно тенту, но это вызывает*



у целителя неприятное чувство напряжения или нежелательное сокращение мышц. Дело в том, что в прошлых жизнях многие из тех, кто сегодня действует как целитель, умирали на костре, задохнувшись от дыма еще до того, как до них добирались языки пламени.



Отсюда и эта фобия.

Разместите руки по обеим сторонам от сердца и вилочковой железы — тимуса (5 и 5а). Никогда не кладите руки прямо на грудь женщины, с которой вы близко не связаны, если только вы не получили на это ее согласия. (Если у женщины на груди киста или наросты, спросите ее, можно ли делать это). В этом случае руки обычно располагают чуть повыше между грудями, если позволяет пространство, или же полностью отказываются от этой позиции. Даже при отказе от этой позиции целительная энергия все равно идет куда нужно и эффективность не теряется. Опять подождите, пока приток энергии не ослабнет, после



3. Руки над головой, которую приподнимает целитель.

чего перейдите к следующей позиции. Теперь встаньте сбоку

#### **4. Руки легко возлежат на ключицах — чуть пониже горла**

от пациента, а не за ним. солнечное сплетение (6) расположено под грудью; эта область включает в себя верхние пищеварительные органы, печень, желчный пузырь, желудок и надпочечники, а также диафрагмовую чакру.

Что касается торса, вы сами можете выбрать, как именно размещать руки. Их можно разместить по горизонтальной линии перпендикулярно телу, когда пальцы одной руки почти касаются основания или запястья другой руки. Альтернативный и более удобный вариант — разместить руки рядом (большой палец одной касается большого пальца другой). Чтобы определить, где именно их размещать, мысленно поделите тело пациента на четыре части и по очереди возложите руки на каждую (см. иллюстрацию на стр. 151) в следующем порядке: правая верхняя, левая верхняя, правая нижняя и, наконец, левая нижняя сторона. И наконец положите обе руки в центр нижней части живота пациента. С какой стороны

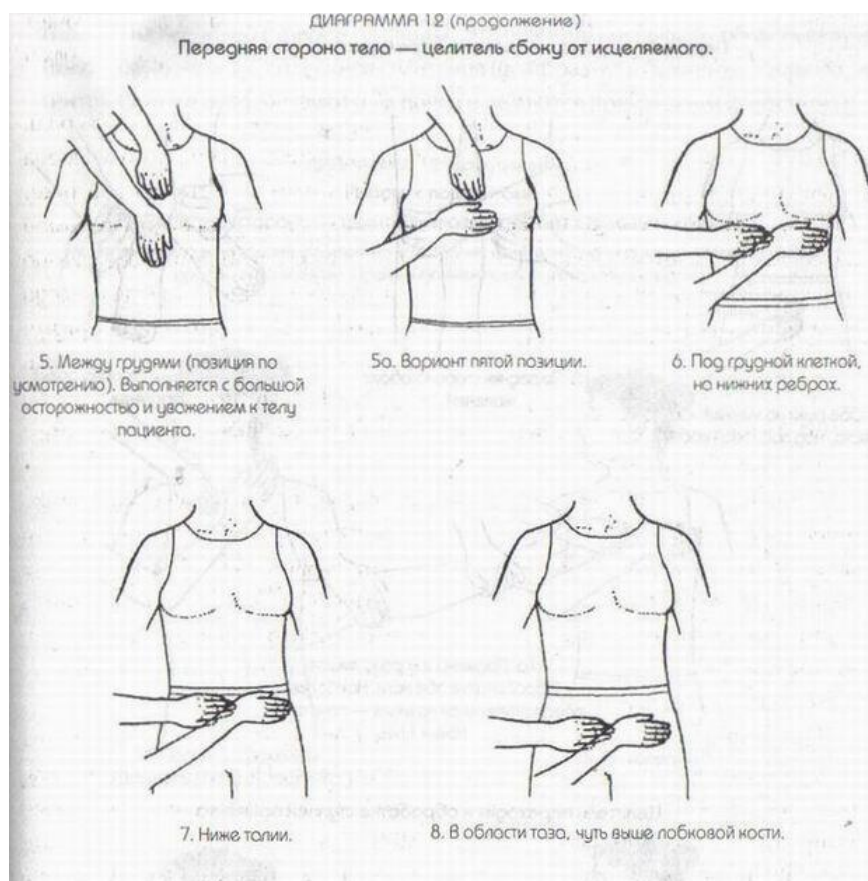


вы начнете, в данном случае не важно. Выполните то же и для спины, если посчитаете нужным.

Позиция 7, применяемая для туловища, покрывает брюшную и Лара-чакру, а при следующей позиции (8) руки располагаются немного ниже, но при этом выше лобковой кости, покрывая брюшную зону (область таза). Разместите руки горизонтально или рядом друг с другом. Затем передвиньте их к центру нижней части живота пациента (9), как раз над лобковой костью (корневой центр и промежность). Руки на теле помещаются одна над другой. Эти позиции покрывают все брюшные органы.

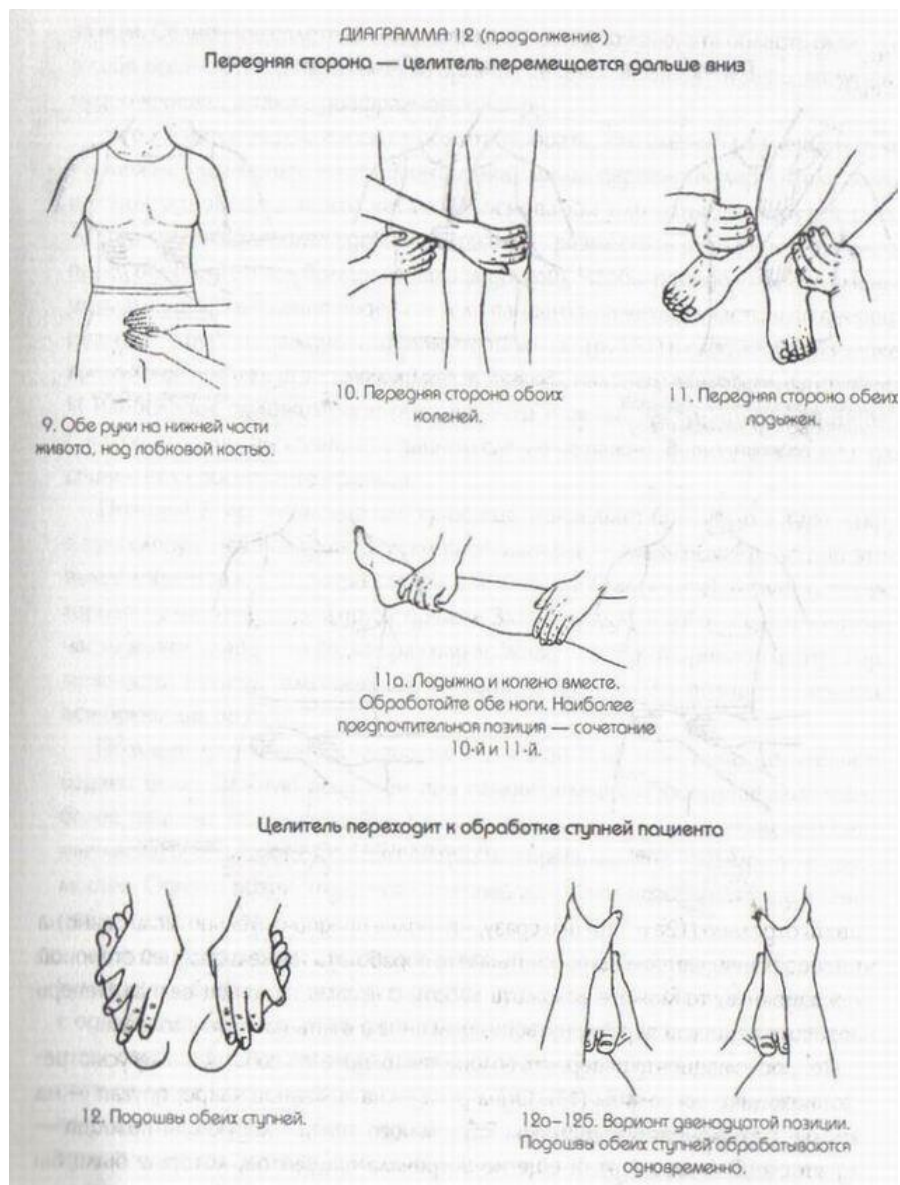
Позиции для коленей, лодыжек и ступней при этом виде целительства играют более важную роль, чем при самоисцелении. Последние полчаса или более пациент лежал спокойно (если только у него не было эмоционального выплеска) и, возможно, казался спящим или пребывал вне тела «где-то в другом месте». Однако позиции для ног и ступней начинают возвращать его к земной реальности.

Для их выполнения целитель должен вновь переместиться „«Обработывая туловище, целитель стоял или сидел сбоку от пациента. Не нужно переходить с одной стороны на другую, достаточно просто наклониться над пациентом — и вы свободно дотянетесь до другой стороны. Теперь же вам придется сместиться ниже, чтобы добраться до ног. Поработайте с поверхностью обеих коленей (10), а затем и обеих лодыжек (11).



Альтернативный вариант: положите одну руку на колено, а другую — на лодыжку с той же стороны (11a); это более предпочтительный способ. Опять же, прежде чем переходить к следующим позициям, подождите, пока уляжется энергия и энергетические ощущения ослабнут. Завершите сеанс обработкой ступней (12), причем каждую ступню можно обрабатывать отдельно (12a и 12b) или сразу, что более предпочтительно. Если сеанс на этом не заканчивается и вы рассчитываете поработать также и с задней стороной тела пациента, то можете отложить работу с ногами на конец сеанса. Теперь попросите пациента перевернуться лицом вниз и опять начните с головы.

Попросив пациента повернуть голову, выполните (по собственному усмотрению) позицию для головы (13). Одна рука — на теменной чакре, другая — на затылке (затылочная часть, чакра каузального тела). Следующая позиция — задняя сторона шеи (14). Я еще не встречала пациентов, которые были бы чувствительны к положению рук на шее со спины. Вариант расположения рук на больших (трапецевидных) мышцах у основания лопаток является выборочным и альтернативным.



Встав сбоку от пациента, выполните три позиции для спины (15,16,17). Руки можно размещать одну за другой или рядом — как при выполнении тех же позиций на передней стороне туловища. Эти позиции покрывают область сердца (вилочковую железу), солнечное сплетение (диафрагму) и брюшную чакру (Хара-центр).

Они же воздействуют и на почки и являются прекрасным средством для снятия напряжения, стресса и болей в спине. Если пациента особо беспокоит боль в верхней или нижней части спины, выполните одну позицию чуть пониже, у самых ягодиц (корневая чакра (промежность)). Эту позицию можно выполнять, не соединяя руки, а развернув каждую в своем направлении (18).

Затем перейдите к ногам и ступням; на этот раз тщательно выполните эти позиции — это чрезвычайно важно! Они помогут пациенту заземлиться, так как он слишком долго находился «вне» реальности. Переместитесь к ногам и проведите наложение рук на заднюю сторону обеих коленей (двигательных чакр) (19) и обеих лодыжек (20). Предпочтительней

положить одну руку на заднюю сторону колена, а другую — на заднюю сторону лодыжки (20а). Дождитесь притока и спада энергии, затем повторите ту же процедуру на противоположной стороне. Не забудьте поработать подобным образом с обеими ногами.

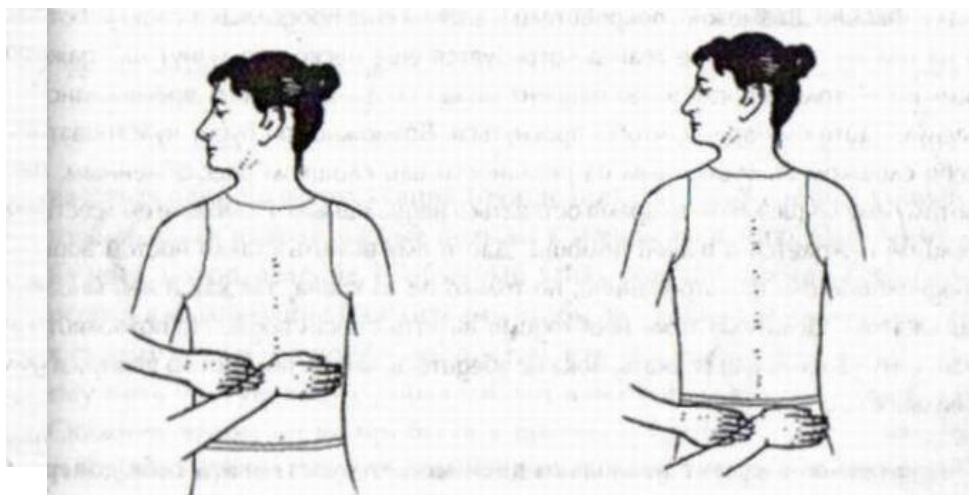
Последняя позиция — на ступнях. С какой бы стороной тела вы ни работали — передней или задней, опирайтесь вы неизменно на ступни, где и расположены заземляющие чакры. Вы можете ощущать, как через ступни в вас вливаются потоки энергии, — процесс, который может длиться несколько минут. Эта позиция объединяет весь сеанс и завершает его. Правда, если пациент лежал на массажном столе, то, вставая с него, он будет далек от заземления, но при этом сохранит функциональность. Если не выполнить позиции для ступней, он долгое время может находиться в подвешенном состоянии, как бы «вне» реальности.

К тому времени, когда сеанс завершится, случится многое. Поблагодарите своих духовных покровителей и нефизических целителей и скажите пациенту, чтобы он некоторое время (однако по возможности как можно дольше) полежал спокойно. Возможно, покровители и ангелы еще продолжают свою работу и на полное завершение сеанса потребуется еще несколько минут или даже полчаса — только после этого пациент может сесть. Если он во. время сеанса заснул, дайте ему время, чтобы проснуться. Возможно, он будет чувствовать себя слишком выключенным из реальности или слишком расслабленным, а потому ему лучше какое-то время оставаться недвижимым. Помогите ему сесть, если он нуждается в вашей помощи. Дайте ему выпить стакан чистой воды (родниковой или фильтрованной, но только не из крана, так как в ней много химикатов). Целителю тоже необходимо выпить стакан воды. Не позволяйте пациенту уходить или уезжать, пока не убедитесь, что он полностью вернулся в реальность и заземлен.

ДИАГРАММА 12 (продолжение)

**Работа с пациентами Передняя сторона — целитель вновь начинает с головы пациента**

13. Положение рук на голове (позиция но усмотрение целителя): одна рука на теменной чакре,



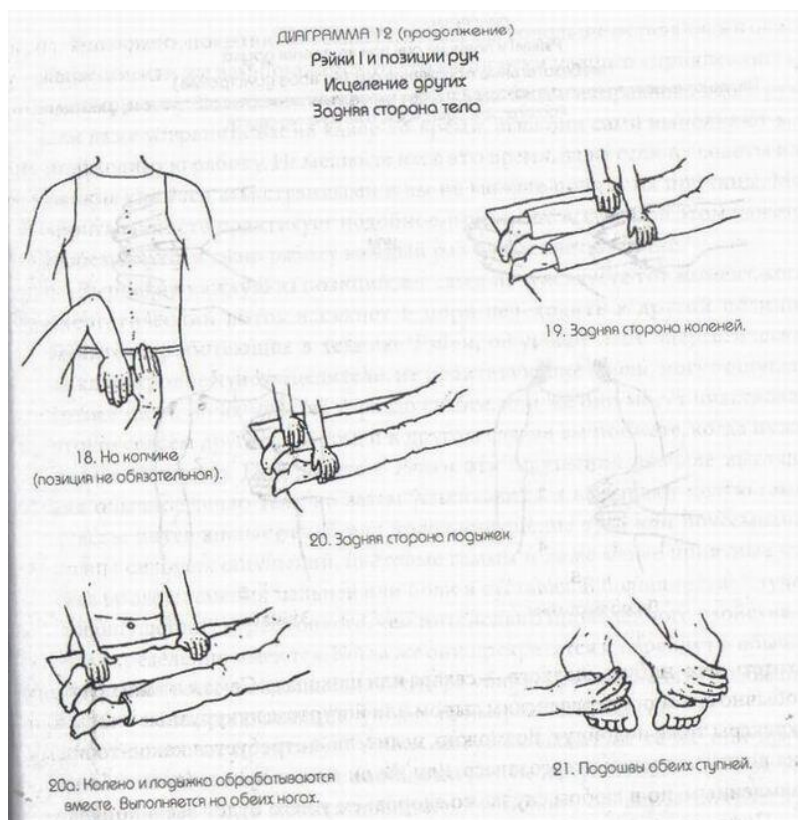
(Целитель сбоку от пациента.)

16. Средняя часть спины.

17. Нижняя часть спины, ниже талии — выше крестца.

другая — на затылке. Пациент должен повернуть голову в сторону.





После сеанса пациент несколько дней может чувствовать себя совершенно расслабленным или выключенным из реальности. У него может начаться процесс детоксикации (очищения), сопровождаемый такими симптомами, как диарея, частые позывы к мочеиспусканию, выделение влаги из носа, потоотделение, необычный запах тела или жажда. Возможно, он решится на голодание. Скажите ему, чтобы он с должным уважением отнесся к своему телу и его потребностям, так как они благодатны, и посоветуйте ему пить чистую воду с добавленным в нее соком лимона (или без него). Скажите, чтобы он не прибегал к другим средствам и не препятствовал тем самым процессу исцеления. Целитель же по завершении сеанса может испытывать чувство голода, потребность в протеинах или углеводах или хотеть чего-нибудь сладкого — сахара или шоколада. Сама я в таких случаях обычно спасаюсь деревенским сыром или йогуртом; кукурузные чипсы или крекеры тоже подойдут. Возможно, целителю потребуется какое-то время на восстановление энергозапаса, или же он может чувствовать себя незаземленным, но в любом случае со здоровьем у него будет все в порядке.

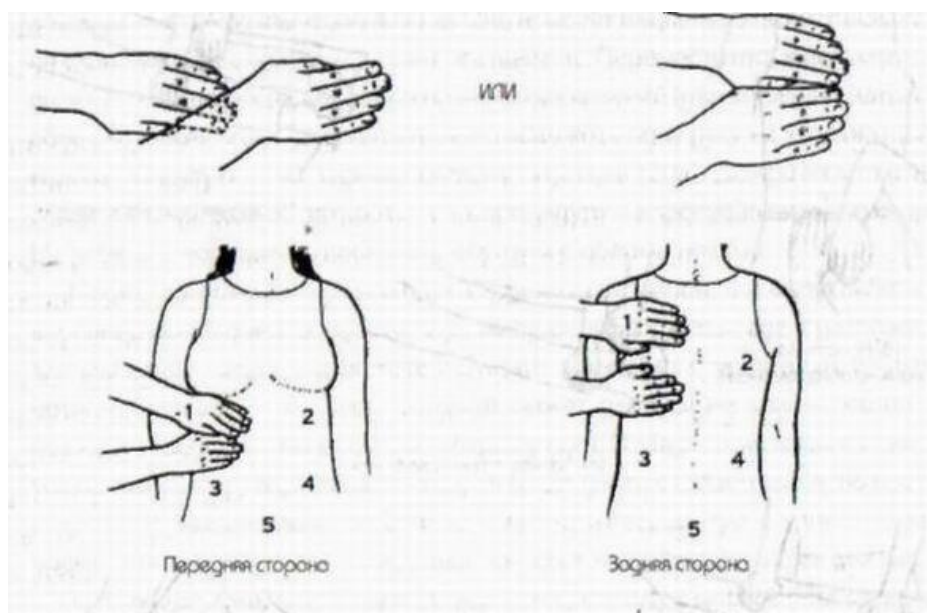
Приведенные здесь позиции — это позиции, используемые в Рэйки I для мануальной терапии и исцеления всего тела. Хотя положения рук во время сеанса могут быть чисто произвольными, эти позиции и их последовательность многократно проверены на опыте и действительно являются эффективными. Если интуиция или покровители подсказывают вам, что лучше пропустить какую-либо позицию, или сделать что-нибудь, выбивающееся из процесса, или наложить руки на другие, не затрагиваемые процессом участки тела, последуйте этому совету. Участие покровителей в таких сеансах может быть весьма ощутимым, и вы по ходу можете чувствовать чьи-то руки на теле пациента или в его ауре. Иногда это вызывает у целителя чувство, будто комната полным-полна людей.

Возможно, покровители скажут, чтобы вы подольше оставались в одной позиции, или же вам покажется, будто ваши руки надолго «приклеились» к одному месту. Возможно, покровители сами будут направлять ваши руки или даже устранять вас на какое-то время, пока они сами выполняют всю необходимую работу. Не мешайте им в это время, даже если их советы или наказы кажутся вам странными и вы не можете понять их причины. Моя «бригада» часто практикует подобное, причем не всегда при этом кажется любезной, хотя свою работу каждый раз выполняет отлично.



**Рэйки I и позиции рук при исцелении других Необязательные  
положения рук (на ваше усмотрение)**

Альтернативные положения рук на задней стороне туловища выполняются по собственному усмотрению. Располагайте руки рядом, а не одно под другой.



Выполняя каждую из позиций, вы сами почувствуете тот момент, когда энергетический поток иссякнет и пора переходить к другой позиции. Целители, работающие в технике *Рэйки*, ощущают этот энергетический цикл на уровне чувств; целители, не практикующие *Рэйки*, могут ощущать тот же цикл, но их чувства гораздо слабее, или же они могут чувствовать что-то совсем другое. И в том, и в другом случае вы поймете, когда нужно менять позицию. При работе с *Рэйки* эти ощущения вначале выглядят как обычное тепло тела, но затем усиливаются и вызывают целую гамму чувств: интенсивные тепло или холод, ощущение зуда или почесывания, волны сильных ощущений, цветовые гаммы и даже менее приятные чувства вроде онемения пальцев или боли в суставах. В большинстве случаев эти ощущения скорее тонкого, чем интенсивно проявленного свойства, но они определенно имеются. Когда же они прекратятся и перейдут в обычное ощущение телесного тепла, значит, пора убирать руки и менять положение. В *Рэйки* на каждую позицию уходит примерно пять минут.

У тех, кто не практикует *Рэйки*, могут наблюдаться те же или другие феномены. Целитель может вообще ничего не почувствовать, но при этом точно знать, когда менять позицию. Возможно, он вдруг почувствует, будто его руки кто-то отталкивает от тела пациента или их словно кто-то поднимает. Этот кто-то — духовные покровители. Он может услышать и их голоса, когда они говорят целителю, что пора убрать руки, или же сам может спросить у них совета. Пациент тоже может испытывать странные ощущения или вообще ничего. Или может чувствовать то же самое, что и целитель. При смене позиции ощущения могут меняться как у целителя, так и у пациента.

Информация, получаемая от покровителей, — всегда именно та, которая требуется для лечения. Оба — и исцеляемый, и целитель (или только один из них) — могут воспринимать те или иные впечатления или наставления либо словесно, либо эмоционально, либо в виде образов и картин: они несут информацию о том, что именно делают духи-покровители, или о том, что целителю или исцеляемому необходимо знать. Они могут представлять в виде различных цветов или острых ощущений, хотя, с другой стороны, покровители могут выполнять свою работу, ни с кем не связываясь и не общаясь. Образы могут нести информацию о событиях как этой, так и прошлой жизни, особенно если целитель просит во время сеанса устранить причину болезни.

Реакция пациента тоже может принимать самые разнообразные формы. Он может оставаться спокойным, или заснуть, или проявлять чрезмерные беспокойство и активность. Иногда он может описать увиденное — я сама не раз просила об этом, — а иногда нет. Он может вдруг начать плакать или выговариваться; временное облегчение боли, каким бы путем это ни происходило, — процесс позитивный и успокоительный. Заверьте пациента, что ему

здесь рады и что он в полной безопасности. Когда целитель впервые (или первые несколько раз) сталкивается с эмоциональными выплесками пациента, это пугает его, однако все, что требуется, — быть терпеливым и заботливым, позволив пациенту самому справиться с кризисом. Продолжайте сеанс, как будто ничего не случилось и эмоциональный выплеск ничуть вам не мешает. К концу сеанса пациент успокоится и будет чувствовать себя хорошо, но иногда за это время ему удастся выплакать многие годы боли и мук.

Однако не всегда описанная выше последовательность позиций для полной терапии тела является оптимальной. Иногда нехватка времени и места, особенно когда пациенту даже негде лечь, требует более ускоренной процедуры. В этой ситуации посадите его на стул с прямой спинкой и выполните те позиции, которые сможете. Возможно, вы сможете наложить руки лишь на голову или плечи пациента, выполнив, таким образом, лишь одну позицию. Если же вам удастся наложить руки на болезненный участок тела, это будет еще одна, не менее эффективная позиция.

Прежде чем начать сеанс, успокойтесь, сцентрируйтесь и призовите покровителей и ангелов, даже если это происходит где-нибудь в ресторане или на вечеринке. Здесь глубокая медитация невозможна, но к этому времени вы должны научиться быстро входить в состояние легкого транса — а это все, что требуется. Если сможете, выполните полный *прогон энергии*. В присутствии других людей эмоциональный выплеск у пациента вряд ли случится, да он и сам будет по возможности избегать выражать свои чувства, если только вы не отыщете для сеанса очень спокойное и тихое местечко.

Но даже такая минимальная терапия вполне может дать удивительные позитивные результаты.

Сеансы наложения рук можно проводить и с младенцами, и с животными, но они, естественно, будут несколько отличаться от сеансов со взрослыми людьми. Прежде всего, у маленького ребенка и тело маленькое, поэтому некоторые положения рук могут охватывать несколько позиций, а потому таких позиций потребуется меньше. Что касается животных, попробуйте возложить руки на теменную чакру или по сторонам головы, на верхнюю часть спинного хребта или по бокам от передних плечевых суставов, на нижнюю часть спины, как раз у основания хвоста и на брюхо. Но даже перечисленных позиций может оказаться слишком много. Можете просто положить руки на какой-нибудь участок тела, там, где вашему любимцу это будет приятно и он не воспротивится этой процедуре.

Это же касается и грудных младенцев, и маленьких детей: положите руки по сторонам головы и выполните одну позицию в центре животика. Все прикосновения должны быть мягкими и недавящими. При работе с более взрослыми детьми можно добавить несколько позиций. Мать может держать ребенка на руках или положить его на себя сверху, чтобы утешить его, если он испугается чужих прикосновений. И дети, и животные быстро наполняются энергией, так что даже на выполнение основных позиций не уйдет много времени. Ваши покровители тоже будут работать быстро и, вероятно, продолжат работу по исцелению после того, как вы уберете руки. Когда животные чувствуют, что с них достаточно, они просто встают и убегают, а младенцы или дети начинают ерзать или проявлять беспокойство. Периоды их концентрации очень кратковременны, поэтому не принуждайте их лечиться дольше, чем они сами этого хотят. Животные, нуждающиеся в помощи, могут сами попросить о дополнительной целебной энергии, то и дело тычась в ваши руки мордой или начиная тереться о них боком. Дайте им то, о чем они просят. То же и с детьми: проводите только короткие (иногда очень короткие) сеансы, но при этом достаточно часто — несколько раз в день или даже в час.

При работе со взрослыми одного полного сеанса телесной терапии может оказаться вполне достаточно для устранения не слишком серьезных проблем или недугов. При хронических заболеваниях (включая эмоциональные страдания) достаточно одного сеанса в неделю при интенсивной терапии и одного-двух в месяц — при обычной. Сеансы могут приводить к выплеску большого количества эмоций и вызывать процессы детоксикации, так что пациент, у которого накопилось множество таких проблем, может противиться быстрому

процессу их устранению. При серьезных или острых заболеваниях сеансы должны проводиться ежедневно или еще чаще — особенно при кризисах. Это, прежде всего, касается работы с другими людьми. При самолечении доверьтесь своей интуиции, однако для большинства пациентов (особенно для женщин с их проблемами) ежедневных сеансов может оказаться много. При самолечении количество притекающей к вам энергии соответствует тому ее количеству, которое ваше тело способно обрабатывать без ущерба для себя. При работе же с другими людьми количество энергии, передаваемой целителем, может оказаться гораздо большим, а сама энергия более мощной, чем обычный энергопоток у исцеляемого.

Здесь были приведены основные положения рук, используемые в целительских техниках. Единственный способ по-настоящему освоить этот или другой вид целительства и стать в нем экспертом — проводить сеансы как можно чаще. Именно практика и опыт придают вашему сотрудничеству с духами-покровителями и ангелами настоящий командный дух. Проводя сеансы целительства, вы столкнетесь со множеством ситуаций, болезней и пациентов, и именно реакция последних дает целителю необходимый уровень знаний для работы с ними. Целительству нельзя научиться из книг; единственный способ научиться ему — работать с собой и другими людьми. В следующей главе будут описаны методы высвобождения и устранения болезненных эмоций — как у себя, так и у других пациентов.

## Глава седьмая

### *Высвобождение эмоций*

Эта глава рассказывает о том, как применять силу ума для высвобождения и исцеления эмоций. Каждая из полученных в жизни травм сохраняется в ауре человека, пока ее не исцелят. И каждая воздействует на индивидуума на всех уровнях тела, включая и уровень физического здоровья. Эмоции — это мост между физическим телом и всетворящей силой ума. Жизненные травмы — центральный фактор затемнения «зеркала ума», в силу чего затемняется и осознание человеком себя как Бога/Богини. Когда же эти затемняющие эмоции устраняются, раскрывается наша природа внутренней Богини, и разъединение претворяется в единство.

Ум с уровня совершенства Пустоты/Богини управляет материей, изменениями, здоровьем и трансформацией. Он пытается сотворить здоровье, поскольку наше тело запрограммировано на знание о том, что такое здоровье и как обрести его. Негативные же мыслеформы мешают уму «транслировать» доброе здоровье: мы есть то, что мы думаем. Подобным же образом негативные эмоции, скапливающиеся в эмоциональном теле, на *Линии Хара* и в брюшной чакре, мешают здоровью проявляться на физическом уровне. Цель *высвобождения эмоций* — задействовать сознательный позитивный ум для обнаружения прошлых травм и для отпуска эмоций и их негативных воздействий на нашу жизнь.

Эмоциональное тело — это хранилище сильных чувств и эмоций, испытанных в прошлом. Ныне действующие эмоции, чувства, образы и впечатления переносятся в тело через брюшную чакру и сохраняются там, пока их не высвобождают. Самые же давние и прочные из них переносятся в ауру эмоционального тела, где удерживаются и сохраняются, даже когда вызвавшие их па свет события или обстоятельства забываются. Новая итуация вполне может пробудить старые эмоции, даже если причина, приводящая к их пробуждению, поначалу неясна или недоступна. Любое усиление негативной эмоции, каждая травма, порождающая ее, большая или маленькая, еще глубже укореняет эту эмоцию в аурическом слое эмоционального тела и за его пределами.

Глубоко укорененные в эмоциональном теле эмоции создают проблемы с эмоциональным здоровьем в этой жизни и отягощают карму следующей, переходя в очередное воплощение, если от них не избавиться в нынешнем. Так они и переносятся из жизни в жизнь, пока их не высвободишь. Карма большинства людей соткана из эмоций прошлых жизней, оставшихся невысвобожденными. Чтобы избавиться от этих постоянно реинкарнируемых

эмоций прошлого, их нужно «проиграть» и пережить заново. Именно с этой целью человек в нынешней жизни и попадает в травматические ситуации, которые позволяют опять «прокрутить» эмоции последней жизни. Этот образчик кармической закономерности сохраняется в ауре на *Линии Хара* — в месте, являющемся средоточием жизненной цепи человека в этой инкарнации. Это происходит потому, что избавление от эмоций и старых шаблонов — настолько эпохальное событие, что само по себе является частью жизненной цели человека.

Исцеление этих травм в жизни людей, вероятно, повлечет за собой и избавление от шаблонов и схем прошлых инкарнаций, так что завершение этого процесса полностью изменит грядущую жизнь как для них самих, так и для других людей.

Приведу пример из собственной жизни. В детстве я подвергалась жестокому физическому и эмоциональному обращению, что в более зрелом возрасте повлекло за собой множество неврологических проблем, проблем со зрением и даже искривление позвоночника. Когда я активно взялась за процесс собственного исцеления, мои эмоциональные и физические реакции были такими же, как и у женщин, переживших инцест. И все же за те несколько лет, что длился этот процесс исцеления, терапии и отслеживания старых травм, мне так и не удалось извлечь на поверхность старые сексуальные травмы, хотя я была готова к этому, ожидала этого и к этому стремилась.

Все мои травмы всплыли на поверхность, только когда я начала принимать информацию о прошлой жизни. В этой жизни я родилась в 1948 году, а моя прошлая жизнь завершилась за несколько лет до нынешнего воплощения. В той последней жизни я погибла в Германии, в концентрационном лагере в Бухенвальде. Я тоже была женщиной, еврейкой по национальности, и умерла в юном возрасте в результате медицинских экспериментов с репродуктивной системой, которые ставились в лагере над женщинами. Там я тоже не раз подвергалась избиениям, жестокому обращению и насилию, которые лишь усугублялись моим упорным и решительным сопротивлением.

Только зная истоки своих проблем, я смогла исцелить эти травмы. В попытке добраться до этих истоков я просмотрела всю свою эмоциональную жизнь вплоть до зародышевого состояния и проделала огромную работу по эмоциональному оздоровлению. Однако кармические причины травм возможно удалить только на уровне *Линии Хара* и внешних аурических тел, тогда как более высокие уровни останутся недоступными, пока не будет завершена работа по исцелению травм жизни нынешней. Когда я наконец это поняла, то смогла приступить к завершающей стадии своего эмоционального и телесного исцеления. Мне удалось добиться кардинальных преобразований на каждом уровне, так что ни в этой жизни, ни в следующей мне больше не грозят какие-либо злоупотребления подобного рода.

Представленная в этой главе информация касается того, каким образом избавиться от эмоциональных страданий и травм, полученных в этой жизни. О кармическом перепрограммировании и излечении травм, полученных в прошлых воплощениях, будет рассказано в следующих главах, поскольку это работа более продвинутого плана. Кармическое перепрограммирование невозможно, пока не будет по крайней мере начата работа по преобразованию нынешних эмоций. И точно так же для завершения эмоциональной работы по излечению травм этой жизни необходимо еще до их исцеления осознать, что именно или какие события привели к их появлению. А это можно установить только во время медитации или целительских сеансов.

Для устранения болезненных эмоций и травм, полученных в нынешней жизни, большим подспорьем могут стать методы психического целительства. Люди, пытавшиеся осуществить это с помощью психотерапевта, групп поддержки, официальной медицинской системы и так далее, убедились на собственном опыте, сколько сил и энергии отнимает этот процесс и насколько обескураживающими оказываются результаты. Когда я сама пыталась проделать то же самое с помощью тех же средств, то потратила на это три года, по прошествии которых осталась ни с чем: я пребывала в полной депрессии и в состоянии бессильной ярости и, хотя знала все о своих изъянах и проблемах в этой жизни, не знала только одного и самого главного



— что с этим делать. Когда я спросила своего гештальт-терапевта, женщину, услугами которой в то время пользовалась, что мне делать, она ответила: «Если чувствуешь гнев, вымещай его на телефонных книгах. Рви их или кромсай — и гнев постепенно уляжется». Но это не помогло, и я в конце концов полностью обессилела.

И только благодаря психическому целительству, которым я занималась сама и с помощью других целителей, я узнала, что делать. Сеансы психического целительства давали мне гораздо больше облегчения и высвобождения эмоций, чем вся терапия вместе взятая, и я постепенно начала находить ответы на свои вопросы. Как только я постигла сам процесс и освоила техники, исцеление пошло более быстрым темпом, — иногда настолько быстрым, что я даже не успевала к нему приспособиться. (*Бриде* и Тереза говорят, что я очень нетерпелива, и это правда.) Все начало складываться один к одному, хотя и не всегда безболезненно, и то, что прежде казалось невозможным, начало осуществляться — я стала выздоравливать. Теперь моя жизнь совершенно отличается от той, какой она была пять или более лет назад, а применяемые мною техники зарекомендовали себя как эффективные и при работе с другими пациентами. Они дают то, чего не в состоянии дать никакая терапия, — помогают избавляться от боли, причем на гораздо более глубоком уровне.

Эти методы приведены ниже; в сущности, они являются основой всех техник, описанных в этой книге. Я так и не добилась никаких положительных результатов, пока не вступила на духовный путь и не начала искать способы исцеления уже в чисто духовном контексте.

Идея о том, что всякая болезнь в теле вызывается негативными эмоциями, далеко не нова. Я использую здесь термины «негативные» и «болезненные» попеременно, часто заменяя один другим; однако следует учитывать, что негативные эмоции отнюдь не означают, что человек, их испытывающий, тоже негативен. Коль скоро все мы — люди и все мы воплощены в тело, значит, все мы боремся за выживание. В буддизме не до конца выраженные эмоции рассматриваются как сила, привязывающая человека к «колесу перевоплощений». Эмоции, от которых человек не успел избавиться в одной жизни, переходят вместе с ним в следующую, поскольку избавиться от них можно, только пребывая в теле, и вынуждают его реинкарнироваться снова и снова. Каждая инкарнация, однако, влечет за собой новые эмоциональные привязки, бесконечно удлиняя процесс.

Этот круг завершается, только когда для исцеления и удаления эмоций мы задействуем свой ум. Эмоции — фактор эго, или разъединенности, и только освободившись от них, мы обретаем природу Будды (внутренней Богини) и начинаем осознавать себя частью единства всей жизни. Избавление от эмоций «расчищает зеркало», позволяя видеть ту реальность, которую творит ум. Освобождение от эмоций и ограничений ума означает просветление. Когда достигается осознание этого, отпадает необходимость и в дальнейших воплощениях.

Идея о том, что эмоциональная боль приводит к болезням, была известна еще древним грекам. Гиппократ, которого считают отцом медицины, писал об этом еще две тысячи лет назад. Хильдегарда Бингенская в своем медицинском трактате, написанном восемь столетий назад, тоже говорит об этом. Транс-медиум и контактер Эдгар Кейси, снискавший себе славу тысячами исцелений на расстоянии, которые он осуществлял с помощью подручных домашних средств, питания и натуропатии, тоже говорил о связи эмоций и болезней. Он рассматривал стресс, карму и убеждения как факторы, влияющие на здоровье человека, — вещи, действенность которых официальная медицина в то время еще не признавала. Он внес неоценимый вклад в дело целительства, успев до своей смерти в 1945 году вернуть сознанию западных людей многие из утерянных знаний и создать метафизику движения «Нью-Эйдж».

Вот что говорит Кейси:

«Гнев вызывает головные боли или несварение желудка, депрессия приводит к слабости, эмоциональная неустойчивость влечет за собой астматические явления и так далее... Нельзя ненавидеть своего соседа и при этом не страдать проблемами желудка или печени... Нельзя испытывать ревность и предаваться на этой почве гневу и при этом не подорвать пищеварение

или не страдать сердечными расстройствами» (C. Norman Shealy MD, Ph.D., and Carolyn M. Myss, MA, *The Creation of Health*).

Вероятно, Элис Стидмэн первая среди современных женщин, кто в своей книге «Кто виноват в том, что со мной происходит?» (Alice Steadman, *Who's the Matter With Me*, 1966) перевела эту теорию в целительскую систему. Она посвятила эту книгу «больным и уставшим: тем, кто болен и устал быть больным и уставшим». В ней она говорит о людях как духовных существах, чья цель — пребывать на этой планете, и о необходимости любить и уважать друг друга. Человеческие мысли и страхи порождают болезни тела, поэтому восстановить здоровье можно, лишь изучая и меняя эти ментально-эмоциональные негативные состояния. Болезни возникают из-за трений или разногласий между телом и душой, из-за незнания того, что каждый человек — это Бог/Богиня, из-за неумения следовать инкарнационной цели своей жизни или из-за неприятия своей духовности.

«Все стабильно чувствительные места на теле и внутри него постоянно пытаются подсказать вам, что вы поступаете вопреки целям своей души. Как мать перевязывала вам руку бинтом, когда вы вопреки запрещению дотрагивались до раскаленного противня, пытаетесь добыть кусочек пирога, так и душа награждает вас болью в той части тела, где дают о себе знать все ваши неверные мысли или действия.

Мы должны перестать слепо реагировать на эти стимулы; мы должны наконец понять связи между эмоциями и реакциями тела».

Элис Стидмэн пишет, что боли в нижней части спины возникают вследствие силового дисбаланса между партнерами, которые должны быть равными во всем, а воспаление груди или матки, говорит она, является следствием неосуществленных надежд на обретение любви и домашнего очага. Боли в желудке и язвы свидетельствуют о недостатке любви и безопасности. Простуды — это следствие беспомощности и подавленного гнева, это внутренний плач о чем-то, чего вы не можете изменить или поправить. Кровоподтеки и ссадины — это свидетельство отсутствия любви и ласки, а сердечные приступы — призыв вернуться к сердечности и нежности.

Вероятно, лучшие сочинения на тему о болезнях, вызываемых негативными мыслеформами и эмоциями, — книги Луизы Хэй «Как исцелить свою жизнь» и «Исцелите свое тело». Ее идеи сходны с идеями Элис Стидмэн (хотя выражены, возможно, не столь изящно), а приводимые обеими женщинами определения совпадают полностью. Эмоции и убеждения, пишет Луиза Хэй, — источник болезней, а избавление от негативных мыслей и эмоций — основа выздоровления. Главная же причина болезней — неверие в свое доброе начало, а также самобичевание и самообвинения. Злоба, осуждение, страхи, чувство вины и обвинения в адрес других, говорит она, — это те персональные механизмы, которые притягивают к нам других людей, заставляя их относиться к нам соответствующим образом, и которые в конечном счете проявляются в теле в виде болезней. Злоба может перерасти в рак, критиканство — в артрит, чувство вины вызывает боль в теле, а страх — все что угодно: от язв до выпадения волос.

Избавление от старых травм, негативных эмоций и мыслеформ, утверждает она, возможно только через прощение. Все болезни возникают из состояния непροщения, а всякое исцеление — от прощения других (всех) и себя. Прощение не означает непротивление злу, а всего лишь готовность отпустить все вызванные этим злом и негативными поступками проблемы (как прошлые, так и нынешние), — проблемы, которые и причиняют нам боль в этой жизни. Это процесс позитивной любви к себе, процесс, с помощью которого можно вылечить все что угодно.

Нам необходимо принять решение — и раз и навсегда избавиться от мучительного прошлого и простить всех и вся, в том числе и себя. Возможно, мы не знаем, как прощать, да и не хотим прощать, но уже самим фактом своей готовности простить мы приводим в действие

целительный процесс. Главное требование в процессе самоисцеления — чтобы *мы* избавились от прошлого и простили всех.

«Я прощаю тебя за то, что ты не такой, каким мне хотелось бы тебя видеть. Я прощаю тебя и тем самым освобождаюсь». Эта аффирмация делает нас свободными.

Одобрение и принятие себя — вот главные ключи, ведущие к позитивным изменениям во всех сферах нашей жизни» (Louise Hay, *You Can Heal Your Life*).

Мне нравится использовать эти определения болезней в качестве информации, которой я делюсь с другими. Они могут обогатить человека новыми идеями и указать направление к источнику его боли. Поэтому я часто оформляю их в виде вопросов, которые задаю на целительских сеансах: «Не кажется ли вам, что боли в спине вызваны отсутствием поддержки со стороны супруга?» Женщина может ответить либо «да», либо «нет». Если «да», я спрашиваю ее, что ей необходимо для решения этой проблемы. Так она учится, и я даю ей необходимую заботу и ободрение, какие только в моих силах. Если же она говорит «нет», я спрашиваю, что, по ее мнению, является причиной проблемы. Если она говорит, что эмоции не имеют к проблеме никакого отношения, я меняю тему. Когда она созреет и будет готова к тому, чтобы отыскать причину, эта идея всплывет сама.

Я тоже верю в силу прощения, но считаю, что большинство людей должны вначале избавиться от большей части своих проблем, прежде чем прибегать к прощению. Практикуя медитации, приведенные в начале этой книги, те из вас, кто работает над собственными обременительными эмоциями, возможно, еще не были готовы или способны избавиться от них. Теперь же самое время приступить к этому. Выполните медитацию как подготовку к этому процессу. Возможно, вы еще не готовы посылать себе энергию любви или прощать, но, опять же, любая практика в этом направлении — очень хорошее начало. Прощение себя — это всегда самая трудная задача из всех.

*Итак, снова выполним это упражнение. Войдите в медитативное состояние, заземлитесь, сцентрируйтесь, выполните полную релаксацию тела и прогон энергии и пригласите духовных покровителей и ангелов. Попросите, чтобы вам показали, где именно у вас имеются эмоциональные преграды, препятствующие движению энергетического потока, или указали на блокировки в каждой из чакр. Возьмите первую из них и спросите, какая эмоция, травма или какой человек является ее причиной. Помедитируйте над ответом. Направьте энергию любви вначале на эту эмоцию или ситуацию, а уже затем на себя. Наполните себя любовью — пусть она пропитает все ваше существо. Затем попытайтесь послать энергию прощения, омыв этой энергией эмоцию, травму и себя. Пропустите энергию прощения через себя и через все, что можете или способны простить на это время. Эта энергия может быть оформлена и как визуализация — в виде света, цвета, звука, ощущения или запаха.*

*Теперь перейдите к тому человеку, который является источником проблемы. Если вы не можете послать ему свою любовь, пошлите универсальную божественную любовь. Если не способны простить его, постарайтесь простить себя, причем не важно, нуждаетесь ли вы в этом прощении или нет. Вновь перейдите к эмоции, если она все еще наличествует. Попросите духовного покровителя, ангела или Богиню устранить эту болезненную эмоцию и заменить ее чем-либо позитивным, что содействовало бы вашему росту. Отпустите эмоцию, позвольте ей уйти. То же сделайте с травмой или ситуацией; посмотрите, что придет на их место. Затем попросите избавить вас от всех негативных влияний или проблем в жизни, связанных с этим человеком, и тоже заменить их чем-либо позитивным. Если чувствуете себя готовыми, попросите освободить вашу жизнь от этого человека. Прделав все это, снова наполните себя энергией прощения или любви — к себе и к другим. Поблагодарите своих покровителей и возвратитесь к реальности.*

Повторяйте эту медитацию раз в неделю. Если эмоция, человек или ситуация не уступают и не поддаются, попробуйте другую и вернитесь к

этой чуть позже. Проводите сеансы исцеления медленно и не торопясь. Если вы не способны простить ситуацию или человека, простите *себя*; если не можете простить себя, пошлите себе энергию любви. По мере того как будет происходить исцеление, эмоции со временем тоже будут меняться. Попросите помощи у покровителей, ангелов и Богини. Возможно, дня за три до критического освобождения вы почувствуете, как в вашей повседневной жизни доминируют старые эмоции и воспоминания. Представьте их как свою боль, которая высвобождается и покидает вас. Наблюдайте за этим так, будто смотрите кино, и дайте им уйти.

Если эмоции очень интенсивны, найдите место и время, чтобы выплакаться, или излить свой гнев, или как-то иначе полностью их выплеснуть. Не отмахивайтесь от них, не отказывайтесь и не загоняйте внутрь себя, а допустите к себе, прочувствуйте и проследите, как они уходят. Пойдите в душ, возьмите морскую соль, вотрите ее в места расположения чакр (только избегайте слизистых оболочек), а затем смойте. Прodelайте это трижды, пока принимаете душ, чтобы как можно быстрее очистить от токсинов свою ауру. Когда очиститесь, то, выйдя из душа, смочите те же места яблочным уксусом и дайте ему высохнуть или через какое-то время смойте. Это поможет заново «опечатать» ауру и к тому же создаст чувство свежести; по мере высыхания уксуса запах исчезает. Процесс высвобождения болезненных эмоций может потребовать времени; не пытайтесь проделать все за один раз. Подбадривайте себя во время этого процесса и хвалите за каждую достигнутую удачу. Перемены в жизни и здоровье скоро дадут о себе знать.

Вот что пишет Стивен Левин в книге «Исцеление во имя жизни и смерти»:

«Освобождение от страдания — самая сложная работа из всех, которые нам предстоят. Но она же и самая плодотворная. Исцелиться — значит встретить себя в новом измерении, в новой ипостаси — в новизне каждого момента, где все возможно и ничто не привязано к старому, где наши прежние позиции развеяны, а наши привязанности и вожделения воспринимаются с меньшим удивлением или осуждением. Это восприятие безграничности нашей сущности, которая искренне и всем сердцем встречает каждый момент — не важно, несет ли он при этом удовольствие или боль. И тогда процесс исцеления проникает глубже, чем мы это себе представляли, глубже, чем когда-либо мечтали об этом».

В то время как прощение требует времени и готовности, устранение из жизни всевозможных и постоянно привходящих негативных влияний, возможно, окажется куда более легким делом. Я называю это «генеральной уборкой чакр» и люблю проводить эту «уборку» каждые несколько месяцев. Она сводится к тому, чтобы избавиться от энергий другого человека, которые лишают вас сил или как-либо мешают вам в жизни. Если проделать это полностью и тщательно, вы избавитесь от глубоко сидящих эмоциональных проблем, а заодно и от множества менее значительных помех и беспокойств, исходящих от людей, неиграющих особо важной роли в вашей жизни. Если кто-то вытягивает из вас энергию, этот процесс избавляет вас от влияния того человека, а также позволяет обнаружить источник намеренных или неосознанных психических атак. Хотя это и связано с людьми, однако основной фокус процесса направлен на высвобождение вашей собственной энергии и избавление от чужих влияний. Этот процесс никому не причиняет вреда, хотя тот, кто энергетически опустошает вас, может разгневаться на вас за то, что вы его «отсекли» от себя.

Такой процесс называется «отсекание нитей». Это традиционная психическая и викканская техника энергетической очистки, которую я эксплуатирую до глубочайших ее уровней и нахожу крайне ценной для *высвобождения эмоций* и целительства. С ее помощью можно освободить свою ауру и энергетические системы как от людей, к которым мы эмоционально и негативным образом привязаны, так и от тех, кто привязан к нам и негативно на нас влияет. Вы, возможно, удивитесь, когда обнаружите, кто эти люди. Эта медитация



может повлечь за собой глобальную очистку. Поэтому всегда держите под рукой морскую соль и яблочный уксус.

Не торопитесь делать за один раз слишком много и быстро. За сеанс прорабатывайте одну чакру, зато основательно, либо очищайте несколько центров, но не столь глубоко. Для того чтобы очистить все чакры *Кундалини*, понадобится несколько вечерних сеансов по «отсеканию нитей», однако по прошествии какого-то времени вновь вернитесь к этой процедуре — и вы найдете дополнительные чакры, требующие очистки. Если использовать эту технику для исцеления эмоциональных травм, как это делаю я, то процесс может занять несколько месяцев. В ходе высвобождения ваши эмоции или реакции на глобальное очищение могут оказаться слишком интенсивными или неприятными. В этом случае осторожно двигайтесь от сеанса к сеансу и увеличьте промежуток между ними, давая целительным силам время на то, чтобы они более основательно воздействовали на вас. Каждый расширенный уровень и каждая удаленная нить — это шаг на пути к исцелению, однако делайте этот шаг в темпе, который вас устраивает.

*Войдите в медитативное состояние, заземлитесь, сцентрируйтесь, выполните полную релаксацию тела и призовите духовных покровителей, ангелов и Богиню. Возведите вокруг себя защитный барьер — очень важный компонент каждого сеанса. Загляните внутрь себя и попросите покровителей, чтобы они показали вам первый слой негативных привязок (нитей) к чакрам — их-то и необходимо удалить. Сначала исследуйте центр солнечного сплетения. Вы увидите исходящие от этого центра и подсоединенные к нему одну или несколько привязок, напоминающих электрические провода. Они могут оказаться на вид безобразными, темными или заплесневелыми и иметь различные размеры и толщину.*

*Выберите одну из привязок, сфокусируйтесь на ней и спросите, с кем она вас связывает. Этого человека вы или увидите, или почувствуете, или опознаете как-либо иначе. Если чувствуете, что это действительно он, да и время настало, попросите отсечь вас от него; если же чувствуете, что время еще не пришло, попытайтесь в другой раз. Отсекание нитей не причинит ему ни малейшего вреда, зато освободит вашу энергетику от его влияния. Чтобы отсечь нить, визуализируйте ножницы или свет и с их помощью избавьтесь от привязки или же попросите покровителей, чтобы они перерезали нить или выдернули ее, как шнур лампы из розетки. Этот «шнур» мгновенно оттянется к тому человеку, который его «подсоединил». Если этого не произойдет или если он оборвется, оставив корень, попросите покровителей убрать его. Если сможете, пошлите человеку, от привязки к которому избавились, энергию любви, а затем наполните себя целительным светом в месте подсоединения, чтобы очистить чакру.*

*Перейдите к следующей нити в той же чакре. Если сами вы ее не видите, попросите покровителей указать вам на нее. Повторяйте процедуру, пока не удалите все негативные привязки. Если вы не уверены, что какую-либо из них следует удалять, то позже, если пожелаете, всегда сможете «подсоединить» их обратно. Однако, если вам кажется, что эта нить действительно олицетворяет негативную привязку, я рекомендую отделаться от нее немедленно. К тому же вы ведь просили показать вам только негативные привязки. Поэтому подумайте как следует, прежде чем возвращать ее на место. Вы будете удивлены при виде тех людей, с которыми вас связывают эти нити. Возможно, это будут люди, которых вы не видели годами, люди, с которыми вы едва знакомы. Это может быть даже продавец из магазина, с которым вы недавно перебрались несколькими словами. Первый слой — это обычно поверхностный уровень, но для начала **011** вполне подойдет, а кроме того, позволит вам освоить весь процесс.*

*Проделайте то же со всеми чакрами. От солнечного сплетения перейдите к центрам, расположенным выше или ниже. На это может потребоваться не один, а несколько сеансов медитации. Не забудьте про Третий глаз и теменную чакру; они тоже могут содержать негативные привязки. После очистки первого слоя попросите углубиться, то есть чтобы вас провели ко второму слою, к третьему и так далее. Не прерывайте процесс, пока все чакры на*

*Линии Кундалини, на каждом ее слое и уровне, полностью не очистятся. На это может уйти несколько недель. По мере углубления в слои люди, оставившие там привязки, будут становиться все более значимыми. Для того чтобы избавиться от них и их привязок, вам может понадобиться умение прощать или посылать им универсальную энергию любви. Нити в теменной чакре сидят особенно глубоко и могут олицетворять особо трудные жизненные проблемы. Но и здесь вы можете попросить, чтобы вам показали эти негативные привязки или зацепки (в том числе и зацепки на Линии Хара, но об этом чуть позже), исходящие от тех или иных людей, и избавиться вас от них.*

*После того как удалите достаточно нитей, остановитесь и выполните прогон энергии, прогнав целительную энергию через все свои чакры. Попросите покровителей, чтобы они залечили все повреждения и устранили все токсины, оставленные привязками и людьми. Возведите вокруг себя защиту, поблагодарите покровителей и ангелов и вернитесь к реальности. Прodelывайте все это медленно, пока полностью не воссоединитесь с настоящим. Примите душ или ванну с морской солью, чтобы завершить очищение, так как некоторые из удаленных старых образов могут сохраняться еще несколько дней. После завершения сеанса дополните процесс очистки, смочив яблочным уксусом места расположения чакр, чтобы заново «опечатать» свою ауру, и обратите внимание на то, какие чувства вызывает у вас обновленная энергия. После глубоких или тяжелых сеансов терапии на восстановление сил может уйти несколько дней, в течение которых вам нужно как можно дольше находиться в тихой, спокойной целебной атмосфере, хорошо питаться и подольше спать. По мере того как эти чистки будут реорганизовывать вашу ауру и исцелять эмоциональное тело, вы почувствуете, как ваша жизнь меняется, а физические недуги и заболевания сходят на нет или исцеляются. Этот процесс символизирует очень глубокое эмоциональное исцеление.*

Когда почувствуете, что ваши чакры очищены от всех негативных привязок на самом глубочайшем уровне, во время следующей медитации попросите показать, не осталось ли там каких-либо негативных зацепок. Зацепки по виду больше напоминают не шнуры, а нити, зато таятся значительно глубже. Мои собственные визуально напоминали рыболовные крючки, причем некоторые были с двойными зубцами и заусенцами. Они остаются от людей, с которыми у вас общая карма и которые вернулись на Землю вместе с вами. Люди, с которыми вы в этой жизни не знакомы, таких зацепок не оставляют. Эти зацепки олицетворяют наиболее важные эмоциональные и межличностные партнерские проблемы, требующие реализации и разрешения. Хотя в каждой чакре редко встречается более одной зацепки, однако их все же может оказаться и несколько.

Убедитесь, что защита поставлена, и призовите покровителей и ангелов, чтобы они удалили эти зацепки. Не вытягивайте их и не вырывайте — я однажды попробовала и после этого неделю болела. Поэтому, если видите зацепку и знаете ее причину, попросите покровителей, чтобы они удалили ее самым легким и безболезненным способом. Они могут окружить ее светом и вынуть, растворить или удалить, как вы удаляете рыболовный крючок, обрубив прямой конец и потянув на себя. Позвольте им сделать это, попросив, чтобы они проделали это как можно мягче. Понаблюдайте или почувствуйте, как это происходит. Попросите их залечить все повреждения и устранить все токсины с каждого аурического уровня. В конце сеанса прогоните через тело энергию и укрепите защиту; удостоверьтесь, что ваш защитный щит двухсторонний, то есть пропускает внутрь позитивные энергии и не препятствует удалению негативных, и что вы тем самым полностью избавитесь от боли. Повторяйте медитацию, пока не очиститесь от всех зацепок; на это может уйти несколько сеансов с учетом и времени на исцеление между ними. Не торопитесь. Работайте медленно.

После этого дайте себе неделю или месяц отдыха, а затем вернитесь к процедуре. Попросите, чтобы вам показали, нет ли каких-либо дополнительных негативных привязок; вполне возможно, что они есть. Избавьтесь от них. Вновь попросите показать, не осталось ли каких зацепок, и тоже от них избавьтесь. С каждых разом таких зацепок будет все меньше и

меньше, однако, возможно, наиболее глубоко засевшие из них будут оставаться. Повторите процедуру на следующей неделе. Попросите вылечить все оставшиеся повреждения на всех аурических уровнях. Наполните себя светом и *прогоните* через себя целительную энергию. Не забудьте поблагодарить своих покровителей.

Возможно, на глубоких уровнях время от времени вновь будут появляться какие-то новые нити и зацепки, но это будет происходить тогда, когда вы будете готовы и достаточно сильны, чтобы удалить их. Новые поверхностные привязки образуются в процессе повседневной жизни. Но если вы используете энергетический защитный шар и ставите экраны вокруг чакр, их число сокращается, или же они полностью уничтожаются, отсекаясь на входе и не допускаясь к вашей энергии. Когда все нити и зацепки расчищены, переходите к чакрам на *Линии Хара*. Сильных негативных привязок здесь не будет, зато на этом уровне есть негативные зацепки, оставшиеся от людей, препятствующих вам в достижении жизненных целей (или мешавших этому в прошлом). Эти зацепки всегда выступают как наследие кармических связей: они могут повторять, а могут и не повторять некоторые из наиболее глубоких привязок и зацепок на *Линии Кундалини*.

Удаляйте их по одной, как и другие зацепки, но на этот раз по одной за сеанс. Теперь они, скорее всего, будут напоминать не рыболовные, а большие строительные крюки. Изымайте их очень медленно, так как реакции на очистку (детоксикацию) могут быть чрезвычайно интенсивными. И наконец, вы доберетесь до самой сердцевины. Во время избавления от них вы, возможно, несколько недель или даже месяц будете находиться в крайне взвинченном эмоциональном состоянии. Вас могут одолевать потоки старых образов, уходящих в далекое детство или даже в прошлые воплощения. Вы можете испытывать гнев, страх, горе или просто великое облегчение. Следите за всем, как будто смотрите фильм, прочувствуйте эти эмоции и избавьтесь от них. Здесь вы тоже еще долгое время будете чувствовать, как из вашей ауры высвобождается высокотоксичная энергия. Первые три дня — самые тяжелые. Постоянно наполняйте себя светом и просите покровителей, чтобы они очистили вас и вылечили, ваши повреждения. Не забывайте про морскую соль и уксус. Если у вас есть янтарное ожерелье, носите его на шее, поскольку янтарь защищает и опечатывает ауру, однако помните: важно чистить янтарь как можно чаще.

К тому времени как вы закончите этот процесс (а он может занять несколько месяцев) и пройдете эту плодотворную инициацию, ваша жизнь изменится. Вы во всех отношениях будете чувствовать себя значительно легче, а то, что сдерживало ваш рост и мешало выздоровлению, будет большей частью устранено. Вы обнаружите, что некоторые люди из вашего окружения полностью выпали из вашей жизни, поскольку их энергетический уровень больше не соответствует вашим вибрациям, а на их место пришли новые. Проблемы эмоциональной жизни, вызванные прошлыми травмами или сексуальными злоупотреблениями, будут полностью устранены, преобразованы и излечены.

Ваши эмоции станут более свободными и позитивными, а мыслеформы — более благородными. Бы какое-то время будете чувствовать себя очень уязвимыми, но — когда процесс подойдет к концу, а очистка завершится — и более сильными, чем прежде. Выполняйте работу медленно и щадя себя, подбадривайте и хвалите себя за каждое достижение и преобразование. Окружите себя на это время людьми, которые оказывали бы вам всяческую душевную поддержку, и избегайте тех, кто негативно относится к процессу удаления привязок. «Отсечение нитей» на глубоком уровне — это прямой маршрут ко всестороннему эмоциональному и психическому исцелению и преобразованию жизни. Я сама прошла через все этапы этого процесса и могу поклясться, что эта процедура очень действенна и эффективна. Обычно эту работу проделывают в одиночку во время медитации, но ее по желанию можно проводить и под руководством другого целителя. В этом случае целитель должен будет полностью настроиться на ваши нужды и потребности.

Следующие упражнения, предназначенные для исцеления внутреннего страждущего ребенка и перепрограммирование травм, тоже можно выполнять в одиночку, но лучше все же с помощью другого целителя. Иногда бывает очень трудно одновременно управлять этими

процессами и переживать их заново. Я считаю, что, прежде чем приступать к исцелению травм, важно сначала уяснить себе, чем они вызваны. Это важно также и для кармического перепрограммирования и освобождения. Однако наиболее эффективно это исцеление сказывается на тех, кто изучил свою ситуацию, прочувствовал и исследовал свою боль и гнев, понял тот ущерб, который был им причинен, и теперь готов приступить к удалению травм из своей жизни. И вышеописанная работа по устранению привязок служит прекрасным подготовительным этапом для этого.

Исцеление внутреннего ребенка можно осуществлять в любое время, даже в начале процесса исцеления. Однако работа по исцелению внутреннего ребенка была, на мой взгляд, самым трудным аспектом моего собственного исцеления, пока я не приблизилась к его завершению. Меня привел в ужас тот ребенок, который олицетворял мое прежнее «я». Я даже считала, что простить тех, кто надругался надо мной, гораздо проще, чем возиться с собственным «я». В этой главе я привожу упражнения в том порядке, в каком сама их практиковала и на практике убедилась в их действенности. Вы можете изменить этот порядок и установить свой собственный: прислушивайтесь к себе и поступайте, как считаете целесообразным.

*Если упражнение выполняется двумя участниками, то целитель проводит вначале наложение рук и начинает подводить исцеляемого к его внутреннему ребенку, только когда добираться до сердечного центра. Сеанс должен проводиться в исключительно тихих и спокойных условиях, где исключены всякие бурные события или сильные эмоции. По мере выполнения работы целитель спокойно и последовательно налагает руки на сердце, солнечное сплетение и особенно — брюшную чакру. Если проводите сеанс самоисцеления, то вначале, как обычно, войдите в медитативное состояние, выполните полную релаксацию тела и наполните себя энергией любви. И в том, и в другом случае призовите покровителей, ангелов и Богиню и возведите вокруг себя защиту. Однако в ходе этого сеанса ни в коем случае не прибегайте к методу отсечения нитей, прощению или другим процессам. Если у вас или целителя отработан уровень Рэйки II, используйте символы Сэй-Хе-Ки и Хон-Ша-Зе-Шо-Нэн. Они исцеляют эмоции и выводят за пределы времени и кармы.*

*Когда будете готовы, целитель попросит вас визуализировать себя в виде ребенка, каким вы были до того, как получили травму. Затем переходите к ребенку, как его олицетворяет ваше взрослое «я». Обнимите этого внутреннего ребенка, прижмите к себе, приласкайте и скажите, что всегда будете рядом, если ему будет нужна ваша помощь. Преподнесите ему подарок: кристалл, ожерелье, магический ключ или золотой рожок, в который он будет трубить, призывая вас, если ему понадобится ваша помощь. Покажите, как это делается. Пока исцеляемый знакомится и закладывает узы дружбы со своим внутренним ребенком, через визуализацию его проводит целитель.*

*Теперь слегка переместитесь вперед во времени, приближаясь к собственному детскому «я», каким оно было после того, как подверглось травме. Нет никого, только этот ребенок, и он трубит в рожок, призывая вас на помощь. И вы, взрослый человек, идете к нему, чтобы защитить, исцелить и утешить его. Окружите его уютом и наполните энергией любви. Скажите, что он переживет все это и станет еще более сильным и целостным. Спросите его, что ему требуется как взрослому «я», и дайте ему это, используя визуализацию и метафору для выражения этого действия. Напомните ребенку о подарке и еще раз скажите, что вы всегда с ним, что вы проведете его через боль и процесс исцеления. Попросите его подарить вам что-нибудь; это может быть вещь или просто объятия. Дайте ему столько любви и целительной энергии, сколько сами сможете или сколько он сможет вместить. Оставьте его, только когда убедитесь, что ему хорошо и уютно, что с ним все будет в порядке, что он любим и не одинок. Целитель помогает исцеляемому вернуться в действительность, после чего продолжает сеанс исцеления до его завершения.*



ДЛЯ ОДНОГО сеанса этого вполне достаточно. У исцеляемого пробудятся воспоминания и эмоции. Возможно, к нему придет новое видение того, кем он был, когда случилась травма. Это может продолжаться некоторое время, однако по мере прихода и ухода воспоминаний будет все больше нарастать ощущение здоровья и великого умиротворения. Исцеляемому — работает ли он в одиночку или с целителем — может понадобиться несколько дней полного покоя, чтобы самому завершить этот процесс и полностью освободиться. Возможно, в течение этих дней он будет нуждаться в дополнительном сне. Целитель должен контролировать его в течение этого периода, справляться о его здоровье и поддерживать. Исцеляемому необходимо знать, что он любим, что он не одинок и что есть кто-то, с кем он может поговорить, если у него возникнет желание. И, если захочет, он в любое время снова сможет пойти к своему детскому «я».

*А этот метод является вариацией или дополнительным уроком для тех людей, чьи родители были чересчур строги или даже жестоки с ними в детстве. Взрослая женщина вновь идет к своему внутреннему ребенку, но на этот раз в образе феи — Богини-Матери, с волшебной палочкой и всеми сказочными атрибутами. Можете пойти к ребенку, одевшись как Гленда — добрая волшебница, крестная мать Золушки, Мать-Богиня, или Великая Мать. Пусть это магическое взрослое «я» попросит внутреннего ребенка рассказать, какими он видит своих идеальных родителей, и заменит настоящих родителей идеальными. По мере того как ребенок добавляет в описание детали, пусть взрослое «я» присовокупляет их к создаваемому позитивному имиджу, формируемому в пространстве. При визуализации старайтесь задействовать как можно больше органов чувств. Если ребенок хочет, чтобы родители выглядели иначе, попросите его подобрать себе таких из книги сказок. Когда новая семья будет полностью создана, пусть взрослое божественное «я» вдохнет в новые образы жизнь.*

*Пусть внутренний ребенок встретится и познакомится с ними. Меняйте все, что он захочет изменить, и помогайте родителям и ребенку лучше узнать, друг друга. Все, что хочет ребенок, пусть воплощается в этих новых роди гелях. Теперь расскажите этим идеальным родителям о нуждах и потребностях ребенка и научите их, как растить его в духе сострадания, уважения и любви. Спросите новых родителей и самого ребенка, не нуждаются ли они в чем-либо. Дайте им то, в чем они нуждаются. Следите за тем, как ребенок растет в новой семье, пока наконец не становится взрослым. Обращайте внимание на то, насколько и чем он отличается от настоящего пациента. Прижмите исцеленного ребенка вместе с его идеальными родителями к своему сердцу, сердцу взрослой волшебницы. Попросите, чтобы исцеленный внутренний ребенок вошел в вашу взрослую жизнь, дабы исцелить ваше взрослое «я». Вернитесь исцеленными в реальность, привнеся с собой и новое осознание. Закончите сеанс.*

*После того как пациент почувствует, что два прежних процесса завершены, двигайтесь дальше. Для этого целителям, практикующим Рэйки, снова потребуются символы Сэй-Хе-Ки и Хон-Ша-Зе-Шо-Нэн. Целитель и исцеляемый начинают сеанс, как описано выше. Не забудьте пригласить покровителей и ангелов с обеих сторон. Начните с того, что попросите исцеляемого визуализировать себя ребенком до событий, связанных с инцестом или травмой. Дитя к этому времени благодаря двум предыдущим сеансам чувствует себя гораздо лучше и более сильным для восприятия того, что последует. Но и взрослый тоже стал сильнее, окрепнув и вынеся много полезного из предыдущего опыта. В процессе психического целительства времени не существует, ибо возрастная регрессия во времени, применяемая для исцеления прошлых травм, исцеляет целостную сущность на протяжении всех этапов ее жизни. Именно эта идея и является центральной в данном сеансе.*

*Теперь исцеляемый с уровня детского «я», каким оно было до получения травмы, описывает свою жизнь в позитивных красках. Он может показать целителю и своему*

взрослому «я» свою комнату, свои занятия в школе, свою одежду или рассказать, что происходит прямо сейчас. Старайтесь, чтобы образы были неизменно позитивными и, если необходимо, подправляйте их. Предположим, что именно в тот вечер ребенок должен был подвергнуться инцесту, однако на этот раз, в новой версии реальности, этого не происходит. Пусть ребенок опишет тот вечер в новых обстоятельствах, без травмы или инцеста. Образ должен быть совершенно позитивным и вполне обыденным. Если исцеляемый (ребенок) не может придумать, каким должен быть тот вечер, попросите его пофантазировать, сотворить этот вечер или придумать его.

Пусть исцеляемый (ребенок) опишет обычный вечер, возможно с работой по дому, просмотром мультика, принятием ванны и укладыванием спать. Его любимая игрушка, кукла или плюшевый медвежонок с ним, ребенок засыпает и

мирно, в полной безопасности видит радостные сны. Целитель подводит исцеляемого к следующему дню и спрашивает: «Поскольку никакой травмы не было, как изменилась твоя жизнь?» Пусть тот вкратце опишет следующий день, опять же в самых обычных обстоятельствах. Очень важно, чтобы на протяжении этой целительной визуализации все образы были совершенно позитивными. Помните: о чем вы думаете, то и создаете, а визуализация в глубоком медитативном состоянии необычайно сильна. Исцеляемый (ребенок) вкратце описывает свой день: школа, игровая площадка, мороженое, затем дом, любимое блюдо на обед и телевизор. Попросите его описать, что он чувствует.

Теперь целитель подводит исцеляемого (его детское «я») ко дню рождения. Он просит его описать свою жизнь теперь, когда глубокой эмоциональной травмы не произошло. Пусть спросит, насколько он отличается от себя прошлого без этого надлома в жизни. Пусть с этого момента описание будет кратким; главное — чтобы оно оставалось позитивным. Затем целитель подводит исцеляемого к следующему дню рождения пять лет спустя и вновь просит рассказать, как изменилась его жизнь. Затем следует день рождения через десять лет — с тем же вопросом. Теперь ребенок подросток или вырос. Он описывает свою жизнь, не сломенную инцестом или травмой, и создает позитивные, светлые, полны надежды сцены.

Целитель делает небольшой перерыв, давая возможность исцеляемому отдохнуть душой среди новых образов и новой жизни, после чего ведет его к настоящему, побуждая внести в это настоящее и новую, исправленную реальность. Пусть спросит его, насколько теперь его жизнь отличается от прежней и что в ней изменилось к лучшему. Пусть исцеляемый вернется в настоящее, перенеся в него и эти перемены. Пусть он наполнит обретенной благодатью тело, эмоции, ум и дух на всех уровнях. Завершите сеанс наложения рук и дайте исцеляемому время отдохнуть и интегрировать свой новый имидж. На это может потребоваться более долгое время, чем обычно, и после окончания сеанса он может долгое время находиться в подвешенном состоянии. Эти чувства могут одолевать его несколько дней.

Исцеляемый может сказать на этом этапе: «Но ведь это же случилось! Я не могу притворяться, что этого не было». Естественно, что случилось, то случилось, и ничто не изменит этого факта. И все же спросите его: «Какой бы вариант жизни вы бы предпочли — и для себя, и для своего будущего?» Человек непременно выберет позитивный. Попросите его привнести все это позитивное в свою жизнь, а заодно принять новую реальность и новые воспоминания. Этот выбор и принятие сделают новый вариант реальным. Именно таков метод перепрограммирования ума для устранения эмоциональных надломов в прошлом.

Ум, создающий нашу шаблонную реальность, легко сбить с толку. Подсознание же всецело воспринимает видение или мыслеформу реальности как действительное событие. Поскольку оно не способно видеть разницу, предоставьте ему возможность позитивного выбора, и пусть оно выберет тщательно воссозданную новую жизнь. Каждый образ в ней должен быть позитивным. Благодаря этому подсознание придет в недоумение, какой же из этих уровней воспоминаний реален. Даже если оно знает, что полученная травма реальна, новые воспоминания смутят его настолько, что под их действием старые мыслеформы

потускнеют. Именно так устраняются и исцеляются травмы или дефекты, хранящиеся в ментальном и эмоциональном телах. Когда мы просматриваем свои воспоминания, в них по-прежнему присутствуют реальные события, но наши эмоции рассеяны. Эта техника применяется в гипнозе и в нейролингвистическом программировании (НЛП) и зарекомендовала себя как безусловно эффективная.

В течение семи-десяти дней исцеляемый будет чувствовать, что энергия его тела меняется и выравнивается. Для меня это выглядело так, словно все мои молекулы перестраиваются и словно я освобождаюсь от непомерного груза. Мышцы лица расслабились, так что само лицо смягчилось и посвежело, а спина начала выравниваться. Кожа стала чище, а взгляд светлей и ярче. Я почувствовала спокойствие. Депрессия улетучилась, и впервые во мне начало зарождаться новое странное ощущение — чувство моего присутствия на этой планете. Я испытала потребность немедленно заснуть и последующие три дня практически только и делала, что спала, но когда просыпалась, то чувствовала себя превосходно, хотя и находилась в несколько подвешенном состоянии, мешавшем мне что-либо делать. Эти ощущения были бесспорно приятными. Процесс исцеления изменил мою жизнь так, что я долгое время не могла поверить, что такое возможно.

Перепрограммирование является последним этапом долгого процесса. Но прежде, чем приступить к нему, вы должны обстоятельно выяснить и узнать свое прошлое, пройти через него и исцелить свои эмоции, *отпустив* свой гнев и ярость. Вам необходимо почувствовать готовность прощать, — по меньшей мере, хотя бы себя. Прощение — заключительный шаг в этом процессе перепрограммирования; как правило, оно предшествует ему и знаменует высшую стадию готовности. Если человек не может простить до перепрограммирования, возможно, он окажется готов к этому после него. Он должен уметь становиться своим собственным внутренним ребенком и уметь провидеть лучшую жизнь. Процесс «отсекания нитей» — критический этап подготовки, так же как и процесс описания внутренним ребенком своих состояний до перепрограммирования. Для человека, вступающего на путь такого исцеления, он может означать полное преображение. Эту же технику можно использовать и при разборе прошлых жизней.

Главный ключ ко всему *высвобождению эмоций* и исцелению — это готовность *отпустить* свои эмоции. Прощение тоже важно, но это не настолько насущный вопрос, тем более что дается оно на более поздних этапах; главный же ключ — умение *отпускать* свои эмоции. Для людей, не способных контролировать свою жизнь и сражающихся за то, чтобы утвердить свои влияние и значимость, научиться этому невероятно трудно. Однако, как только они научатся доверять Богине и собственной компетентности в этой жизни, эта задача неожиданно становится легкой. Когда боль становится невыносимой, признайте, что вы не можете справиться с ней, что ее невозможно контролировать, и передайте ее Богине, своим духовным покровителям и ангелам или Земле. Сдайтесь, уступите и — освободитесь от нее. Пусть о ней позаботится Дух, пусть ее унесет Богиня и преобразует во что-нибудь более позитивное и полезное — в то, что можно исцелить.

Отпускание не означает борьбу и сопротивление, оно означает приятие и движение вперед. Это не потеря контроля, но отказ от необходимости что-то контролировать. Никакой необходимости; ничего, что было бы необходимо. Воспоминания или эмоции, которые не наталкиваются на сопротивление, не имеют и силы...

«В каждый миг отпускания мы вступаем в рождение и устраняем смерть.

В каждый миг отпускания мы позволяем всему быть таким, как оно есть, без малейшего принуждения или требования, чтобы оно было другим...

В каждый миг отпускания целительная сила протекает через ум-тело» (Stephen Levine, *Healing Into Life and Death*).

После многих лет борьбы отказ от необходимости контроля принес мне неожиданный мир и облегчение, стал для меня «Ага!»-переживанием («И почему я не сделала этого

раньше?»). Но для того, чтобы подвести меня к грани сдачи, смирения и принятия этого, потребовались годы безнадежной борьбы и отчаяния. А ведь в отчаянии нет необходимости. Всякое исцеление начинается с того момента, когда вы сдаетесь и *отпускаете* контроль. Всякое исцеление начинается и заканчивается именно сдачей и отпусканием.

Люди, выполняющие работу по глубокому высвобождению эмоций, должны также знать и о *чакровых шрамах*. Шрамы — это зарубцевавшиеся раны, возникающие в результате злоупотребления доверием, предательства, страха, муки или отсутствия любви. Как травмированный ребенок может сохранять сознательные воспоминания о травмировавшем его эпизоде, пока не станет достаточно взрослым и сильным, чтобы справиться с ними, так и взрослый может хранить в своей ауре глубокие эмоциональные раны. Они всегда связаны с какой-нибудь особой травмой, ситуацией или инцидентом и обычно захватываются энергией брюшной чакры или сердца. Подавленные травмы остаются неисцеленными и воздействуют на эмоциональную жизнь взрослой личности, хотя на сознательном уровне об этих инцидентах она может и не помнить. Такие раны, если их не вылечить в течение этой жизни, становятся *кармическими*.

Когда мы приступаем к работе по глубокому очищению своего сознания и тела от негативных эмоций и последствий негативных инцидентов, *чакровые шрамы* выходят на поверхность, и их можно удалить. Это невероятно позитивный процесс, хотя в данное время он может и не казаться таковым. Это может случиться после того, как были раскрыты и исцелены старые воспоминания или болезненные эмоции; в этом случае *шрам* раскрывается несколько позже и обычно со взрывной силой. Если рана находится в брюшной чакре, ее раскрытие влечет за собой интенсивный, отчаянный шквал ретроспективных воспоминаний, гнева, страха, злости и ненависти к себе. Эти резкие, потрясающие своей силой эмоции, часто возникающие тогда, когда человек считает, что давно перестал их испытывать, могут полностью опустошить и вывести его из равновесия. Это страдание может оказаться чрезвычайно интенсивным, но зато очищение происходит быстро — обычно в течение часа.

Если *шрам* находится на сердечном центре, тоже происходит что-то похожее. В моем случае обнаружение *шрамов* сопровождалось ошеломляющей ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ И физической болью, - болью, которую я чувствовала во всем теле, но которая была сфокусирована в области сердца. Я знала причину своей эмоциональности. Я переживала вспышки отчаяния, горя и хотела умереть. Интенсивность этого взрыва в буквальном смысле была отражением душераздирающей дисгармонии. Такие эмоциональные выплески обычно случались после пробуждения и всегда в то время, когда я могла подолгу оставаться в кровати и ждала их прихода. В течение часа или около того они утихали, оставляя меня с чувством, будто моя брюшная чакра разодрана или искромсана. В течение всего дня я дрожала и чувствовала слабость, но резкая боль исчезала. Обычно за этим всегда следовали большие сдвиги в эмоциональном восприятии и взглядах на жизнь, сопровождавшиеся чувством завершенности и великого облегчения.

Когда это случилось несколько раз, я была в ужасе, но одновременно пришло и понимание случившегося. Я описываю здесь эти случаи не для того, чтобы напугать вас, а чтобы рассказать, как можно пройти через это *без страха*. Эти вспышки болезненны и интенсивны, но быстро проходят и дают длительный позитивный результат. Иногда им предшествуют день или два беспокойства и волнения. Лучший способ справиться с этим процессом — просто позволить ему произойти и *отпустить*. Воспринимайте образы в сознании как кадры фильма, не цепляясь за них и не сопротивляясь им, и они быстро улетучатся. Прочувствуйте эти эмоции, но не бойтесь их и не привязывайтесь к ним; дайте им выход — и пусть уходят! Когда осада закончится, примите душ и разотритесь морской солью, чтобы довершить очищение. Чуть позже, когда все страсти улягутся, возьмите яблочный уксус и смочите места расположения чакр, чтобы заново «опечатать» и исцелить свою ауру. После этого отдыхайте и развлекайтесь по меньшей мере несколько дней.

Процесс *высвобождения эмоций* редко дается легко, но может быть проделан этап за этапом быстро и эффективно. Я разбила его на этапы, как проделывала их сама, — они



эффективно воздействовали и на меня, и на других людей, которых я обучала. Этот процесс можно совершать и в одиночку, как это делала я, но я все же настоятельно рекомендую, если это возможно, работать над ним вместе с другим целителем. Когда вас обуревают сильные эмоции, хорошо иметь поддержку или руководство в лице другого человека. Целитель должен уметь испытывать сострадание, чтобы подавать помощь в этой работе. Не забывайте просить своих покровителей, *Высвобождение эмоций* — это целительная панацея, особенно для женщин. Это единственный путь к очищению, исцелению и полному отпуску боли, позволяющий жить и двигаться дальше, вперед после сексуальных или прочих злоупотреблений. Для женщины это своеобразная инициация и испытание огнем. Исцеляя свою нынешнюю жизнь и жизнь последующую, вы одновременно учитесь сами, но уже как целитель, чтобы в будущем помогать другим людям проходить через этот же процесс. Преобразования на Земле происходят на уровне тела, а *высвобождение эмоций* — главное из всех видов очищения. Исцеляя себя, мы исцеляем Богиню и Землю.

В следующей главе описываются кристаллы и драгоценные камни — как средства в арсенале целителя, которые он использует для исцеления людей.

## Глава восьмая

### Исцеление с помощью кристаллов

Драгоценные камни и кристаллы принадлежат к числу моих любимых вещей. Я постоянно набиваю ими свои карманы, и подруги часто дразнят меня, говоря, что я «звякаю при ходьбе». На мне всегда несколько ожерелий, кольца и серьги из драгоценных камней. По словам моих подруг, камни — единственное, что привязывает меня к Земле. Некоторые из них вообще отказываются ходить со мной по магазинам: своим маятником я проверяю все — от огурцов до одежды и кристаллов (иногда моему маятнику нравится покупать все, а иногда — ничего). И все же в этом безумии есть метод: все камни подобраны очень тщательно, так, чтобы их энергии благотворно воздействовали на мое здоровье и энергетически взаимодействовали друг с другом.

Я использую драгоценные камни и кристаллы практически на всех сеансах целительства и во всех аспектах жизни. Они лечат меня и лечат других. Если я и не кладу их прямо на чакры исцеляемого, то для получения информации пользуюсь маятником или кладу камни на свои руки и тело, чтобы с их помощью связываться с покровителями и передавать частоту кристаллов пациенту. Когда психические органы зрения или слуха из-за искажений не дают мне необходимых ключей, маятник, управляемый духовным покровителем, сообщает все, что нужно знать мне или исцеляемому. С его помощью я также считываю психическую информацию, касающуюся меня и других людей.

Камни, если их использовать непосредственно на сеансах целительства, поместив под массажный стол, или дав в руки исцеляемому, или положив на энергетические центры и зоны блокировок, всегда дают позитивные результаты. Кристаллы во время сеанса создают фокус на том, что необходимо пациенту на данный момент. Однако участвуют в целительстве и те кристаллы и камни, которые размещены в комнате. Они помогают защищать, очищать, удалять негативную энергию и восстанавливать энергетические потоки. Я использую их, чтобы успокоить боль в чакрах и аурических телах, восстановить поврежденные чакры и энергию ауры и даже чтобы провести психическую хирургию. Они существенно помогают в психическом целительстве и перепрограммировании. И хотя в процессе психического целительства в кристаллах и драгоценных камнях нет особой необходимости, они все же являются прекрасными мощными инструментами, усиливающими эффективность исцеления на всех уровнях. Более того, они вносят великую красоту и в работу целителя, и в его жизнь.

Структура Земли на треть состоит из кварцевых кристаллов, а кремний и вода, из которых они образованы, являются важными компонентами физического тела. Пьезоэлектрические воздействия кристаллов, их энергетические поля соответствуют нашей

человеческой энергии и частоте электрических вибраций. Магнитное поле Земли — это кристаллическая вибрационная энергия, и таково же магнитное поле ауры человека. Очищенные и частотно настроенные кристаллы очищают и сонастраивают энергию человека. Они приводят ее в соответствие с вибрационной частотой планеты и тем самым исцеляют ее. Очищенный кристалл, как и планета, настроен (запрограммирован) на то, чтобы вибрировать на всех уровнях с частотой доброго здоровья и передавать это здоровье человеческому существу.

Энергия кристаллов охватывает и пронизывает всю Землю, подобно сети. На первичном уровне это *лей-линии* — акупунктурная карта планеты. За пределами тела Земли, отраженная в ауре ментального тела человека, она представлена универсальной решеткой. Она сформирована из кристаллической энергии, излучаемой планетами и галактикой, и входит органической частью в энергию человека. Викканская поговорка гласит: «Как вверху, так и внизу». Эта решетка объемлет и наш индивидуальный ум, и коллективный ум человеческого общества и открывает доступ к универсальному Уму Богини, или Пустоты. Это своего рода интерфейс между нашими аурами и аурами Земли и Вселенной. Кристаллическая решетка — это энергия, транслируемая Непустотой, это тот способ, которым ум творит материю из Пустоты.

Связь между *лей-линиями* Земли и энергетической решеткой ее ментальной ауры осуществляется посредством целого ряда гигантских сонастроенных между собой кристаллов, большая часть которых находится под землей или под водой. Они существуют на планете в физической форме, но

разбросаны по всему земному шару, концентрируясь в ключевых местах. Многие из этих мест являются священными для местного населения, все еще практикующего древние обряды поклонения. Некоторые из этих кристаллов неизвестны или забыты. На протяжении тысяч лет их скрывали или утаивали, а во время реорганизации структуры ДНК вообще деактивировали, но они по-прежнему являются важной частью информационной сети, доставшейся нам в наследство.

Как и человеческая энергия, эта сеть связанных между собой кристаллов-излучателей в наши дни постепенно пробуждается. Я сама наблюдала за пробуждением кристаллов. В 1992 году моя подруга Джил вместе с нью-эйджевской группой совершила поездку в Мексику «по святым местам». Там они провели ритуал по активизации кристалла, который, как известно, находится в океане у берегов Мексики. Когда я позднее стала просматривать этот кристалл, то увидела, что он действительно активизирован, но при этом требует кардинальной очистки. Вместе с покровителями и другими нефизическими целителями, а заодно и с двумя своими друзьями-людьми я занялась его очищением, так как чувствовала: в нынешнем своем состоянии он принесет больше вреда, чем пользы. В то время я уже полностью познакомилась с кристаллической сетью — или, во всяком случае, с большей ее частью — той, с которой планетарные целители сочли нужным меня ознакомить.

Однажды меня посетила мысль (или мне ее подали покровители), что если очистить и настроить первый кристалл, то его можно будет запрограммировать на то, чтобы он пробудил, очистил или сонастроил всю остальную сеть. Мои земные наставники-целители потом подтвердили правильность моей догадки, как подтвердил ее и дэва этого гигантского кристалла. Кристаллы — тоже целители, и они тоже хотят быть включенными в работу. Кристалл, согласившийся активизировать следующий излучатель и очистить его, заодно программирует его и на то, чтобы он осуществил тот же процесс по отношению к другому кристаллу в этом ряду. Когда один из кристаллов раскрыт, очищен и восстановлен, он делает то же по отношению к следующему. А когда полностью разбужена вся решетка, то следующая задача — активизировать на планете более мелкие кристаллы запрограммировав и их на то, чтобы они, в свою очередь, способствовали раскрытию еще более мелких.

Конечная цель — разбудить, очистить и восстановить функции всех кристаллов на Земле, составляющих планетарную энергетическую решетку, — те кристаллы и камни, которые размещены в комнате. Они помогают защищать, очищать, удалять негативную энергию и

восстанавливать энергетические потоки. Я использую их, чтобы успокоить боль в чакрах и аурических телах, восстановить поврежденные чакры и энергию ауры и даже чтобы провести психическую хирургию. Они существенно помогают в психическом целительстве и перепрограммировании. И хотя в процессе психического целительства в кристаллах и драгоценных камнях нет особой необходимости, они все же являются прекрасными мощными инструментами, усиливающими эффективность исцеления на всех уровнях. Более того, они вносят великую красоту и в работу целителя, и в его жизнь.

Структура Земли на треть состоит из кварцевых кристаллов, а кремний и вода, из которых они образованы, являются важными компонентами физического тела. Пьезоэлектрические воздействия кристаллов, их энергетические поля соответствуют нашей человеческой энергии и частоте электрических вибраций. Магнитное поле Земли — это кристаллическая вибрационная энергия, и таково же магнитное поле ауры человека. Очищенные и частотно настроенные кристаллы очищают и сонастраивают энергию человека. Они приводят ее в соответствие с вибрационной частотой планеты и тем самым исцеляют ее. Очищенный кристалл, как и планета, настроен (запрограммирован) на то, чтобы вибрировать на всех уровнях с частотой доброго здоровья и передавать это здоровье человеческому существу.

Энергия кристаллов охватывает и пронизывает всю Землю, подобно сети. На первичном уровне это *лей-линии* — акупунктурная карта планеты. За пределами тела Земли, отраженная в ауре ментального тела человека, она представлена универсальной решеткой. Она сформирована из кристаллической энергии, излучаемой планетами и галактикой, и входит органической частью в энергию человека. Викканская поговорка гласит: «Как вверху, так и внизу». Эта решетка объемлет и наш индивидуальный ум, и коллективный ум человеческого общества и открывает доступ к универсальному Уму Богини, или Пустоты. Это своего рода интерфейс между нашими аурами и аурами Земли и Вселенной. Кристаллическая решетка — это энергия, транслируемая Непустотой, это тот способ, которым ум творит материю из Пустоты.

Связь между *лей-линиями* Земли и энергетической решеткой ее ментальной ауры осуществляется посредством целого ряда гигантских сонастроенных между собой кристаллов, большая часть которых находится под землей или под водой. Они существуют на планете в физической форме, но

разбросаны по всему земному шару, концентрируясь в ключевых местах. Многие из этих мест являются священными для местного населения, все еще практикующего древние обряды поклонения. Некоторые из этих кристаллов неизвестны или забыты. На протяжении тысяч лет их скрывали или утаивали, а во время реорганизации структуры ДНК вообще деактивировали. Но они по-прежнему являются важной частью информационной сети, доставшейся нам в наследство.

Как и человеческая энергия, эта сеть связанных между собой кристаллов-излучателей в наши дни постепенно пробуждается. Я сама наблюдала за пробуждением кристаллов. В 1992 году моя подруга Джил вместе с нью-эйджевской группой совершила поездку в Мексику «по святым местам». Там они провели ритуал по активизации кристалла, который, как известно, находится в океане у берегов Мексики. Когда я позднее стала просматривать этот кристалл, то увидела, что он действительно активизирован, но при этом требует кардинальной очистки. Вместе с покровителями и другими нефизическими целителями, а заодно и с двумя своими друзьями-людьми я занялась его очищением, так как чувствовала: в нынешнем своем состоянии он принесет больше вреда, чем пользы. В то время я уже полностью познакомилась с кристаллической сетью — или, во всяком случае, с большей ее частью — той, с которой планетарные целители сочли нужным меня ознакомить.

Однажды меня посетила мысль (или мне ее подали покровители), что если очистить и настроить первый кристалл, то его можно будет запрограммировать на то, чтобы он пробудил, очистил или сонастроил всю остальную сеть. Мои земные наставники-целители потом подтвердили правильность моей догадки, как подтвердил ее и дэва этого гигантского

кристалла. Кристаллы — тоже целители, и они тоже хотят быть включенными в работу. Кристалл, согласившийся активизировать следующий излучатель и очистить его, заодно программирует его и на то, чтобы он осуществил тот же процесс по отношению к другому кристаллу в этом ряду. Когда один из кристаллов раскрыт, очищен и восстановлен, он делает то же по отношению к следующему. А когда полностью разбужена вся решетка, та следующая задача — активизировать на планете более мелкие кристаллы запрограммировав и их на то, чтобы они, в свою очередь, способствовали! раскрытию еще более мелких.

Конечная цель — разбудить, очистить и восстановить функции всех кристаллов на Земле, составляющих планетарную энергетическую решетку, - от гигантских до самых крошечных, используемых в компьютерных чипах и ожерельях, включая и кристаллы всех размеров между ними. Когда функции всех кристаллов будут восстановлены, восстановится и энергетическая частота планеты. Во время этого процесса исцеления планетарной кристаллической энергии человеческая энергия тоже будет активизироваться, настраиваться, расширяться и исцеляться. В настоящее время эта планетарная работа в деле психического исцеления представляется весьма простой, а все ее нюансы и сложности будут открыты нам позже. Все, что на то время знали я и двое моих друзей, — это то, что мы освещаем несколько больших кристаллов, нуждавшихся в очистке. Во время ежевечерней медитации я наблюдала, как раскрываемые нами гигантские кристаллы пробуждаются, светлеют и очищаются, и видела, что каждый вечер все больше и больше камней включается в эту сеть. Мне показали карту планеты с новыми светлыми точками, обозначающими место нахождения каждого камня.

Процесс пробуждения первых гигантов занял месяц плюс еще шесть месяцев — процесс их полной очистки. Всего я увидела тринадцать кристаллов. Энергия Земли по мере их раскрытия на какое-то время делалась очень плотной, окутывая темным покровом все еще очищающуюся планету. Энергия людей очищается сегодня тем же образом, да и остальные кристаллы на Земле тоже продолжают раскрываться. Мне кажется, что очищение кристаллов и их программирование на исцеление Земли и людей — это очень важные факторы происходящих на планете преобразований. Благодаря им даже мельчайшие кристаллы и драгоценные камни станут энергетически более мощными и будут включены в процесс исцеления планеты. Правда, не все гигантские кристаллы являются чистым кварцем, тем не менее таких большая часть. Среди гигантов я опознала аметист, дымчатый кварц, розовый турмалин и аквамарин, но уверена, что там есть и другие разновидности кристаллов.

Кристаллы — важный фактор исцеления человечества и Земли. Когда кристаллы пробуждаются или раскрываются, их целительные вибрации начинают исцелять людей посредством раскрытия, настройки и программирования человеческих аур. Гиганты — это звенья, соединяющие систему *лей-линий* и универсальную решетку. Благодаря своей активизации они соединяют ауру человечества с универсальной решеткой, как и с нашими собственными Телами Света. Мы — важная часть универсального Божественного плана, а наш ум — часть универсального Ума. Энергия галактики и Солнечной системы теперь может подключить наше сознание к универсальной решетке и открыть доступ целителям с других планет к возможности оказания нам помощи.

Расширение решетки и ее связь с индивидуумами дают возможность плеядеанцам и другим светлым целителям и планетарным защитникам оказывать влияние на нас и Землю и помогать нам и Ей. Впервые за многие тысячелетия целители получают помощь в деле исцеления; нам больше не нужно все делать в одиночку. Эти маленькие кристаллики и разноцветные камни в наших карманах и на нитках ожерелий делают для нас больше, чем мы сами создаем, и их энергия с течением времени непрерывно расширяется и возрастает.

Мой любимый терапевтический инструмент — маятник, которым я преимущественно пользуюсь дома, главным образом для того, чтобы беседовать с духовными покровителями. Я, конечно же, не раз пыталась воспринимать информацию напрямую, на слух, не прибегая к этому инструменту, однако во многих случаях до сих пор им пользуюсь — и при написании книг, и при исцелении. Для создания маятника подойдет любой предмет, который можно раскачивать, подвесив на струне или тонкой цепочке, но я предпочитаю использовать в этом



качестве чистый кварц, а к противоположному концу, за который держусь рукой, привязываю какой-нибудь драгоценный камень. Цепочка должна быть сделана из чистого металла (серебра, меди или золота), если уж вы решили, что она должна быть из металла; требуется именно чистый металл, поскольку металлические сплавы блокируют передачу энергии и не дают необходимой точности. Используйте камни, подходящие по размеру и весу, а цепочку — подходящей длины. Длина цепочки моего нынешнего маятника — около 17 см, а камни на обоих концах — около 1 см.

Чтобы маятник действовал эффективно, необходимо соблюдать основное требование к нему — постоянно поддерживать его энергию в абсолютной чистоте. Камни притягивают и удерживают негативную энергию, но очищаются, как только избавляются от нее. Тем не менее во время пользования ими они могут накапливать ее гораздо быстрее, чем очищаться. Длительное и частое пользование камнями также ведет к частотным перегрузкам, которые камни накапливают и удерживают. Эти перегрузки в форме электрической статики, как и в радиоприемнике, могут создавать помехи и препятствовать чистой трансляции. Поэтому маятник, используемый для проводки духовной энергии или для выхода за пределы сознательного ума И воссоединения с Умом универсальным, как это обычно делают наиболее продвинутые целители, должен поддерживаться в постоянной чистоте и быть свободным от негативной энергии и статики. Если этого не делать, то свет/информация, поступающие по нему, искажаются и могут быть неточными.

В метафизике маятники обычно используются для выхода за пределы сознания/ума и достижения Ума высшего, или интуитивного. Информация, получаемая таким образом, расширяет рамки повседневной жизни, хотя и не в такой мере, как с помощью Божественной или универсальной энергии. Однако можно получить доступ к гораздо большей информации, если соединить свои психические способности с кристаллом и запрограммировать, настроить его на то, чтобы он поднимал вас до уровня универсальной решетки. Запрограммировав маятник на работу с духовными покровителями, теми из них, кто выражает готовность вести беседу посредством маятника, можно достичь даже большего уровня информации и легче добиться исцеления. Сам по себе инструмент, как и драгоценные камни, используемые в маятнике, должен быть энергетически очищенным и поддерживаться в чистоте, ибо вы должны ясно понимать, что он предназначен лишь для работы с высочайшими уровнями позитивной энергии и с духовными покровителями.

Кристаллы и драгоценные камни для маятников или других целей можно очищать самыми разными средствами. Самые распространенные из них — морская соль и морская вода. Опустить камни в морскую воду и продержать в ней ночь или более — это очень эффективный метод очистки. Правда, есть здесь и минусы: соль разъедает цепочку, на которой подвешены бусины, а серебряная окантовка под ее действием покрывается пятнами. Можно использовать и чистую проточную воду, даже из крана, но она не очищает слишком сильно энергетически загрязненные камни. Некоторые окуривают их дымом кедровых веток или шалфеем — этот метод тоже эффективен; можете также окурить себя и свой дом, чтобы заодно очистить и его. Еще один способ — поместить камни на ночь или дольше в пирамиду. Я использую именно этот метод. Он тоже эффективен, даже если пирамида сделана из картона; главное — чтобы были соблюдены верные пропорции. Правда, если пирамидка маленькая, вам будет трудно очищать большое количество энергетически перегруженных кристаллов или драгоценных камней.

Если вы пользуетесь методом *Рэйки*, то символы *Рэйки II* и *Рэйки III* очищают и программируют камни просто идеально. Я беру камень в руки или, если камень большой, кладу руки на него и визуалью погружаю в него символы. Сначала *Дай-Ко-Мио* — чтобы раскрыть ауру камня, затем *Сэй-Хе-Ки* — чтобы его очистить. Затем погрузите символ *Чо-Ку-Рэй*, одновременно мысленно проговаривая цель и задачу, для достижения которых предназначен этот камень: «Я посвящаю этот кристалл/камень/маятник Богине, чтобы он исцелял меня и других людей». К целительным камням я добавляю символ *Хон-Ша-Зе-Шо-Нэн*, а заканчиваю опять-таки символом *Дай-Ко-Мио*, прося камень, чтобы он очистился сам.

Для большей эффективности камень можно настроить на метод *Рэйки*, и хотя он по-прежнему будет нуждаться в очистке, но в будущем к ней можно будет прибегать не столь часто.

Можно также попросить покровителей и ангелов, чтобы они за вас очистили и запрограммировали (настроили) эти камни. Возьмите камень в руки и попросите покровителей и *дэву* камня или кристалла войти в него. Сначала попросите очистить камень, затем посвятите его Богине или определенной цели (исцелению, защите и так далее). Настройте его на энергию того человека, который будет им пользоваться, произнесите имя и перечислив качества, для усиления которых он предназначен. Как только камень очищен, перед его программированием спросите *дэву* камня, согласен ли он с вами и поддерживает ли ваше намерение. Если *дэва* предназначает этот камень или кристалл для другой работы, пусть скажет вам об этом. Обычно кристаллы специально рассчитаны на людей и конкретные цели, тогда как драгоценные камни содержат более обобщенные энергии. Очистите и запрограммируйте все новые камни, однако и после этого не забывайте очищать их как можно чаще. Хотя покровители и работают вместе с вами по очистке камней, не забывайте использовать и другие физические средства, такие, как морскую соль или пирамиду, причем тоже как можно чаще. Перепрограммирование драгоценных камней или кристаллов осуществляется только в том случае, если вы решили изменить их цель и назначение.

Если используете маятник, попросите его настроиться на универсальную решетку или просто запрограммируйте на восприятие «чистой и, если возможно, наивысшей истины и информации». Затем спросите покровителей и ангелов, не желает ли кто-нибудь из них управлять маятником вместо вас, чтобы сделать его точным инструментом в руках целителя. Благодаря этому маятник станет более эффективным и избавит вас от большей части кризисов и разочарований. Мне потребовалось несколько лет, чтобы научиться этому. Если никто из присутствующих покровителей не желает участвовать в этой работе, спросите наставника гаи ангела «не от мира сего», не желает ли он присоединиться к вам ради этой цели. Сделайте акцент на том, чтобы к вам допускались только энергии истины, мудрости, света и Богини.

Затем научитесь работать с маятником и покровителем. Зажмите камень между большим и указательным пальцами направляющей руки, так чтобы кристалл болтался на цепочке. Попросите покровителя, работающего с маятником, присоединиться к вам. Затем попросите его показать, какое именно отклонение маятника в сторону означает «да». У каждого человека такие «утвердительные» отклонения могут выглядеть по-разному. Сконцентрируйтесь и, глядя на кристалл, думайте: «Покажи, как выглядит "да"» или просто «Да, да, да...» Зрительные чакры на *Линии Хара* заставят маятник настроиться на решетку. Наблюдайте, что ответит вам маятник, после того как несколько раз повторите слово «да». Затем попросите показать отклонение, означающее «нет», точно так же наблюдая за маятником и фокусируясь на слове «нет». Это очень простое упражнение для приобретения навыков работы с другими подобными же упражнениями вроде отклонения пламени свечи и раскачивания висящей на нитке бусины. Попросите также показать отклонения маятника для ответов типа «может быть» или «неясно».

Как только уясните, что означают те или иные колебания, задайте для проверки несколько вопросов, ответы на которые вам уже известны. Сохраняйте ум нейтральным, то есть не думайте ни «да», ни «нет», а просто фокусируйтесь на качающемся конце маятника. Единственно возможные ответы, на которые настроен ваш маятник, — это «да», «нет» или «может быть»/«неясно», так что вопросы должны быть сформулированы как можно точнее и тщательней. Если вас, например, зовут Пэт, то на вопрос типа «Я Пэт или Сэнди?» нельзя ожидать вразумительного или точного ответа. Задайте вместо этого два вопроса: «Я Пэт?» и «Я Сэнди?» Чем проще вопрос, тем вразумительней ответ, так что для получения необходимой информации может потребоваться множество вопросов. Вначале задавайте те вопросы, ответы на которые знаете, чтобы понять, что маятник может, а чего не может. Вы должны научиться работать вместе с покровителем, управляющим маятником.

Я считаю, что маятники — великое подспорье в работе целителя. С их помощью я подбираю нужные мне и другим витамины или гомеопатические средства, а также определяю

их дозу и частоту приема. Спросите: «Двадцати пяти миллиграммов достаточно?» («Нет»), «А семидесяти пяти?» («Да») «А семьдесят пять не слишком много?» («Нет»). Значит, нужная доза — семьдесят пять миллиграммов. «Как часто нужно принимать эти семьдесят пять миллиграммов? Одного раза в день достаточно?» («Нет»); «Дважды в день?» («Нет»); «Трижды в день?» («Да»). Спросите, с какой чакрой или эмоцией нужно работать, чтобы вылечить болезнь: «Это брюшная чакра?» («Да»): «Солнечное сплетение?» («Нет»); «Сердечная чакра?» («Да»). Значит, энергия застоялась в брюшной и сердечной чакрах. И так проработайте все чакры, спрашивая о каждой. «Какая эмоция создает проблему — горе, гнев, страх, ярость, желание обвинять других?» Исследуя каждую чакру, спросите, нет ли здесь привязок, которые следует удалить. «Сколько их? Все ли я удалил? Есть ли зацепки?» Каждый из вопросов требует отдельного ответа «да» или «нет». Как видите, возможности ограничены.

Чем чаще вы будете работать с маятником, тем основательнее изучите его преимущества, диапазон возможностей и ограничения. Разумеется, этот метод нельзя назвать непогрешимым, однако тщательно настроенный, выверенный и очищенный маятник в руках опытного пользователя, который способен выйти на уровень универсальной решетки и покровителей, дает 90-процентную точность или даже выше. Пользователь должен быть основой той информации, которую он извлекает из ответов (раскачиваний) маятника. Если вопросы содержат определенный эмоциональный заряд, точность не такая высокая, так как сознание/ум и владеющие им желания будут влиять на ответы и искажать духовное руководство. Если вы хотите, чтобы маятник ответил «да», он подчинится вашему желанию. Поэтому, если хотите добиться наилучших результатов, поддерживайте ум в как можно более нейтральном состоянии и задавайте эмоционально бесстрастные вопросы.

Маятник, если он энергетически не полностью очищен, не будет точным. В этом случае на все вопросы он может отвечать только «нет» или бессмысленно двигаться по кругу. Я всегда использую несколько маятников, и пока пользуюсь одним, другой кладу под пирамиду, чтобы он очистился. Я постоянно заменяю один другим и давно научилась чувствовать по его весу и замедленным движениям, когда он, что называется, «переполнен».

Камни, кристаллы в предметах бижутерии и карманные камни необходимо очищать каждый вечер, тогда как камни, используемые в целительстве, требуют полной энергетической очистки перед каждым применением и после него. Дело в том, что неочищенные камни могут вызвать у исцеляемого или получателя энергии болезненное чувство. Точно так же неочищенные гигантские кристаллы содержат в себе болезненную энергию Земли, и их очистка ведет к удалению болезни из тела планеты.

Метод использования кристаллов и драгоценных камней на теле исцеляемого с целью его излечения называется «наложение камней». Это очень мощный метод, позволяющий высвободить негативную энергию, очистить и сбалансировать чакры, добиться высвобождения эмоций и напитать светом и целительной силой все аурические тела. Очищенные и запрограммированные (настроенные) камни приводят вибрацию исцеляемого в такт с вибрациями планеты и универсальной решетки, что ведет к освобождению на уровне чакр жизненной силы/энергии, к оздоровлению светового тела и преобразованию негативной или болезненной энергии в энергию здоровья. Сонастройка энергии исцеляемого и энергии универсальной решетки и приведение их к сонастройке повышает способности ума очищать зеркало от эмоций и позволяет ему воспринимать позитивные изменения и развиваться. Метод наложения камней воздействует также и на чакры, причем как на те, что расположены на *Линии Кундалини*, так и на те, что на *Линии Хара*.

Этот процесс можно проводить сам по себе или как часть исцеления руками, используя для этого либо чистый кварц, либо разноцветные камни, либо комбинируя те и другие. Я предпочитаю использовать процесс *наложения камней* как часть сеанса *Рэйки* (наложения рук), применяя для этой цели одновременно и кристаллы, и драгоценные камни. Но я проводила и «чистые» сеансы, то есть сеансы только с кристаллами, только с драгоценными камнями и даже сеансы, где использовала лишь одну разновидность камней, настроенных на нужды исцеляемого. Все эти вариации равно позитивны и ценны.

При этом виде целительства энергию необходимо направлять через тело только в одну сторону — либо от земли к небу, либо от неба к земле. С самого начала выберите направление и придерживайтесь его во время всего сеанса; а определить его вам поможет маятник. Если энергия направлена от земли к небу, все кристаллы и камни, имеющие острые концы или грани, располагаются этими концами по направлению к теменной чакре пациента. Если направление обратное, от неба к земле, кристаллы располагаются так, чтобы их концы были обращены к ступням. Хотя основные методы мануальной терапии требуют перемещения от головы к ступням, метод раскладки камней подразумевает противоположное направление. Сначала положите камни на ступни или под ступни пациенту, а затем перемещайтесь вверх вдоль тела к его теменной чакре.

Направление «небо-земля» при раскладке камней используется для заземления пациента и его связи с телом. В этом случае жизненная сила духовности/Богини движется через его теменную чакру к ступням, прикрепляя его к Земле. Это прекрасное и полезное направление, помогающее любому человеку, подвергавшемуся насилию и нуждающемуся в более прочной связи с физическим телом. Полезно оно и для людей, посвящающих большую часть времени духовной работе, которые в силу этого как бы подвешены в пространстве и не заземлены или имеют проблемы, связанные с функционированием на земном плане. Размещение камней в направлении «земля-небо» способствует притягиванию энергии Матери-Земли к пациенту, а энергию самого пациента поднимает на более высокий вибрационный или духовный уровень. Оно создает связь между человеком, слишком привязанным к земле, и его духовными и психическими способностями. Оно часто используется в сеансах исцеления, где требуется психическая или духовная информация для устранения физического заболевания, а кроме того, открывает доступ к универсальной решетке и галактическим и межгалактическим духам-целителям.

Когда наложение рук дополняется методом *наложения камней*, то камни, как правило, кладутся вначале на тело пациента, начиная со ступней и заканчивая головой, после чего целитель приступает к обычному сеансу мануальной терапии, начиная с головы и заканчивая ступнями. Он кладет руки на поверхность кристаллов и камней, как и при обычном положении рук. Правда, камни кладутся прежде всего на переднюю часть тела пациента, а если целитель хочет поработать со спиной пациента, то он должен убрать их, прежде чем пациент повернется лицом вниз. При желании можно положить на спину и большее количество камней. Что касается других форм целительства, то обратитесь за советом к покровителям и своей интуиции, и пусть они направляют ход сеанса.

Метод наложения камней относится к методам интенсивной терапии. Когда используются кристаллы и камни, эмоциональные выплески учащаются, травмы, полученные в этой и прошлой жизни, обнажаются более активно, а преобразования совершаются куда чаще, чем это обычно происходит без камней. Этого эффекта можно добиться как с помощью нескольких камней, если выбирать их тщательно, так и с помощью многочисленных, расположенных по всему телу. Один лишь розовый кварц или кунцит или комбинация розовых камней могут эффективно и быстро очистить сердечную чакру от образовавшихся «шрамов». После сеанса детоксикация будет происходить от трех дней до недели. Прозрачные кристаллы способствуют мощному физическому и эмоциональному очищению, обеззараживанию, которое будет происходить в течение недели. Эти перемены всегда позитивны и, как правило, безболезненны.

Существует множество способов расположения кристаллов и камней на теле. Основной и наиболее востребованный — расположение камней по линии центральных каналов. При использовании драгоценных камней различного цвета кладите на каждый из центров камень того цвета, который соответствует цвету чакры. Этот метод в равной степени применим и к чакрам на *Линии Кундалини*, и к чакрам на *Линии Хара* — используйте камни соответствующих им цветов. Правда, могут подбираться и альтернативные цвета, как, например, черный и красный для корневой чакры. Для каждой чакры можно использовать либо один камень и цвет, либо множество. Если камней много, их можно располагать, как



подсказывает вам вкус, причем даже в живописной или художественной манере. Как ни расположи, драгоценные камни всегда выглядят прекрасно.

Располагая чистый кварц, опять же следуйте линии центральных каналов. Поместите кристаллы под каждую ступню или между ними, на каждую из чакр по *Линии Кундалини* и один — над теменной чакрой. Мне также нравится вкладывать пациенту в каждую руку по камню. Кристаллы, используемые в сеансах терапии для получения оптимальных результатов, должны быть достаточно большими — по меньшей мере, семь сантиметров. При исцелении используйте по возможности лишь самые чистые камни с необломанными концами (это же касается и камней для маятника).

Разноцветные драгоценные камни, применяемые для наложения, могут иметь самую разную форму — обрубленную, ограненную, грубо обработанную, с рисунком или без него, они могут быть бесформенными, округлыми, яйцеобразными, это могут быть и кабошоны, составленные в ожерелье, — как бусины или жемчуга на нитке. Если у вас есть камни всех этих форм, их вполне можно смешивать. В путешествие я обычно беру очень изящные, изысканные камни размером от 0,6 см до 2,5 см. Они весьма действенны и эффективны при исцелении, однако их трудно хранить и держать в поле зрения, поэтому я много камней потеряла. Обычно предпочитаю камни размером от 2,5 до 7,5 см. Ношу я также и несколько ожерелий из камней. Во время сеанса камни обычно сдвигаются и падают с тела пациента. Поэтому, если проводите сеанс на открытом воздухе, постелите на землю большое одеяло и поместите пациента в центре него, иначе Камни затеряются среди травы.

Если я одновременно пользуюсь кристаллами и драгоценными камнями, то последние я обычно кладу на чакры. Прозрачные кристаллы я даю в руки пациенту, один помещаю на теменную чакру, по одному — под ступни, а остальные — вокруг тела на расстоянии нескольких сантиметров. Я располагаю камни вертикально вдоль центрального чакрового канала, направляя концы либо к земле, либо к небу. Кристаллы же, расположенные вокруг тела, концами обращены к пациенту. Можно также накладывать на чакры и прозрачные кристаллы, окружая их разноцветными камнями. Их можно размещать между чакрами *Кундалини* так, чтобы они располагались над чакрами *Линии Хара* и активизировали эту линию.

*Сеанс с камнями начинается так же, как и сеанс наложения рук. Пациента укладывают на застеленный ковром пол или массажный стол, подложив ради удобства под голову и ноги подушки. Целитель может сидеть рядом на стуле или стоять сбоку от пациента — главное, чтобы он мог свободно двигаться. Комната должна быть тихой, уютной, теплой и недоступной для посторонних. Поскольку камни перед их применением необходимо очистить, то сделайте это до прихода пациента, а перед началом сеанса окурите камни, пациента, комнату и себя дымом шалфея. Однако удостоверьтесь вначале, что пациент спокойно переносит дым. После окончания очистите место, еще раз воскуриев шалфеем или ароматическую палочку. Для расположения на теле я использую лишь те камни, которые были посвящены Богине и запрограммированы на исцеление. Пригласите на сеанс покровителей и ангелов — своих и пациента. Обычно я приглашаю и других нефизических целителей с высоких планов, желающих принять участие в сеансе для какого-то конкретного человека, или камни, вызывающие отклик в чакрах, хотя логически их цвета могут не совпадать. Следуйте советам наставников; каких-то конкретных и обязательных правил здесь не существует. Камень, энергия которого в ходе сеанса не требуется или не сонастроится с энергией пациента, сам скатится с тела или который переместится в такое место, где он наиболее нужен. Пусть этот процесс будет естественным. Если вы «забыли» поместить камень, то лишь потому, что его энергия бесполезна для пациента или его исцеления. Если пациент говорит, что тот или иной камень вызывает у него чувство дискомфорта, уберите его, — значит, его энергия не отвечает потребностям пациента.*

*Когда все камни лежат на своих местах, у целителя есть две возможности выбора. Он может встать у головы пациента и начать сессию исцеления, осторожно накладывая руки, чтобы не сбросить камни. Другая возможность — просто спокойно сидеть рядом с*

пациентом, ожидая, когда камни и духи-покровители завершат исцеление. Когда чакры и аура пациента впитают энергии кристаллов и камней и будут сбалансированы ими, камни начнут скатываться сами собой один за другим. Возможно, пациент скажет, что какой-то камень доставлял ему неудобство, или он чувствует, что энергия камня исчерпана; в этом случае уберите камень с его тела. Иногда случается, что все камни сваливаются одно временно, хотя пациент лежит совершенно спокойно. Такое зрелище, хоть часто и кажется забавным, на самом деле весьма впечатляет. В этом случае не возвращайте камни на место.

Когда свалились все камни или когда вы или пациент чувствуете, что они себя исчерпали, хотя некоторые камни по-прежнему остаются на теле, значит, сеанс завершен. Пусть пациент какое-то время полежит спокойно без камней. За это время целитель может собрать камни со стола и пола и снова их очистить, прежде чем убрать на место. (Я храню свои в мешочке, чтобы защитить их от соприкосновения с другими предметами.) Во время сеанса с камнями часто происходят колоссальные сдвиги энергии или эмоциональные выплески.

На себе разместить камни по всему телу очень трудно, но это можно сделать. Разложите кристаллы по кругу или эллипсу на полу, а затем лягте в центре. Камни, отличающиеся по цвету и предназначенные для каждой из чакр, сложите в кучку рядом с собой и воспользуйтесь маятником, чтобы определить, какой из них годится, а какой нет. Постарайтесь упростить процесс. Используйте лишь несколько камней. Самый простейший способ для самоисцеления — использовать одни лишь кристаллы. Перед началом сеанса пригласите на него покровителей. Удостоверьтесь, что все кристаллы очищены. Расположив камни на теле, погрузитесь в медитацию и отдыхайте в этой энергии, ощущая, как духи-покровители и нефизические целители работают с камнями, исцеляя вас.

Еще более простая форма самоисцеления — держать во время сна камни в руках, по одному в каждой руке. Выберите такие камни, в чьих энергиях вы особо нуждаетесь. Хотя вы и не сможете удерживать их всю ночь напролет и непременно выпустите, все же они будут лежать в непосредственной близости от вас и будут на вас воздействовать и исцелять. По прошествии какого-то времени вы привыкнете спать с ними всю ночь и просыпаться, не выпуская из рук. Можете также взять по камню или кристаллу в каждую руку и, лежа в постели на спине, поместить один на сердце, а другой там, где считаете необходимым. Когда закончите, снимите их с себя или спите в таком положении всю ночь. Если камни отдали свою энергию и завершили исцеление, нет ничего страшного в том, что они скатятся или упадут.

Большинство целителей, работающих с камнями, используют их для очистки чакр и каналов Кундалини. О драгоценных камнях и их целительных свойствах написано много книг. Я вкратце опишу некоторые из них, не вдаваясь в подробности того, какие особые целительные свойства я открыла в них для себя. Каждый, кто использует драгоценные камни, имеет своих «любимчиков», о которых другие целители могут и не знать. Большую часть своих камней я покупаю на специальных выставках и показах камней, проводимых повсеместно каждый год. Там цены на них самые низкие. Я изучила их свойства, научившись спать вместе с ними и прося перед сном своих покровителей открыть мне секреты их действия. Прежде чем рассказать о камнях, которые активизируют центры на Линии Хара, я перечислю некоторые малоизвестные камни, полезные для чакр Кундалини.

Первый из таких камней (применяемый для корневой чакры на Линии Кундалини) — это *черный турмалин*. Я часто использую черную заземляющую энергию этого центра, хотя его основной цвет — красный. Мне нравятся турмалины за их способность создавать защитную ауру. Мой турмалин способен, в частности, абсорбировать негативную энергию и негативные мыслеформы из меня и других людей и преобразовывать их. Он лечит панический страх и дает чувство защиты и безопасности. Черный турмалин пробуждает и активизирует

способность заземляться и центрироваться и укрепляет в человеке чувство присутствия и своей полезности на земном плане. Помогает он и тем, кто сопротивляется своему пребыванию в теле.

**Тектит\*** — еще один черный камень, используемый для корневого центра. У него неземное происхождение, так как он входит в число метеоритов. Этот камень помогает расширять, выравнивать и очищать все чакры и весь канал *Кундалини*. Он прекрасно защищает энергию человека и заземляет его, низводя в земную реальность и создавая чувство защищенности и безопасности, выводит его в беспредельность галактики, а также привлекает позитивную помощь от неземных источников. Тибетский тектит считается самым мощным и сильным в этой категории камней, но он встречается редко и стоит очень дорого. Однако на показах можно найти американские тектиты — они гораздо дешевле.

---

\* Тектит — маленький черный стеклообразный шарик метеоритного происхождения. — *Прим. ред.*

Для брюшной чакры две наиболее полезные энергии — это энергия **красного («фантомного») кварца** и энергия **оранжевого (пекосского) кварца**. «Фантомный» — прозрачный кристалл, выглядящий так, словно в него вставлен еще один кристалл. Кристалл внутри красного, «фантомного» — оранжево-красного цвета. Он напоминает большой палец, вставленный в прозрачный камень. Этот кварц пробуждает воспоминания, чувства и образы и избавляет от негативных эмоций, скопившихся в этой жизни. Помещенный на брюшную чакру, он особенно благотворно воздействует на гнев, умиряя его путем пробуждения воспоминаний об источнике гнева. Принимайте эти энергии в небольших дозах: прежде чем на вас нахлынет масса чувств, с которыми вы не сможете справиться, лучше убрать камень с чакры.

**Пекосский кварц** — непрозрачный, темно-оранжевого цвета. Как и «фантомный», он обычно встречается в виде отдельных камешков размером около дюйма. Этот камень скорее преобразует гнев, чем раскрывает его источник, видоизменяя раздражение и ярость, накопленные как в этой, так и в прошлой жизни, в понимание, сострадание и всепрощение. Он также защищает целителей, наделенных даром яснослышания и принимающих на себя слишком много чужой боли, помогает им уравнивать свой болезненный опыт с болью пациента, вызывая к их состраданию и через сострадание утоляя боль. Пекосский кварц особенно важен для женщин, ибо помогает лечить травмы, вызванные сексуальным злоупотреблением, насилием и побоями, а также устраняет из их ауры кармические накопления, вызванные этими злоупотреблениями. Правда, его воздействие не столь интенсивно, как воздействие красного «фантомного» кварца, но зато эти камни можно носить в виде ожерелья или просто в кармане — они не создают опасности перегрузок.

Из камней, используемых для солнечного сплетения, наиболее известны два. Первый — это природный **цитрин**; он во всем противоположен аметисту (тогда используется для обработки сердечной чакры), у которого цвет скорее золотистый и который, как правило, не такой твердый, как цитрин. Цитрин встречается как в россыпях, так и в виде отдельных камней светло-желтого цвета. В натуральном виде он прекрасно очищает и дезинфицирует всю *Линию Кундалини*, восстанавливает поврежденные ткани и уравнивает энергии позвоночника, а также помогает очищать, расширять и выравнивать энергию аурических тел. Цитрин прекрасно помогает людям, страдающим циститом (воспалением мочевого пузыря) или заболеваниями мочевыводящих путей, почек или пищеварительного тракта.

Свойства **золотистого («шампанского») топаза** часто недооценивают. А ведь он фокусирует главную энергию солнечного сплетения. Его основное свойство — стабилизация и управление всеми переменами в жизни от рождения до смерти, оздоровление эфирного дубля и сбалансирование центральной нервной системы. Он также помогает уравновесить и сбалансировать на всех уровнях энергию тела, ума и эмоций, а также очищает И

восстанавливает Тело Света. Для тех людей, кто переживает реинкарнации, не покидая тела, а также при любом процессе кардинальной очистки, *высвобождения эмоций* или исцеления этот камень незаменим, ибо создает ценную защиту и стабилизирует этот процесс.

Затем следует сердечный центр. Два моих самых любимых камня для этого центра — это **кунцит** (розовый) и **диоптаз** (зеленый). Кунцит создает чувство спокойствия, равновесия, стабильности, уверенности в себе, умиротворения и сострадания. Он помогает как раскрываться, так и защищаться. Его энергия сходна с энергией розового турмалина. Кунцит устраняет негативизм, эмануруемый самим человеком и окружающими людьми под влиянием страха и опасности. Милосердная энергия камня (энергия Гуань-Инь) очищает чакры сердечную, горловую, Третьего глаза и теменную и связывает их воедино. Кунцит повышает психическую интуицию и облегчает работу с духами-покровителями при исцелении себя и других людей.

**Диоптаз** исцеляет внутреннего ребенка и залечивает травмы, полученные в этой и прошлой жизнях. Он успокаивает и облегчает боль, а также самым щадящим и безболезненным (из всех, известных мне) образом способствует раскрытию и исцелению сердечных шрамов. У этого камня радостная, задорная, ребячливая энергия. Он лечит физическое тело посредством исцеления сердечной чакры, избавления от старых травм, вызванных грубым обращением и злоупотреблениями. Этот искристый, темно-зеленый камень очень хрупкий, да и стоит немало, и во время исцеления он может пожертвовать собой. Однажды, когда я обрабатывала свою сердечную чакру, на мне был небольшой кулон с этим камнем, который в ходе этого процесса буквально рассыпался на моих глазах.

Светлые, голубые энергии для горловой чакры поставляют **ангелит** и **кианит**. Ангелит стабилизирует и успокаивает на эмоциональной и физическом уровнях. Я считаю его столь полезным и эффективным, что постоянно ношу с собой в кармане. Он повышает творческие способности и усиливает дар речи, особенно при *ченнелинге*. Этот мягкий голубой камень, похожий на яйцо малиновки, помогает опознать духовных покровителей и ангелов и войти с ними в контакт. Он привлекает ангельское покровительство и защиту к самому человеку и его дому.

**Кианит** — камень серебристо-голубого цвета; он соединяет между собой энергии *Линий Кундалини* и *Хара* со всеми их чакрами и каналами, а также уравнивает, выравнивает, расширяет и оздоравливает энергии обеих систем. Этот камень специфичен, ибо в равной мере воздействует и на чакру Третьего глаза, и на чакру вилочковой железы, и на чакру каузального тела на *Линии Хара*. Его энергия устраняет и исцеляет блокировки, сжигает их и выводит из всех аурических тел. Он лечит все болезни горла, налаживает коммуникацию и общение, включая и психическую коммуникацию с покровителями и животными, успокаивает, способствует творческому проявлению и стабилизирует иммунную систему. Я считаю этот камень очень важным, а его энергию — всеисцеляющей.

Для чакры Третьего глаза я выбрала **синие авантюрин** и **азурит** — камни темно-синего цвета, или цвета индиго. **Азурит** тождествен диоптазу в своем воздействии на чакру Третьего глаза и напоминает его по форме. Он вызывает интенсивную трансформацию и излучает трансцендентную энергию. Его можно применять только в небольших дозах, а если вы возьмете его с собой в постель, то, возможно, так и не сможете уснуть. Я использую его на сеансах только в тех случаях, когда чувствую, что процесс, что называется, «заклинило» и мне нужно встать на иную позицию, чтобы научиться чему-то новому. Азурит активно соединяет человека с его Телом Света и универсальной решеткой, с Умом, Непустотой и Пустотой, с духовными покровителями и Богиней. Он необходим тем, кто осуществляет исцеление Земли или практикует глубокую медитацию. При покупке выберите высококачественный камень глубинно-синего цвета со светлыми кристаллическими гранями и активной электрической энергией.

**Синий авантюрин** — еще один наэлектризованный камень цвета индиго, фокусирует на обучении и регенерации гораздо больше, чем азурит, спасает раненого внутреннего ребенка из брюшной чакры и переносит его, исцеленного, в сердечную чакру. Он используется при



работе с внутренним ребенком и для всех аспектов внутреннего эмоционального и ментального/психического целительства. Синий авантюрин исцеляет эмоции, воздействуя через ум и универсальный Божественный Ум, а кроме того, дает доступ к внутренней Богине, Телу Света и земной энергетической решетке. С его помощью можно связаться с покровителями, чтобы получить у них наставления и помощь в деле исцеления, и он же помогает ужалить пространственный мусор и привязки негативных сущностей из чакр и аурических тел.

Драгоценные камни для теменного центра — это **рутиловый аметист сугилит** и **фиолетовый турмалин**. Рутитовый аметист — это аметист, содержащий металлические волоски или волокна. Он обладает качествами обычного аметиста, но возносит их на более высокий уровень. Он не только исцеляет теменную чакру, но и выравнивает и повышает энергию всего канала *Кундалини*. Он очищает энергию и устраняет все блокировки в каналах *Ида*, *Пингала* и *Сушумна*, а не только в конкретных чакрах. Он приводит в равновесие и очищает энергию *Ци* — как притекающую к мозгу, *И.П* и струящуюся по центральной и автономной нервным системам, лимфатическим каналам и акупунктурным меридианам. Рутитовый аметист также помогает осознать свою персональную карму и откорректировать ее.

**Сугилит** — еще один камень для теменного центра; он открывает и уравнивает весь канал *Кундалини*, на этот раз включая и все чакровые центры. Мелоди пишет, что он воссоединяет ум и тело и лечит то и другое от болезней. Он помогает человеку жить в настоящем, смягчает грубость жизни на земном плане, лечит и избавляет от отчаяния, враждебности и уныния (*Melody, Love in the Earth: A Kaleidoscope of Crystals*). Сугилит настраивает энергию человека на вибрации Земли, универсальной решетки, внутренней Богини и Непустоты и уравнивает левое и правое полушария мозга. А кроме того, помогает при таких болезнях, как алексия и апоплексические удары.

**Фиолетовый турмалин** защищает духовные энергии человека путем предотвращения и устранения духовных привязок, негативных сущностей, низкопробных и негативных вторжений инопланетных существ. Его не следует путать с розовым турмалином, или рубеллитом, который применяется для чакры каузального тела (см. ниже); этот турмалин действительно фиолетового цвета — я купила его за небольшую цену на выставке драгоценных камней. Этот камень очищает энергетическую систему человека, эмоциональные и ментальные аурические уровни и негативные вибрации светового тела, но лишь те, которым человек подвергается в этой жизни, а не те, которые он тянет за собой из прошлых. Он освещает и очищает все каналы *Кундалини* и энергетические потоки *Ци*.

Драгоценные камни для чакр на *Линии Хара* содержат как старые, стандартные, так и новые, недавно открытые энергии. Информация о них, полученная мной от покровителей, касается лишь цвета чакр и их расположения, а потому менее точна, чем та же информация о центрах *Кундалини*. Но, как мне кажется, турмалины всех цветов равно подходят и для развития *Линии Кундалини*, и для развития *Линии Хара*.

Я начну с земной чакры и буду двигаться вверх до трансперсональной точки.

Камни для земной чакры (черной) — это **бархатно-черный турмалин** и камни «**боджи**». Первый имеет лучистую, но грубую, почти как у кожи, волокнистую структуру, а его вибрационная энергия такова, что кажется невероятной, — ее необходимо почувствовать, прежде чем вы убедитесь, что это действительно так. Для воздействия на трансперсональную точку я объединяю его с белым (непрозрачным) «фантомным» кварцем, который внешне очень с ним сходен, помещая их под ступню (черный турмалин) и над теменной чакрой (белый кварц), чтобы сразу же раскрыть и сбалансировать на электрическом уровне всю *Линию Хара*. Эти камни связывают индивидуальную энергию с земной и небесной *Ци*, наполняя каналы *Хара* и чакры, расположенные между ними, трансформирующим светом. Хотя каждый из камней всего около двух сантиметров величиной, они открывают прямой доступ к Пустоте и Непустоте. Интересно, что наставники посоветовали мне использовать именно черные камни

и для земной чакры, и для корневого центра на *Линии Кундалини*, хотя корневой центр обычно связывают с красным цветом.

Для привлечения небесных начал в сознательную земную инкарнацию используйте камни «боджи». Как и у тектитов, у них инопланетные энергии, которые очищают и стабилизируют всю аурическую систему, начиная эмоционального тела харического уровня. Они избавляют это тело от негативных чувств, эмоциональных шаблонов и старой боли, преобразуя их в физическое здоровье. Каждый такой камень избавляет от хронической боли на всех уровнях, а в паре они раскрывают ауру и устраняют блокировки из электрической системы человека и акупунктурных меридианов. Для достижения наилучших результатов носите каждый день один такой камень в кармане, очищая его ночью, поскольку это камень замедленного действия, то есть он очень медленно абсорбирует то, от чего очищает,

**Дымчатый кварц\*** используется для заземления Хара-чакр, расположенных на пятках ног (коричневый). У этих камней преобразующая энергия, Меня удивило, что мои духовные покровители посоветовали для этих кристаллов такую позицию. Очевидно, глубокая очистка и кардинальные изменения в жизни, проводниками которых служат эти камни, фокусируют или заземляют человека на собственном жизненном пути. Если человек приведет с ними несколько ночей, они откроют ему совершенно новый взгляд на жизнь и укажут, куда идти. Их энергия действует внезапно и резко.

\* Этот кварц называют по-разному: джаймарским, скелетообразным, крокодиловым и пр, - прим.перев.

**Молдавит** — камень для двигательных темно-зеленых чакр, расположенных позади коленей. Опять же, эта позиция тоже меня удивила. Молдавит — также носитель инопланетной энергии. Его главное назначение — притягивать ко мне помощников с Плеяд, помощь которых позитивно сказывается на защите, исцелении и самоисцелении. Эта помощь включает устранение укоренившихся негативных воздействии и духовных привязок, которые человек тянет из прошлой жизни. Эти камни да также ощущение, что он свободно движется между измерениями и галактиками, в то же время оставаясь в безопасности на Земле. Этот камень раскрывает психические способности на расстоянии и усиливает их очень мощными, хотя и мягкими вибрациями.

Камни для каштановой промежностной чакры найти трудно. Для этого как мне кажется, лучше всего подходит рубеллит, однако мои наставники его забраковали и посоветовали вместо него **красный шпинель**. Этот камень прекрасно прочищает, а заодно и выравнивает эфирное и эмоциональное тела, тем самым очищая и связывая между собой каналы *Хара* и *Кундалини*. Мелоди называет его «камнем бессмертия», ибо он способствует омоложению и регенерации. Он обновляет «усталую» энергию, повышает физическую выносливость и жизнеспособность, а в трудных ситуациях придает смелости. Это описание вполне соответствует свойствам промежностной чакры, которую азиаты называют «воротами жизни и смерти» и которая служит своего рода энергетическим насосом для системы Хара-чакр. Сжимая или сокращая мышцы промежности, можно, как уже говорилось выше, соединить энергетические потоки линий *Хара* и *Кундалини*.

**Янтарь** содержит энергию золотисто-коричневой Хара-чакры. Хотя окаменевшая смола хвойных деревьев чисто технически камнем не является, янтарь, тем не менее, стабилизирует всю Хара-систему, давая человеку спокойствие, уверенность в собственном пути и жизненном выборе, наделяя его ментальной и эмоциональной силой, очищая и уравнивая энергию и оздоравливая всю ауру. Где бы ни был поврежден аурический покров за счет слишком быстрого эмоционального выплеска, коррекции кармы, отражения психической атаки или под влиянием анестетиков и других вредных для организма веществ, янтарь лечит, затягивает, защищает и латает прорыв. Он не позволяет целителю во время работы абсорбировать боль пациента и защищает его от вторжения чужих энергий, психических атак и психического вампиризма со стороны окружающих.

Два камня, служащие для обеззараживания светло-зеленого диафрагменного центра, — это **зеленый турмалин** и **изумруд**. Первый раскрывает эту чакру, очищает ее от токсинов и освобождает жизненную целеустремленность человека от негативных эмоций. Я никогда не считала его энергию мягкой, однако в диафрагменной чакре вообще нет ничего мягкого. Как и другие турмалины, этот тоже создает вокруг человека защитную ауру, позволяя безопасно пройти через процесс очистки диафрагмы с верой в Богиню и конечный результат. Этот камень делает свою работу быстро и неизменно с положительным результатом.

Как только диафрагма раскрыта и освобождена, в действие вступает **изумруд**, который лечит и устраняет повреждение и перепрограммирует эту чакру и *Линию Хара* (эмоциональное тело). Он очищает и преобразует негативную эмоциональную энергию в позитивную, стабилизирует и умиротворяет. Этот камень создает чувство безопасности, гармонии и близости к Божественному Источнику. Он соединяет человека с внутренней Богиней и дает ему видение себя самого и собственной жизненной цели в земном и универсальном планах. Вот что говорит об изумруде Мелоди:

«Изумруд можно использовать для удаления из жизни человека всего негативного и для ускорения позитивных действий, необходимых для того, чтобы он оставался сосредоточенным на практической стороне своей жизненной работы».

**Голубой турмалин** и **аквамарин** — камни для голубой вилочковой чакры на *Линии Хара*. Опять же, турмалин — камень трансформирующий, а аквамарин (тот же изумруд, но другого цвета) — регенерирующий. Турмалин раскрывает и очищает тимус (чакру вилочковой железы) и связывает эмоциональное тело (*Линия Хара*) с эфирным дублем (канал *Кундалини*), Он проясняет и стабилизирует *Линию Хара* и ее чакры, а также преобразует эмоциональное исцеление в состояние свободы от физических болезней) а духовные энергию и цель — в служение Земле и всем людям. Голубой турмалин наделяет человека желанием посвятить свою жизнь достижению главной цели и защищает его на этом пути.

**Аквамарин** наполняет *Линию Хара* целительным светом, который через вилочковую железу переносится к *Кундалини*. Он успокаивает и поддерживает нас в периоды интенсивных и трудоемких физических, эмоциональных и кармических очищений и направляет на стезю служения людям. Он экранирует, и защищает, и, как олицетворение океанической энергии, напоминает нам о постоянном присутствии Богини в нашей жизни и устремлениях и о Ее любви к нам. Аквамарин усиливает общение с духовными покровителями и ангелами, повышает уровень духовного и психического сознания и соединяет человека с его сверхдушой. Энергии этого камня, мощная и мягкая, помогает нам основательно исцеляться на всех уровнях.

Камни для таинственной чакры каузального тела — **голубой сапфир** и **розовый турмалин**. Сапфир трансформирует электрическую энергию В духовный свет и жизненную силу, распределяя их по всей *Линии Хара*. Он возносит связь и общение с покровителями, ангелами, световым телом сверхдушой, универсальной ментальной решеткой и Богиней на более высокий уровень и помогает человеку активизировать и успешно осуществлять свою жизненную цель, воплощая ее на земном плане в виде осознания и намерения. Это энергия, излучающая радость, процветание, мир и красоту. Хотя камень считается драгоценным, однако в необработанном виде его можно приобрести за сравнительно невысокую цену; чтобы воспользоваться его мощной энергией, будет достаточно маленького осколка.

**Розовый (красно-фиолетовый, цвета красного вина) турмалин**, или **рубеллит**, — еще один камень для чакры каузального тела. Этот камень питает человека утешающей энергией любви, которая раскрывает и оздоравливает все его эмоциональное тело, повсюду распространяя из этой чакры свое благотворное влияние. Он наполняет осознанием жизненной цели все чакры на *Линии Хара* и объединяет это осознание с сознанием на земном плане, побуждая человека посвятить свою жизнь сострадательному служению людям. Рубеллит уравнивает на *Линиях Хара* и *Кундалини* энергетические потоки и все расположенные там

чакры. Он преобразует и удаляет блокировки и негативизм из всего существа человека, наполняя чакры и каналы светом, умиротворением, радостью и универсальной любовью.

Камни для серебристых зрительных чакр — **дэнберит** и **лабрадорит**. **Дэнберит** — камень серебристо-белого цвета; он усиливает и очищает все используемые энергии, причем делает это очень мягко и ненавязчиво. Он открывает новые потенциальные галактические чакры, описанные Барбарой Марсиниак, а также способствует осознанию других миров и измерений. Эта воспитывающая энергия совершает свою преобразовательную работу в темпе, присущем самому человеку, без принуждения и стрессов. Дэнберит соединяет человека с его ангелами и повышает его творческую активность, психические способности и ментальное осознание. Я использую его для усиления изготовленных мной цветочных эссенций. Кроме того, он усиливает процесс настройки в практике *Рэйки*.

Серебристо-радужный **лабрадорит** соединяет эмоциональное и ментальное тела человека с физической целью и действием. Этот камень эффективно защищает ауру, устраняет блокировки и активизирует *Линию Хара*. Он открывает глазные/зрительные чакры, заставляя их действовать как лазеры при исцелении и работе с маятником. Мелоди наделяет лабрадорит способностью давать человеку разумное осознание своей жизненной цели и связывать его с межпланетарными существами и галактическими целительскими уровнями. Она говорит, что этот камень имеет неземное происхождение.

Камни для прозрачной трансперсональной точки — **херкимерские алмазы** и **фенацит**. **Фенацит** относительно новый камень и такой дорогой, что если я и держала его в руках, то только в метафизических магазинах, ибо купить его не в состоянии. Его энергия активизирует *Линию Хара*, наполняя небесной *Ци* (энергией Богини) чакры на *Линиях Хара* и *Кундалини* и все каналы и меридианы. Камень обладает текучей, мягкой очищающей, утешающей и уравнивающей энергией. Когда вы берете его в руки, он вызывает и усиливает у вас чувство, что вы являетесь частью великого божественного плана и на Земле, и во Вселенной.

**Херкимерские алмазы** — одни из моих самых любимых, хотя интерес для меня представляют лишь большие и очень прозрачные экземпляры, и алмазы очень дорогие, однако у меня есть несколько штук, которые я раздобыла путем торговли и обмена при содействии Богини. Энергия этих камней одновременно мягкая и трансформирующая; они — чистая любовь и чистая информация/свет. Камни несут вибрацию гармонии, тонкой настройки, расширения, ясности, изобилия и завершенности — искусство мирной жизни в настоящем. Они связывают другие измерения и звезды с Землей и жизненной целью человека, а его самого — с универсальной решеткой, световым телом и сверхдушой.

Здесь перечислены лишь немногие из сотен энергий, которые предоставляют камни в распоряжение целителя. Я выбрала лишь самые любимые. У каждого целителя, работающего с камнями, свои предпочтения и свой выбор камней — как широко, так и не столь широко распространенных. Необходимо сказать об энергии еще одного камня, хотя он и не является природным, а создан лабораторным методом. Речь идет о тахионной энергии крошечных радужно-белых кабошонов, напоминающих опалы. Они были созданы японскими учеными-физиками корпорации «Оптимум Резонант Материалз» из силиконово-керамических материалов и обладают особенностью усиливать энергопотоки в физическом и аурическом телах. В брошюрах корпорации говорится, что они антиэнтропийны, то есть противодействуют упадку и износу, ускоряют циркуляцию крови, повышают выносливость и содержание *Ци* в теле и создают из хаоса порядок. Мои духовные покровители утверждают, что эти тахионные бусины положительно воздействуют на уровень *Хара*, раскрывая, расширяя и очищая *Линию Хара* и энергию одноименной чакры. Они повышают целительные способности физического тела, помогая ему восстанавливаться, исцеляться, генерировать энергию, не истощаясь и не истощая ресурсы и более быстро регенерировать затраченную энергию. Одна женщина поведала мне, что ее кабошоны усиливают любую позитивную энергию на всех уровнях, а по мнению других, они стимулируют трансформирующие позитивные изменения. А еще одна женщина рассказала, что, когда она носила тахионный пояс с этими камнями, у нее за три недели выпрямился искривленный позвоночник.



В целом меня не очень привлекают искусственно выращенные камни, но когда я увидела эти в каталоге, выпускаемом организацией «Нью-Эйдж», мои духовные покровители буквально стали надоедать мне и не успокоились, пока я не решила их опробовать. Я заказала лишь два маленьких шарика, поскольку они очень дорогие, но они были так малы, что я почти тут же их потеряла. Тогда мои покровители настояли, чтобы я заказала тахионный кулон, полый сундучок серебристого цвета, содержащий десять бусинок. Когда я впервые его надела, то первым делом почувствовала, что от его вибраций мне становится плохо. Но мне было сказано, чтобы я подружилась с кулоном и посвятила его Богине, после чего вибрации улеглись и теперь ощущаются как чудесные. Многие женщины говорили мне, что им нравится держать кулон в руках, поскольку он почти как живой. Его энергия, говорили они, словно возносит их вверх и кажется «чарующей». Видимо, он уже настроился на специфическую энергию моей ауры.

Все шесть месяцев, что я ношу кулон, я чувствую, как он расширяет мою Хара-энергию и раскрывает целый ряд чакр на *Линии Хара*, доводя этот факт до моего понимания и сознания. Он также стимулировал интенсивный, почти ошеломляющий процесс очищения и раскрепощения во всех чакрах и всех аурических уровнях, включая высокоэнергетические тела и эфирную матрицу. Моя способность к *ценнелингу*, а также умение находить смысл и применение таким вещам, как цветы (например, для изготовления цветочных эссенций) и целительные камни, возросли неимоверно. Он помог мне связаться с ангелами и добрыми существами из других измерений.

Эти бусины можно покупать поштучно, хотя они слишком маленькие, чтобы с ними можно было работать, или целыми партиями, используя их в кулонах, браслетах, ожерельях, заколках, поясах, флаконах с заряженной водой или лосьонах для тела. Поищите их в Интернете. Хотя они действительно дорогие, зато для тех, кого они притягивают, эти «камешки» станут полезными орудиями самоисцеления. Их можно использовать и при работе с пациентами, размещая по телу вместе с другими камнями.

Целительство с помощью кристаллов — сложное искусство, секреты которого я лишь слегка приоткрыла в этой главе. Следующая глава посвящена исцелению на расстоянии, то есть тому, что в целом понимается под психическим целительством, или исцелением с помощью ума.

## Глава девятая

### *Исцеление на расстоянии*

Большинство людей, говоря о психическом целительстве, имеют в виду именно исцеление на расстоянии, называемое также *дистанционным целительством*. Эта техника позволяет исцелять во времени и в пространстве, включая прошлые и будущие жизни, а также посмертное состояние между двумя жизнями, причем в нее органически входят исцеление рукам и методы самоисцеления, открывающие доступ к более глубоким уровням. По своему охвату и диапазону этот вид целительства поистине безграничен.

Психическое/дистанционное целительство распространяется как на самого целителя, так и на других людей, а также на животных, нации, Землю и выше, за пределы планеты. И целителю совсем не нужно знать тех, кому он помогает. С помощью этой техники исцеляют все аурические тела, физическое тело и даже достигают уровней тела души. Она воздействует на чакры и каналы на *Линиях Кундалини* и *Хара*, затрагивая Тело Света и универсальную решетку и выходя на уровни Богини-Пустоты.

Исцеление на расстоянии — процесс, где задействуются ум человеческий и Ум Божий для привлечения перемен, актов творения и преобразования через Пустоту из Непустоты. Ум — всетворящая сила, созидаящая и преобразующая реальность. Сознательное использование ума в медитативном состоянии есть способность управлять реальностью и изменять каждый ее аспект и уровень. Особенно это справедливо для тех случаев, когда негативные эмоции,

затемняющие ум-зеркало, устраняются, — в этом случае сознающий ум наделяется силой выбирать, творить и приводить к проявлению позитивные преобразования. В этом случае он может повсеместно претворять болезнь в здоровье.

Все целительские методы, о которых я писала в этой книге, служат лишь подготовкой к возможности психически задействовать свой ум в целительских целях. Дистанционное/психическое целительство в основном осуществляется посредством визуализации в медитативном состоянии. Правда, в этом случае глубина транса или медитации гораздо глубже, чем при использовании рук. Поэтому умение медитировать — первый и наиболее важный атрибут исцеления на расстоянии. Для того чтобы осуществить и поддерживать глубокие изменения, а тем более достичь внетелесных аурических слоев и добраться до эфирного дубля и эмоций, нужны очень глубокие состояния измененного сознания, которые, в свою очередь, требуют умственной концентрации и контроля.

Средство, с помощью которого ментальное тело (ум) вызывает изменения, — это визуализация. Воспринимать информацию/свет/энергию в виде слов можно только на сознательном уровне, то есть на уровне ментального тела. Слова (технологический уровень) — это единственный метод, который освоила современная наука, и единственный метод информации, который в наши дни повсеместно преподается и изучается. Поэтому современная медицина (технология) увязла на плотно-физическом уровне сознающего ума, но даже и здесь не может добиться высокой эффективности. Все же остальные аурические телесные уровни не воспринимают слов — слова их не достигают и на них не воздействуют.

Визуализация посредством чувств — единственное средство связи с аурическими энергетическими телами, которое те воспринимают и на которое реагируют. Чем полнее и четче целитель способен использовать при исцелении визуальные и другие чувственные образы, тем полнее контроль, тем больше диапазон и возможность вызывать изменения на всех уровнях.

Образы, символы, чувства, звуки, эмоции и, в меньшей степени, запахи — вот средства создания и управления изменениями на всех уровнях, кроме рационального технологического ума. Используя слова, ум тоже может вызывать изменения, но не настолько большие, как привлечение других чувств. Творческий ум должен уметь выстроить и использовать чувственный образ или картину того, что необходимо изменить в теле, — только в этом случае он приведет эти изменения в действие. Точно так же, только прочувствовав негативные эмоции и удалив их из эмоционального тела путем их полного приятия и проживания, можно устранить все препятствия к ментальной ясности. Удаление негативных образов наравне с сопутствующими им эмоциями, как и удаление старых воспоминаний о затаенной боли, тоже устраняет препятствия и ведет к умственной ясности. Только визуализация проясняет ум, делая его чистым и способным к творчеству, то есть превращает, как говорят буддисты, в «незамутненное зеркало». После этого его можно перепрограммировать и настроить на более позитивное видение целительства как новой реальности.

Наравне с глубокой медитацией, визуализацией как средством управления и эмоциональным раскрепощением как методом раскрытия истины, основой психического целительства также является работа с духовными покровителями. Это тот основной фактор, который достигается лишь благодаря опыту и квалификации в других техниках. Если визуализация и эмоциональное раскрепощение открывают доступ к Непустоте, то медитация и духовное руководство открывают доступ к великому Уму Богини и внутренней Богине — Пустоте.

Каждое существо — часть единства, Единой Богини, хотя «замутненное зеркало» закрывает от него знание об этом и создает разьединение между «я» и Истоком. Внутренняя Богиня (или природа Будды) изначально совершенна; она не требует изменений, развития или исцеления. Однако все присущие нам блокировки, иллюзии, ложные восприятия и страдания, вызванные эго/разделением, скрывают это от нас. Психическое/дистанционное целительство, направляемое духовными существами, осведомленными о наших истинных божественных «я», помогает раскрыть внутреннюю Богиню или эти божественные «я», которые мы еще не

готовы воспринимать. Духовные покровители воспринимаются умом/сознанием являются неким мостом между умом индивидуальным и Богиней/Пустотой/Универсальным Умом.

Центральным звеном в психическом целительстве является работа духовными покровителями, ангелами и нефизическими целителями. Эти существа приносят в сеанс перспективу Божественного Ума Они понимают и целителя, и исцеляемого и дают обоим доступ к мудрости внутренней Богини. Целителю во время сеанса дается информация, которую он не мог бы получить иным путем, а пациент исцеляется на уровне, превышающем обычный диапазон действий как его самого, так и целителя. В исцелении руками духовные покровители действуют через руки целителя. В психическом/дистанционном исцелении они действуют через его высший ум.

Психическое целительство осуществляется на уровне духовного тела и через горловую, межбровную, теменную и сердечную (высший ум) чакры передается в физическое сознание, на уровень физического проявления. Горловой — энергетический центр первого аурического уровня духовного тела, уровня эфирной матрицы. Он самый сложный из всех семи чакр, доступных в физическом теле, и может быть использован для прямого руководства им. Горловой центр — центр эмлатии и телепатии (приема и трансляции мыслей), коммуникации и выражения на физическом и психическом уровнях, психического звучания и слуха, центр творения и самосотворения на земном плане и за его пределами.

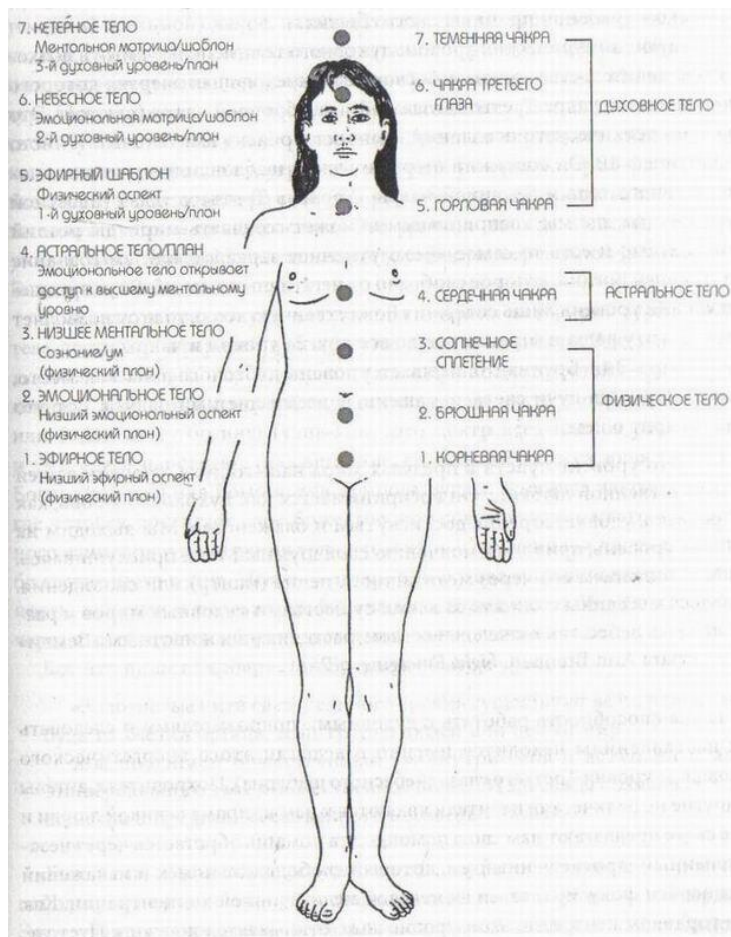
Горловая чакра, пятый центр, открывает доступ к первому из трех аурических слоев духовного тела. Барбара Энн Бреннан определяет этот уровень как место, где хранится матрица, шаблон или жизненный черновик первой чакры (корневой), как ауру физического тела / эфирного дубля. Она называет горловую чакру «уровнем Божественной воли», который приводит индивидуума к единству со ВСЕМ:

«Божественная воля — это матрица, или шаблон, великого плана эволюции человечества и Вселенной. Этот шаблон — живой, пульсирующий и постоянно раскрывающийся. Он создаст мощное, почти неотвратимое ощущение воли и цели. Познать его — значит познать совершенный миропорядок. Это мир точности и уровень точно выверенных звучаний, уровень символов».

Говоря на языке целителей, горловая чакра — это нисходящая духовная энергия первого творящего уровня энергетического поля человека. Она дает выход к Пустоте на уровне духовного тела / эфирного шаблона / матрицы, позволяя создавать изменения и претворять их на уровне плотного тела. Это то место, где индивидуальное эго познает единство со своей внутренней Богиней, или природой Будды. По словам тех, кто способен видеть этот аурический слой, структуры в нем выглядят как фотонегативы, где свет и тень меняются местами. Целители, просматривавшие мою горловую чакру и уровень эфирного шаблона, описывают их как помещение со множеством комнат и открывающихся и закрывающихся дверей.

Исцеление и психическое восприятие на этом уровне особенно восприимчивы к звуку. Буддисты говорят, что звук распева (мантры) *ОМ (Ом Мани Падме Хум)* — это вибрация, творящая Вселенную. Это место, откуда целители воспринимают на слух целевую информацию и получают наставления в символах, то есть место *ченнелинга*, или разговора и общения

#### ДИАГРАММА. 13 Аурические уровни тела



с духовными покровителями. Барбара Бреннан описывает уровень горловой чакры и эфирного шаблона как «живой, пульсирующий и постоянно раскрывающийся». Здесь проявляется Божественная воля и осознание человеком духовной причины своего бытия.

Следующий аурический уровень духовного тела, используемый в психическом целительстве, — это небесное тело, нисходящая энергия которого укореняется в чакре Третьего глаза, или межбровной чакре (шестой). Это уровень психического осознания и знания, уровень ментальный и чисто аналитический. Он содержит энергетический шаблон, или черновик эмоционального тела и брюшной чакры. Уровень Третьего глаза (небесной ауры) — тот, где мы воспринимаем и может создавать мириады реалий и истин. Это и есть то самое «незамутненное зеркало», или ум/сознание внутренней Богини, которое свободно от негативных эмоций. Если предшествующий уровень лишь содержит Божественную волю, то этот позволяет ощутить эту волю и отражает ее во все другие уровни и чакры.

Барбара Энн Бреннан описывает уровень небесного тела как место, откуда струятся лучи света, окрашенные всеми цветами радуги. Вот что она говорит о нем:

«Это уровень чувств в пределах мира нашего духа, уровень нашей Божественной любви... Он воспринимается как духовная любовь, как радость, удовлетворение достигнутым и блаженство. Мы выходим на этот уровень, приводя к молчанию свой шумный ум и прислушиваясь. Мы достигаем его через медитацию... пение (мантр) или сновидения. Здесь мы едины <.. > как со всеми существами духовных миров и различных небес, так и с человечеством, растениями и животными Земли» (Barbara Ann Brennan, *Light Emerging*, p. 25).

Наша способность работать с духовными покровителями и следовать их наставлениям находится именно в ведении этого энергетического уровня — уровня Третьего глаза (небесного шаблона). Покровители, ангелы и другие нефизические целители являются к нам из храма великой любви и в ее свете предлагают нам свою помощь. Эта помощь обретается



через незамутненный, просвещенный ум, который свободен от помех и искажений и способен фокусироваться на целевой медитативной концентрации. Как и в горловом центре, на этом уровне тоже открывается доступ к Пустоте, но более глубокий, чем на предыдущем. Целительная энергия, создающая и формирующая более здоровую реальность, передается с этого уровня небесного шаблона, или среднего уровня небесного тела, с помощью ясновидения (чистого восприятия, психического видения).

Третий уровень духовного тела, завязанный на системе *Кундалини* в теменной (седьмой) чакре, называется кетерным аурическим телом. Оно содержит шаблоны солнечного сплетения и низшего ментального тела, или рационального (технологического) сознющего ума. Именно этот аурический уровень дает доступ к Божественному Уму, Богине и буддийской Пустоте — месту всего творения. Бреннан описывает этот уровень как золотистую решетку, переплетающиеся волокна которой формируют все атрибуты физического тела. Эта решетка окружена яйцом, сотканным из золотистого защитного света. Это уровень выхода к световому телу, универсальной решетке коллективного ума и универсальной решетке Ума Божественного.

Теменная чакра, откуда нисходящая энергия кетерного аурического тела достигает эфирного дубля, — это храм духовности. Здесь покоятся тысячелепестковый лотос, мириады жизней и возможностей — целая вселенная с алмазом в центре. В виде такого алмаза часто изображают Будду или бодхисаттву/богиню Гуань-Инь. Это центр всех планов реальности и ума, здесь царствуют просветление, свободный от всех иллюзий ум и Богиня/внутренняя Богиня, или природа Будды. Теменная чакра — место, где человек постигает свое божественное совершенство, место абсолютного единения и понимания того, что жизнь и служение — часть великого божественного плана. Мысль — природа и основа творения всякой реальности, включая и реальность физическую, и именно от Ума Бога/Богини через индивидуальный ум и дается любое исцеление.

Вот что пишет Барбара Энн Бреннан об этом уровне:

«Золотистые нити света седьмого уровня существуют везде и повсюду, будь то клетки органа, тело, группа людей или целый мир...

Мы постигаем божественный ум внутри себя и вступаем в мир Универсального Ума, в божественное поле... И здесь мы познаем совершенство в пределах собственного несовершенства».

Еще одна, и возможно, самая важная чакра и аурический уровень, используемые в дистанционном/психическом целительстве, — это сердце Эта четвертая чакра преобразует и низводит уровень высшего ментального тела на план физический и служит мостом к астральному телу и *Линии Хара*, Сердце и высший ум — место сострадания и сочувствия к себе и другим. Любое исцеление исходит из этого места постижения и дарения любви, которое низводит творящую энергию с духовных уровней (чакр и аурических слоев духовного тела) в эмоциональное тело. Прежде чем ментальная энергия сможет достичь эфирного дубля и плотного физического тела, ей необходимо пройти через слой эмоционального/астрального тела. Другими словами, для того чтобы целительство было эффективным, оно должно быть наполнено любовью и осуществляться с любовью.

Высшее ментальное аурическое тело в сердечном центре — место доступа к астралу. Именно сюда мы попадаем, когда выходим из тела и входим в сферу иного, чем на земном плане, сознания. Именно здесь мы встречаемся с покровителями для совместной работы, когда приглашаем их участвовать в сеансе исцеления или медитации. Именно через астрал мы добираемся до пациента и лечим его во время дистанционного целительства, если он физически не присутствует рядом с нами. И именно эмоциональное/астральное тело пациента (или наше собственное) воспринимает целительную энергию при исцелении на расстоянии.

Вот как описывает Барбара Энн Бреннан целительство или любое другое взаимодействие между двумя людьми:

«Когда двое людей взаимодействуют между собой, открыто или тайно, от поля одного к полю другого струятся мощные потоки разноцветной, похожей на флюиды биоплазмы. Природа этого взаимодействия соотносится с природой энергии-сознания этих энергетических потоков».

Именно через энергопотоки осуществляется взаимодействие между аурами целителя и исцеляемого, и именно они являются проводником целительных сил и самого целительства, будь то наложение рук или психическое/дистанционное целительство. Именно они действуют на расстоянии через астрал. Помощь, посылаемая покровителями, ангелами и нефизическими целителями во время сеанса, в виде энергии входит в ауру целителя через его духовное тело, после чего передается исцеляемому через сердце / высшее ментальное / астральное тело целителя. Затем эта энергия передается исцеляемому через его астральное тело, после чего распределяется по его чакрам и переводится на уровень физического тела.

*Храня в уме всю эту теорию и вооружившись искусством медитации, визуализации и контакта с духовными покровителями, приступайте к простейшему психическому целительству. Для начала войдите в медитативное состояние, заземлитесь, сцентрируйтесь и выполните полную релаксацию тела. Призовите покровителей и ангелов. К этому времени вы, возможно, уже научитесь входить в Медитативное состояние, просто меняя уровень сознания и включаясь в него. Целитель, имеющий опыт психической работы, умеет делать это и может проводить исцеление на расстоянии в любое время и практически в любом месте. Его концентрация и целевой фокус если и не совершенны, то близки к совершенству. Однако, естественно, этим не следует заниматься, когда вы ведете машину или когда дела на земном плане требуют всего вашего внимания. Целительство нельзя совмещать ни с каким другим видом земной деятельности. То, что на земном плане выглядит как мгновенная метаморфоза, в астральном состоянии измененного сознания может происходить не моментально, а гораздо дольше, и может даже длиться больше часа. Времени на этом уровне не существует, хотя на Земле оно течет вовсю.*

*Находясь в медитативном состоянии, вспомните все прежние упражнения по визуализации розы или других цветов. На этот раз назовите розу своим именем и попросите, чтобы она была олицетворением вашей жизненной силы. Если вы бодры, радостны и здоровы, роза тоже будет яркой, лучистой и здоровой. Если вы устали, ее лепестки могут завянуть. Если вы идеально заземлены или укоренены, роза тоже отразит это состояние, возможно вызвав образ чудесного сада, где она посажена и растет. Однако не ждите от розы, чтобы она выглядела именно подобным образом, и не пытайтесь сами вообразить что-то подобное; просто назовите ее своим именем и попросите, чтобы она отражала состояние вашего здоровья.*

*Роза может быть любого цвета. Помните, что цвет всегда символичен. Смотрите на этот образ и считывайте с него те энергетические характеристики или оценки, которые он содержит.*

*Теперь пошлите розе целительную силу, вначале в виде целительного света без уточнения цвета — когда будет нужно, цвет появится сам. Затем пошлите ту же силу в виде звука, вновь попросив, чтобы звук был таким, какой наилучшим образом отвечает вашему нынешнему состоянию. Как отреагировала роза на свет и звук? Прodelайте то же самое с разными положительными эмоциями, опять же попросив, чтобы это были именно те эмоции, в которых вы нуждаетесь. Ими могут быть радость, любовь, чувство завершенности, комфорта, обожания. Обращайте внимание на ту эмоцию (те эмоции), которая вам нужна. Представьте, как на фоне розы сияет солнце, и солнечный свет своими золотыми лучами наполняет ее благодатью и здоровьем. На каждом этапе подмечайте, как именно реагирует роза и как чувствует себя ваше тело.*

Теперь развейте образ розы и представьте на ее месте себя. Возможно, этот образ или эта картина окажутся не такими четкими или детально прописанными, а предстанут как теневой или размытый абрис или как разноцветная дымка. Что бы вы ни увидели, это в любом случае хорошо; попросите, чтобы вам показали состояние вашего здоровья. Посылайте себе те же чувственные образы, какие вы посылали розе, один за другим и каждый раз подмечайте, какой именно образ вам советуют посылать. Обращайте внимание на то, как каждая посылаемая вами энергия меняет ваш собственный образ. Те же ли это энергии, что вы посылали розе? Всякий раз отмечайте свои ощущения, цвета и эмоции. Спросите своих покровителей и ангелов, не хотят ли они, чтобы вы еще что-то сделали, увидели, послали или осознали. Создайте еще один свой образ, на этот раз совершенно здоровый, полный жизненных сил и радости; создайте таким, каким вы хотели бы быть или каким хотели бы себя видеть. Не пожалейте времени и отведите на создание образа столько, сколько считаете необходимым. Поблагодарите покровителей и вернитесь к действительности.

Приходите в сознание медленно, отмечая на уровне тела и ума все чувства и эмоции. Что вы узнали о себе и своих потребностях во время этого сеанса психического целительства? Получили ли от своих покровителей и ангелов какие-либо указания для претворения их на земном плане? Возможно, они посоветуют вам побольше отдыхать, пить больше воды, пойти на пляж или прогуляться по безлюдной местности. Сколько целительной энергии вы послали розе, носящей ваше имя? Не значит ли это, что именно в таком количестве энергии вы и нуждаетесь?

Во время следующего сеанса опять представьте розу, но на этот раз назовите ее именем человека, который, насколько вам известно, нуждается в исцелении и с радостью примет этот дар от вас. Это должен быть человек, давший свое согласие на исцеление. (Как спрашивать разрешение астрально, описано ниже.) Прodelайте с этой розой тот же процесс, что и со своей. Отличается ли чем-то эта роза от вашей? Чем отличаются образы, которые покровители советуют передавать этому человеку? Присутствуют ли на сеансе покровители и ангелы, которых раньше не было? Дают ли они вам информацию о том, что сделать, передать или о чем рассказать этому человеку? Наблюдайте, как реагирует роза и на какие образы она откликается быстрее всего.

Как и на предыдущем сеансе, развейте розу и на ее месте представьте самого этого человека. Опять же, образ может быть неотчетливым, а содержать лишь те качества, которые характеризуют данного человека. Если вы не понимаете того, что вам показывают, мысленно спросите образ: «Это...?» Тем или иным образом ответ будет дан. Он может ответить «да», улыбнуться, помахать рукой или предстать в более проявленном виде. Чем чище визуализация себя и других людей, тем эффективнее практика психического целительства. Это искусство подобно мускулам: чем чаще его практикуешь, тем оно эффективнее и сильнее.

Спросите пациента, что именно ему нужно для исцеления. Вы уже вложили в образ розы столько целительных сил, что, возможно, ничего больше ему и не потребуется. Пусть он сам, его или ваши покровители покажут, что именно ему требуется, и визуализируют это или сами передадут пациенту. Как и в предыдущей медитации, прежде чем растворить образ и вернуться в реальность, представьте пациента полностью здоровым, исцеленным и счастливым.

ЕСЛИ ВЫ чувствуете, ЧТО нужно что-то рассказать пациенту относительно процесса исцеления или самого исцеления, расскажите. Уж если он дал вам разрешение на лечение, то он, по-видимому, готов выслушать и ваши впечатления. Возможно, у него самого есть что рассказать вам по поводу своих ощущений или восприятий. Если он подтвердит ваши ощущения и ваше видение процесса, это прибавит вам уверенности в себе, особенно если вы начинающий целитель.

Когда я впервые проводила сеанс дистанционного целительства, он показался мне таким легким, что я подумала, будто сама его выдумала с начала и до конца, тем более что мой транс тогда был неглубоким. И представьте себе мое удивление, когда пациентка, находившаяся за две сотни миль от меня, позвонила мне и спросила, не посылала ли я ей в четверг в десять часов вечера потоки золотистого света. Она просила об этом еще до сеанса в своем письме ко мне.

Как только научитесь совершать исцеление через розу и превращать ее в людей, откажитесь от розы и с самого начала просто визуализируйте самих этих людей. По мере приобретения опыта к вам начнет приходить все больше информации. Попросите, чтобы вам показали больное место исцеляемого, и направляйте целительную энергию — в виде света, цвета, звука или символа — прямо туда. В большинстве сеансов все эти методы вам и не понадобятся — лишь один или два из них. Некоторые целители предпочитают свет, тогда как другие в качестве основного средства используют только звук.

Иногда болезнь оказывается совершенно иной, чем на то указывают симптомы. И пораженный болезнью участок может находиться не в том месте, о котором говорит пациент. Но обычно он подтверждает увиденное вами. Так, например, головная боль во время сеанса может проявиться как боль в нижней части спины, а поскольку источником происхождения большинства головных болей является область кишечника, то это выглядит вполне логичным. Если боли в желудке вызваны страхом, засевшим в горловой чакре, то вы можете обнаружить боль и там, и там. Иногда боль может появляться и в совершенно неожиданном для вас месте. Спросите пациента, что происходит в этой чакре или в этой части его тела.

Другой способ психического целительства — попросить показать вам чакры пациента. Области, где энергия застоялась или блокирована, по виду будут иными, менее привлекательными, чем здоровые области. Если чакра здоровая, она светлая и цветная, без темных пятен, трещин или «грязных» мест. И расположена вровень с другими центрами, то есть прямо вертикально. Пошлите здоровый цвет чакры в пораженный участок, чтобы очистить и исцелить его: например, голубой — в красное пятно горловой чакры, а зеленый (или розовый) — в затемненную сердечную чакру. Опять же, если хотите, можете использовать звук или другие сенсорные образы.

Способов осуществлять дистанционное целительство столько же, сколько самих целителей. Вот еще один — я называю его «методом лудильщика». Просматривая тело, зафиксируйте зону боли и лечите ее там, где увидели. Знание анатомии и всего, что требуется для исцеления, тоже полезно и необходимо, однако есть и другие методы исцеления. Ум способен работать с символами и метафорами. Если сломана кость или налицо какая-то рана, для исцеления их используйте «божественный пластырь». Если воспалено горло и нужно смягчить воспаление, мысленно нанесите на кисть или ролик голубую или зеленую краску и обработайте этими «божественными орудиями» горло либо представьте лед и визуализируйте, как он охлаждает горло. Если заметили порез или дыру, которые необходимо «заштопать», используйте другое «божественное средство» — целительные иглу и нитку. Если налицо высокая температура, погасите ее «божественным пожарным шлангом» и холодной водой или, опять же, визуализируйте, как прикладываете к воспаленному месту лед. Попросите духовного руководства и всегда в конце сеанса визуализируйте пациента полным радости и здоровья.

Как целитель *Рэйки*, я применяю символы *Рэйки II* и *Рэйки III* в каждом сеансе целительства, будь то лечение руками или исцеление на расстоянии. Я всегда помню о том, что целительство должно производиться только с разрешения пациента. Поскольку те, кто нуждается в исцелении, редко специально просят меня об этом — мне часто звонят и просят вылечить какого-то другого человека или домашнее животное, — то я применяю описанный выше метод, то есть спрашиваю разрешения телепатическим путем на астральном уровне. Ниже приводится основной метод, которому я следую, хотя, по мере того как идет время, мне дается все больше целевой информации и указаний по поводу того, что делать во время проведения сеансов исцеления.



Начните, как всегда, с вхождения в медитативное состояние, пригласи своих покровителей и ангелов и попросив, чтобы они были рядом с вами. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы сцентрироваться, после чего визуализируйте/представьте человека, которому вы оказываете помощь. Я обычно представляю его настолько ярко, что его сразу же можно узнать. Затем спросите его: «Хочешь, чтобы я тебя исцелил (исцелила)» или «Могу ли я тебя вылечить?» — и получите тот или иной ответ. Вы можете, например, услышать, как он говорит «да» или «нет», или он повернется к вам лицом («да») либо отвернется от вас («нет»). Короче, вы поймете его ответ и должны, как это диктует этика целителя, уважать его выбор. Часто человек, отказывающийся или, как вам кажется, способный отказаться от лечения на физическом уровне, спокойно согласится на это, если вы спросите его телепатически на астральном плане. Этот же метод можно использовать и при работе с пациентом, находящимся в коме и не имеющем возможности дать вам разрешение на физическом плане. Если пациент дает согласие, можете приступать. Если нет, тихо и с любовью отпустите его и завершите сеанс.

Если вы не уверены в ответе, пошлите пациенту целительные силы, дав ему ясно понять, что он имеет право принять или отвергнуть их и что вы уважаете его свободную волю. Если он отвергает посланную вами энергию, обратите ее вместо этого на исцеление Земли, Боснии, или арабов и израильтян, или человека, который хочет этого. Отторгнутые целительные энергии можно таким образом направить в позитивное русло, при этом не насилуя свободную волю человека. Навязывать исцеление, которого не хотят, — это прямое нарушение целительской этики. Люди и животные имеют право цепляться за свою болезнь, если хотят этого, поэтому иногда они отказываются от исцеления.

Если разрешение получено, пошлите пациенту свет, не уточняя его цвет: пусть он сам приобретет такой, какой требуется. Все цвета воздействуют положительно до тех пор, пока они ярки и красивы. Черный — тоже позитивный цвет: либо бархатно-черный, как ночное звездное небо, либо черный цвет Матери-Земли, цвет плодородной почвы. Если позитивный черный цвет каким-либо образом изменится на негативный, вы узнаете об этом. Есть много причин, почему человеку нужен черный цвет: известно, что черный, посланный с любовью и сострадательным намерением, утешает, успокаивает и заземляет. С цветом ли, или без него, но старайтесь использовать как можно меньше белого. Гораздо эффективнее посылать определенный цвет, сфокусировав его на нуждах пациента, чем посылать белый как панацею от всего.

Многие из цветов, проявляющихся во время дистанционного/психического целительства, не принадлежат земному плану. Их трудно описать словами, и они, насколько мне известно, не имеют названий. Они невероятно прекрасны и облагораживающи. Как уже говорилось выше, это астральные цвета на Линии Хара, служащие дополнением к основным цветам каждой из чакр Кундалини (эфирного дубля) на земном плане. Они же часто могут появляться и при дистанционном исцелении; это основная причина, почему не следует заранее задавать цвет целительному свету, который вы посылаете пациенту. Названия земных цветов лишь сужают возможности появления новых, включая и появление астральных дополнительных окрасок. Если же вы не называете и не уточняете цвет, то исцеляемый, его высшее «я», его духовные наставники или духи-покровители могут в этом случае выбрать цвета, наиболее соответствующие его нуждам и потребностям.

Пусть эти цвета наполнят ауру пациента, а если вы практикуете Рэйки, наполните ее и символами Рэйки. Не извлекайте их оттуда, а именно пошлите, внедрив полностью, целиком, а для этого достаточно просто захотеть, чтобы они там проявились. Они словно пересекут пространство и запечатлеются в теле пациента по всей его длине. Начните с символа Аай-Ко-Мио — чтобы открыть ауру. Символ Хон-Ша-Зе-Шо-Нэн переносит энергии Рэйки во времени и пространстве; используйте его при каждом целительстве. Чо-Ку-Рэй усиливает мощь целительной энергии, а Сэй-Хе-Ки воздействует на эмоциональные компоненты болезни. Обычно в большинстве сеансов я посылаю все эти символы, а заканчиваю их вновь символом Дай-Ко-Мио. Символы тоже окрашиваются в цвета — часто

*это астральные цвета Линии Хара, — облекаясь в те, какие наилучшим образом способствуют исцелению. Как только вы послали символы, вы можете получить сообщение с наказом сделать что-нибудь еще — от своих покровителей или от самого человека, принимающего эту энергию. «Наполни его ауру золотистым цветом» — может звучать такой наказ. Подобные целевые послания всегда жизнеутверждающи и позитивны и не допускают ничего негативного. Перед завершением сеанса визуализируйте пациента полностью здоровым и поправившимся и представьте, как он, здоровый, возвращается к повседневной жизни. Возможно, вы услышите, как он говорит, что чувствует себя отлично. Затем завершите медитацию (развейте розу), поблагодарите покровителей и ангелов и вернитесь к будничному сознанию. Процесс исцеления на расстоянии занимает несколько секунд, то есть гораздо меньше времени, чем требуется на его объяснение.*

Получение разрешения или согласия настолько важно, что я спрашиваю о нем каждый раз, прежде чем начинаю целительную медитацию, даже если уже получила его на физическом плане. Важно спрашивать разрешения не только у разумных и находящихся в полном сознании людей, но и у младенцев, детей, домашних животных и других существ, не способных дать его словесно. Животные и младенцы точно знают, чего они хотят и в чем нуждаются, и скажут вам об этом во время медитации. Спросите их также, что у них болит, что с ними неладно и чем вы можете им помочь. Часто они дадут вам информацию, которую вы ниоткуда больше не почерпнете.

Вы можете проводить исцеление на расстоянии, сидя рядом с пациентом или животным или находясь на некотором расстоянии от них, в другом конце комнаты, когда наложение рук почему-либо неприемлемо или у вас нет времени на полноценный сеанс. Применяйте его, когда прикосновения к телу пациенту причиняют ему жгучую боль или когда есть опасность — и для пациента, и для целителя — подхватить инфекцию. Применяйте его в больницах, где к пациенту запрещено притрагиваться или когда такое прикосновение может его потревожить. Применяйте к спящим животным, когда нет возможности как-то иначе провести наложение рук, а они дают вам понять, что им нужна помощь. Это как с грудными детьми. Такой метод лучше всего применять по отношению к диким или раненым животным, а также к крупным домашним животным, которых, как известно, на руки не возьмешь. Эту же технику можно использовать и при самолечении — вместо того чтобы визуализировать кого-то другого, визуализируйте во время медитации самого себя, как и в случае с розой.

Однажды моя ученица попросила меня провести сеанс дистанционного целительства с ее больной матерью, чтобы посмотреть, смогу ли я получить у нее разрешение на лечение (ученица не смогла). Я визуализировала ее мать, с которой никогда не встречалась, и предложила ей принять от дочери помощь и дать согласие на это. И получила такой же ответ, что и моя ученица: «Нет, дорогая, дай мне уйти. Моя пора пришла». Когда я убедила ее астрально, что сеанс целительства никак не помешает ей отойти в мир иной, если она так решила, а только облегчит этот процесс, она с благодарностью его приняла. Я сказала, что она может воспользоваться этой возможностью, чтобы успокоить боль или с другой целью, если пожелает. Она попросила лишь, чтобы ей помогли спокойно уйти из жизни. Моя ученица сделала все так, как хотела мать, ничем не ущемляя ее права свободного выбора. Несколько недель спустя та умерла, причем очень спокойно, во сне, с улыбкой на устах.

Никогда не пытайтесь предотвратить смерть, если пациент этого не хочет или если это не отвечает его воле или намерению. Иногда смерть — единственная возможность исцеления. Посылайте энергию так, чтобы пациент мог сам выбрать, для чего и как ее использовать. Попросите покровителей, чтобы они помогли вам определить, в чем именно он нуждается. Когда я транслирую целительный свет, я посылаю его всему человеку, а не только туда, где он испытывает боль. И подкрепляю это аффирмацией: «В соответствии с его доброй волей».

Этот простой процесс визуализации образа человека, концентрации на нем, внедрения в него света и/или символов *Рэйки*, представления его как полностью здорового и возвращения к реальности оказывает глубокое воздействие. Целительство, осуществляемое подобным

образом, может оказаться куда более эффективным, чем наложение рук, и отнимает не час или более, а буквально секунды. Чем более органично и умело вы работаете с духовными покровителями, тем более комплексным оказывается процесс целительства с точки зрения того, что вы воспринимаете и на что вас направляют. Вы научитесь работать с энергетическим полем, жизненной силой и чакрами пациента и на уровне *Линии Кундалини*, и на уровне *Линии Хара*, и на уровне аурических тел. Я сама исцеляла себя на уровне собственной ауры, причем очень глубоко, на уровне ментальной решетки и светового тела, а у пациентов доходила до уровня эфирного шаблона и даже выше. Однако для достижения наилучших результатов в каждом сеансе наравне с наложением рук применяйте также и техники психического целительства.

Человек, по отношению к которому осуществляется дистанционное целительство (не важно, осознает он это или нет), скорее всего, будет ощущать этот процесс. Если он всецело открыт для доступа энергии и психически восприимчив к ней, то он, возможно, будет точно знать, что, как и в какое время вы делали, причем во время сеанса он может полностью и не уделять этому процессу внимания, а думать, например, о целителе или человеке, посылающем ему энергию. Он может неожиданно почувствовать умиротворение, или увидеть краски, или испытать прилив бодрости и здоровья. Во время целительства боль (физическая, эмоциональная или ментальная) может полностью исчезнуть и больше не вернуться. Когда большинство целителей впервые приступают к сеансу дистанционного исцеления, они склонны думать, будто «это им просто мерещится» или что «они все выдумывают», как это было со мной. Однако достаточно нескольких подтверждений со стороны пациента — и сомнения целителя быстро улетучатся, а сам он преисполнится уважением к данному процессу.

Когда целительная медитация завершена, вернитесь к реальности и забудьте все, что вы делали. Если думать о процессе, то энергия, вместо того чтобы высвободиться и через астрал достигать пациента, так и будет оставаться при целителе. Как и в сеансах наложения рук, частота транслируемых вами психических целительных энергий зависит от сложности самой ситуации. В простых ситуациях, таких, как головная боль или менструальные спазмы, возможно, будет вполне достаточно одной целительной медитации. При серьезных же заболеваниях повторяйте этот процесс буквально каждые несколько минут, делая небольшие промежутки, чтобы дать энергии высвободиться и улететь. Если условия не слишком критические, то одного-двух сеансов в день, как правило, вполне достаточно. Если же в процессе участвуют духовные покровители и ангелы, то за один сеанс можно решить даже очень сложные проблемы. Обычно я перед началом сеанса дистанционного целительства спрашиваю своих покровителей, не требуется ли что-то еще, а если требуется, то где и когда.

На нефизических уровнях времени не существует, и этот фактор может быть использован в процессе дистанционного/психического целительства с большой пользой. Я уже описывала, как взрослый может исцелить свое детское «я» — процесс, относящийся к психическому целительству. При эмоциональных травмах доберитесь до причины или источника травмы и устраните ее. Попросите покровителей, чтобы они показали вам, где (в каком месте) и когда (в какое время) произошла эта травма. Как только причина выявлена и устранена, попросите покровителей, чтобы они перенесли результаты лечения и самого пациента в нынешнюю реальность. Не удивляйтесь, если окажется, что причина травмы коренится где-нибудь в раннем детстве или даже в другой жизни; просто погрузитесь в эту ситуацию вместе с покровителями и устраните ее. (Более подробная информация о карме и прошлых жизнях приводится в следующей главе.)

При проведении исцеления за пределами времени целителей, имеющих степень *Рэйки II*, обычно учат применять символ *Хон-Ша-Зе-Шо-Нэн*. При необходимости его же можно использовать и для программирования целительных воздействий через определенные интервалы времени (каждый час, дважды в день и так далее). Всегда указывайте временной предел, — например, «до тех пор, пока требуется помощь», — чтобы не излучать нежелательную энергию и не давать ей свободно перемещаться на астральном плане. Что

касается целителей, не прошедших обучения *Рэйки*, то этот метод в их исполнении может оказаться менее эффективным; поэтому им необходимо проводить сеансы исцеления по меньшей мере ежедневно или даже чаще.

В *Рэйки* применяются четыре техники дистанционного целительства, четыре метода фокусировки, которые равно хороши для всех психических целителей. Как и другие дистанционные методы, применяйте их только в медитативном состоянии. Эти методы таковы:

1. Представьте, что находитесь рядом с пациентом и проводите сеанс наложения рук.
2. Представьте, что человек (пациент) уменьшился до крошечных размеров и вы держите его в ладонях, чтобы провести исцеление.
3. Представьте, что ваши левое колено и бедро олицетворяют переднюю часть тела пациента, а правые колено и бедро — его заднюю часть. Проведите с этими частями сеанс наложения рук.
4. Используйте в качестве заместителя пациента плюшевого мишку, подушку, куклу или фотографию. Назовите их именем пациента и проведите с ними сеанс терапии.

*В первом случае необходимо представить, что вы действительно находитесь возле пациента и проводите с ним сеанс наложения рук. Звучит просто, но на самом деле это самый трудный из всех четырех методов. На выполнение всех позиций уйдет много времени, поэтому целитель должен уметь долгое время поддерживать состояние медитации и визуализации. Большинство техник дистанционного целительства — дело нескольких секунд, и если вы недостаточно опытни, расширенная визуализация такого рода может оказаться невероятно трудной. Однако это хорошая практика по выработке концентрации и точечной фокусировки. Одна из эффективных разновидностей первого метода — представить дополнительную пару рук вроде тех, какие мы видим на скульптурах Гуань-Инь или Тары. Это существенно сокращает время процесса, но все же требует значительных усилий. Тем не менее, когда я выполняла психическое целительство подобным образом, этот процесс явился для меня весьма ободряющим и полезным опытом и зарекомендовал себя как в высшей степени эффективный.*

*Второй метод заключается в том, чтобы представить человека или даже планету настолько крошечными, чтобы они уместились между сложенными горстью ладонями. Этот метод может быть использован для исцеления Земли, и я часто осуществляю целительство подобным образом — и в отношении Земли, и при работе с кристаллической решеткой, описанной в предыдущей главе. Земле необходимы все целительные энергии, которые только мы в состоянии ей дать. Альтернативный метод при работе с исцелением Земли — взять маленький глобус вроде того, что продают в сувенирных магазинах (в виде брелока или подвески к ключам), и, держа его в руках, визуальнo посылать планете энергию света. Держа этот миниатюрный образ планеты в руках или визуализируя его там, посылайте ему целительный цвет, свет, звук или символы. Этот метод, вероятно, самый легкий из всех.*

*Две разновидности следующей техники имеют дело не с визуализацией, а с фокусировкой на объекте. В первом случае сядьте на стул с прямой спинкой и представьте, что ваши колени и бедра — это тело пациента. "Коленная чашечка — его голова, нижняя часть бедра — туловище, а верх бедра — ноги и ступни. Удерживая этот образ в сознании, проведите с этими частями тела сеанс наложения рук, как если бы вы действительно налагали руки на его тело. В этом случае левое колено олицетворяет переднюю часть тела пациента, а правое — спину.*



*Четвертый метод — мой любимый. Возьмите плюшевого медвежонка, куклу, подушку или фотографию пациента в качестве точки фокусировки и материальных заместителей его самого. Примером такого замещения могут служить описанные выше подвеска или кулон с маленьким глобусом, олицетворяющим Землю. Проведите с медвежонком сеанс исцеления, а затем представьте, как вручаете здорового, исцеленного мишку своему подопечному. Скажите ему: «Возьми у мишки все, что можешь использовать». Этот метод особенно хорош, когда делается астральный запрос о согласии на проведение сеанса, а ответ звучит как «Я неуверен (уверена)» или «Что ты хочешь сделать?». Покажите пациенту, как именно вы исцелили мишку, а затем астрально вручите ему игрушку.*

*Во время сеанса называйте медвежонка именем пациента.*

Все эти методы осуществляются в медитативном состоянии при содействии духовных покровителей и ангелов. Не забудьте в самом начале пригласить их на сеанс, так как без этого приглашения они не станут работать. Не забудьте также в конце сеанса поблагодарить их за помощь. Работайте в сотрудничестве с покровителями над всеми этапами процесса; они покажут вам, что и как делать.

Психическая работа по исцелению Земли — один из самых требовательных, но и приносящих наибольшее удовлетворение целительских методов. Хотя этот метод неизменно требует от целителя определенной веры в свои силы, я советую всем, кто работает над исцелением Земли, включить эту целительную медитацию в свою регулярную практику. Она весьма проста — достаточно лишь визуализировать планету и представить, как вы держите ее в своих руках и посылаете ей свет и энергию — так же, как и при исцелении любого человека. Визуализируйте Землю как предельно светлое, исцеленное и полное жизненных сил и здоровья существо. Этот же процесс можно осуществлять и более комплексным образом. Ваши духовные покровители будут направлять вас в этой работе, если только вы желаете выполнять ее во имя служения Земле.

Вот некоторые возможности этой работы. Попросите, чтобы вам показали такое место на планете, где ваша любовь и энергия могут быть полезными и принесут помощь. Этими местами могут быть сейсмические зоны (зоны землетрясений), районы Земли, где обитают вымирающие виды, загрязненные заливы, реки, вырубленные леса или зоны, оказавшиеся зараженными в результате утечки радиации (таких, увы, слишком много). Попросите покровителей, чтобы они контролировали и направляли каждый ваш шаг в этой работе. Если сомневаетесь, просто пошлите свет и любовь, не визуализируя, как меняются обстоятельства, и не предпринимая ничего другого. Ваши духовные покровители и ангелы, как правило, скажут вам, что делать, и сделают это очень ясно и недвусмысленно. При осуществлении всех видов планетарного целительства очень важно возвести вокруг себя прочную защиту и в конце сеанса вновь наполнить себя обновленной энергией. Если нужно сделать что-то такое, что кажется вам опасным, спросите покровителей и ангелов, не сделают ли они это за вас или не защитят ли вас во время процесса. Будьте осторожны и выполняйте работу в течение очень коротких и непродолжительных промежутков времени — этого вполне достаточно, чтобы вы убедились, сколь интенсивной и требующей невероятных сил задачей является работа по исцелению Земли.

Приблизительно год назад мне и моей подруге (она — контактер) было сказано, что утечка радиации на русских атомных электростанциях может стать причиной раковых заболеваний и глобальных повреждений на планете в ближайшие сто лет. У русского же правительства нет ни необходимого технологического оборудования, ни организации, ни даже понимания опасности, чтобы остановить все это. Поскольку мы обе занимались целительством Земли, то нас попросили помочь. В течение нескольких недель каждая из нас просила во время медитации направить нас туда, где требовалась наша помощь, чтобы затем сравнить наши наблюдения. И они оказались поразительно похожими.

Когда мне впервые показали это место, я увидела что-то напоминающее огромный темно-красный костер, полыхавший где-то, как мне сказали, на юге России или в одной из

сопредельных стран. Мне показали карту, но я не настолько хорошо разбираюсь в географии, чтобы в точности указать это место. Я спросила, что мне делать, и мне показали черный ящик, вероятно свинцовый, которым нужно было накрыть этот костер и затем закрыть этот ящик снизу, под землей. Я попыталась проделать это, но, хотя и поместила ящик на место костра, закрыть мне его никак не удавалось, так что языки пламени продолжали пробиваться сквозь него. Эта визуализация длилась, вероятно, минуты две-три, но на следующий день я серьезно заболела и проболела всю следующую неделю. Моей подруге Джейн, выполнявшей медитацию у себя дома, удалось закрыть ящик, но и после этого мы продолжали видеть пробивающиеся сквозь него языки пламени. Она после этого тоже чувствовала себя совершенно больной и разбитой.

Прошло несколько дней, прежде чем мы решили возобновить попытку, на этот раз совместно, поддерживая на физическом уровне связь по телефону. Наши покровители попросили поместить на это место второй свинцовый ящик, накрыв им первый. Когда мы ставили ящик на место, я спросила покровителей, не защитят ли они нас на сей раз от болезни и не предотвратят ли ее. Они опустили ящик на землю и собрались на совещание, а затем сказали, чтобы мы отошли в сторону и смотрели. И вот появился отряд ангелов, которые поставили ящик на место и закрыли его.

Затем нас еще раз привели на это место, чтобы мы поставили еще один изолирующий ящик, после чего начали перемещать в другие места, причем каждую из атомных электростанций мы посетили несколько раз. Мы попросили ангелов сделать то, что, как нам сказали, необходимо было сделать. Я больше не болела, но после каждого сеанса чувствовала себя очень усталой. По словам ангелов и покровителей, радиация на них не действовала, но нам она могла причинить большой вред. Всего мы посетили девять таких мест, и хотя за то время, что мы там работали, удалось многого достичь, однако еще больше осталось несделанного. Токсичные места, подобные этим, имеются повсюду на планете. Поэтому действуйте очень осторожно, чтобы не причинить вреда ни себе, ни окружающим. Возведите полноценную защиту вокруг всех участников сеанса и за один сеанс старайтесь сделать не все, а лишь небольшую часть.

Я спросила покровителей и ангелов, зачем для этой работы они привлекают психически чувствительных людей, коль скоро мы не настолько сильны, чтобы справиться с ней. Мне сказали, что Земля — физическая планета людей, поэтому любая нефизическая или нечеловеческая помощь может оказываться только по приглашению. Это наша планета, поэтому мы должны помогать и в работе, и в намерении. Духовные покровители и ангелы ничего не смогут сделать, если только мы их об этом не попросим, а сказать им: «Просто исцелите все, что требует исцеления» — ни к чему не приведет, поскольку это им не позволено. Просьба должна быть конкретной и точно сформулированной, чтобы земные существа видели и сознавали то, что нужно сделать, и направляли их действия. Нам может быть дана информация об опасных зонах, но затем мы должны попросить помощи и сами участвовать в этой работе по исцелению Земли. Несомненно, что многие земные целители отчаянно нуждаются в этом.

Бывают случаи, когда целители знают, что нужно делать, но не имеют права (или им запрещено) вмешиваться. Ураган «Эндрю» — как раз такой случай. Когда я почувствовала, что на Флориду надвигается что-то ужасное, я попыталась, как обычно, столкнуть ураган с его пути, чтобы заставить его обойти полуостров и его население. Часто это срывается: ураган обходит сушу стороной или утихомиривается, не дойдя до нее. Многие целители, особенно живущие на побережье, часто осуществляют эту работу. Однако что касается этого урагана, мне твердо сказали: «Не трогай! Это должно случиться». Многие из земных целителей, с которыми я разговаривала и во время урагана, и после, сказали, что получили то же послание. Такой же запрет я получила и во время бойни в Руанде. А по поводу Боснии мне было сказано: «Это не твоя работа, здесь работают другие». Мы все — часть великого плана, и некоторые мучительные метаморфозы или страдания, происходящие на Земле, мы не имеем права

облегчать. Однако всегда полезно и целесообразно посылать страждущим целительные энергии -как коллективные, так и индивидуальные.

Когда неподалеку от того места, где я живу, в бухте Тампа, в результате столкновения двух танкеров в море вылились тысячи тонн нефти, нам, троим целителям, удалось направить эту нефть в Мексиканский залив, подальше от заводей, бухт и пляжей. Мы видели, как пролитая нефть направляется в открытое море, и, как сообщили в сводке новостей ученые-синоптики, благодаря этому возможный вред был сведен к минимуму. Я уверена, что другие земные целители вдоль всего побережья Флориды делали то же самое. Операция оказалась такой успешной, что, направив нефть в сторон моря, мы успокоились и перестали контролировать ее перемещение, но, как оказалось, преждевременно. Под влиянием ветров и штормового фронт, нефть через несколько дней вернулась назад и достигла-таки побережья.

Мы ужаснулись и пришли в замешательство, но затем, пользуясь целевыми указаниями покровителей, приняли активное участие в расчистке берега от нефти и постарались предотвратить ущерб в том объеме, какой был нам по силам. Потенциально самые опасные выбросы нефти, представлявшие собой вязкие, густые шарообразные сгустки или комочки, покрывшие белое песчаное побережье пляжей — рай для серфингистов, — удалось очистить всего за два дня. Несмотря на то что это случилось среди недели свыше шестисот добровольцев специальными лопатами очищали песок от нефтяной слизи, отгоняя ее от береговой линии, а десятки других спасали кормили и отмывали испачканных в нефти морских птиц.

Когда вы просите избавить нации от войн и конфликтов, будьте особенно осторожны и работайте только с согласия духовных покровителей. Многие из этих ситуаций — заключительные аккорды кармического возмездия разыгрывающегося на Земле и идущего рука об руку с преобразованиями неизбежными после столетий или даже тысячелетий борьбы и сражений. Какими бы ужасными они ни казались, не нужно им препятствовать — только так можно раз и навсегда разделаться со всей кармой, предотвратив неизбежность войн в будущем. Если духовные покровители и ангелы дают разрешение, выполняйте работу, но работайте в тесной связке с ними и делайте лишь то, что они велят. Если вы что-то предлагаете, а наставник говорит «нет», послушайте его и последуйте его совету. В данном деле нарушение запрета может повлечь за собой очень серьезные кармические последствия и для целителя, и для всей планеты, да и для самой ситуации. Постоянно помните, что каждый из нас — часть великого Божественного плана.

В сфере психического целительства Земли и человечества столько возможностей, что описать их все просто немыслимо. Единственные препоны — способность или ее отсутствие погружаться в глубокий транс и добывать — обычно с помощью визуализации и духовного руководства — психическую информацию. Время и расстояние в психическом целительстве исчезают и больше не накладывают своих ограничений. То, что на земном плане кажется невозможным, во время сеанса дистанционного целительства происходит легко и быстро, и это оздоровление затрагивает физические тела и самих людей, и их планеты.

В наше время, время преобразований на Земле, все живое — и люди, и животные, и планета — нуждается в оздоровлении. Психическое целительство — один из способов вершить это оздоровление, поэтому сегодня, как никогда ранее, сильна потребность в целителях, и чем больше таких целителей, тем лучше. Для женщин и мужчин, идущих стезей Богини/бодхисаттвы, психическое целительство и исцеление Земли являются путем служения человечеству в огне страданий нашей эпохи. Используйте свои умения и навыки мудро и разумно, с неизменным уважением, благоговением, состраданием и любовью.

## Глава десятая

### Карма

То, каковы мы в этой жизни и насколько духовно прогрессирует наша сущность,— все это накопления, созданные нами в прошлых жизнях на этой и других планетах. Одной жизни просто недостаточно, чтобы усвоить все необходимое о самих себе и Божественном универсальном плане, частью которого мы являемся. С космической точки зрения, мы возвращались на эту планету столько раз, что каждое воплощение — это не более чем отдельный день школьной жизни. Одни дни кажутся более трудными, другие — более легкими, чем все прочие, и хотя мы созданы так, что забываем особенности каждой инкарнации, учеба как целое составляет часть того, кто мы есть по сути своей. Как никто не приходит на Землю одиноким, точно так же никто не приходит сюда единожды. Доказательств тому великое множество.

Хотя ведуньи, причастные к искусству Богини, приемлют самые разные идеи, но центральными у них являются два верования. Первое — они верят в саму Богиню как имманентную сущность; второе — они верят в карму и реинкарнацию. Имманентность Богини следует понимать в том смысле, что Она — часть всего, что «движется, живет и существует» в каждом существе. Дерево, собака, птица, кристалл и океанские волны — все это Богиня, как в принципе и сам человек и все, что он создает. Она — часть нас, а мы — часть Ее. Все, что живет, — едино.

Другое центральное верование викканства — вера в реинкарнацию. Мы были на Земле раньше и будем здесь снова; в жизни, или в наших жизнях, нет ни начала, ни конца. Многие ищут подтверждения этому в сфере собственного опыта и быстро его находят. Достаточно спросить об этом во время медитации. Целители получают это подтверждение снова и снова, когда во время сеанса исцеления просят показать первопричину болезни или проблемы — и вдруг оказываются в другом месте и в другом времени. Этим местом может быть даже и не Земля, а что касается времени, то они могут оказаться в эпохе, технологически (да и человечески) куда более продвинутой, чем нынешняя.

Все религии, включая иудаизм, христианство и ислам, когда-то придерживались веры в реинкарнацию. Однако в V веке западные религии отказались от этой идеи, чтобы добиться более жесткого контроля над своими приверженцами. Объявив, что жизнь только одна, и введя систему вознаграждения и наказания после смерти, западные религии сделали своих приверженцев зависимыми как от Бога, так и от религиозной и политической власти. Все существа стали разобщенными, одинокими и презренными. Роль политической власти возростала, объединяя под своим влиянием народы, страны и континенты. На Востоке, где идею реинкарнации приемлет каждый, религия и духовный рост идут рука об руку внутри самого человека. Эти люди живут в духовной свободе.

Буддизм рассматривает реинкарнацию, «колесо перерождений», как неизбежность, однако, как только человек достигает просветления, колесо перестает вращаться. Буддийская вера требует приятия двух идей: сострадания ко всему живому и понимания того, что жизнь едина. Земной же план представляет собой не более чем иллюзию, созданную умом; все, что кажется реальным, включая и жизнь любого существа, есть всего лишь творение ума. Истинная же реальность — это пустота Пустоты, состояние блаженства, достигаемое путем освобождения ума от иллюзий разобщения, разъединенности и творений ослепленного ума, которые привязывают нас к Земле, заставляя вновь и вновь сюда возвращаться.

Махаяна и тантрический (ваджраяна) буддизм утверждают, что просветления можно достичь еще в этой жизни посредством духовной практики, сострадательного служения и осознания истинного ума. Каждый может быть просветлен и освобожден. С точки зрения буддийского мировоззрения, существование (жизнь) изначально воспринимается как полное несчастий и страданий. Страдание же проистекает из эгоизма (разъединенности, эго) и желаний (вожделений), которые по природе таковы, что их вообще невозможно насытить. Создавая эмоциональные привязанности, привязываясь к вещам, местам и людям на земном плане, существа тем самым обрекают себя на повторные существования в различных телах. Когда они умирают, их души притягиваются обратно всеми этими эмоциональными связями и привязанностями и вынуждены вновь воплощаться. Дух же, освободившийся от



эгоистических желаний и постигший иллюзорность эго и единство всей жизни, со смертью избавляется от необходимости возвращаться и вновь страдать. Полное осознание этих понятий является ключом к знанию о том, как действует Вселенная и как положить конец своим инкарнациям и страданиям.

Буддийская концепция перерождений строится на непрерывности сознания/ума. Приводимая ниже цитата взята из книги Его Святейшества Далай-Ламы:

«Мы верим, что все элементы нашей нынешней вселенной, вплоть до самого микроскопического уровня, можно проследить до их источника, той начальной точки, где все эти компоненты материального мира, говоря научным языком, конденсируются в так называемые «пространственные частицы». Эти частицы, в свою очередь, есть состояние, являющееся следствием распада предшествующей вселенной. Таков вечный круг, в котором вселенные возникают, распадаются и вновь приходят к существованию.

Один ум является подобием другого... Если вы проследите наш нынешний ум или сознание до его истока, то обнаружите, что этим истоком, как и истоком материальной вселенной, является непрерывность ума, теряющаяся в бесконечности измерений; это, как вы увидите, и есть безначальность.

Поэтому должны существовать и последовательные перерождения, поддерживающие эту непрерывность сознания» (Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying* (San Francisco, CA, HarperSanFrancisco, 1993), pp. 89-90).

Механизм, с помощью которого желания и привязанности ведут к повторным рождениям, называется кармой. Простейшее определение кармы — это действие ума. В Викке сходная концепция выражается в виде постулата: «Что ни посылаешь другим, это же к тебе и возвращается». То есть каждое действие вызывает противодействие. Совершая в жизни негативные действия, которые требуют компенсации, душа принуждается к повторному рождению. Однако отнюдь не только негативное действие вызывает такие последствия. Любая привязанность к жизни тоже влечет за собой карму и повторное рождение. Карма проистекает из болезненных эмоций или событий, накапливающихся в ауре человека, если они не были нейтрализованы в этой жизни до наступления смерти.

Например, насильник, совершивший акт насилия по отношению к женщине, тем самым порождает и навлекает на себя негативную карму. Это действие обусловлено разобщенностью и эго, не изжитых в настоящей жизни. Поэтому он должен тем или иным образом изжить это действие — например, всецело посвятив следующую жизнь служению этой женщине или сам в качестве женщины подвергнувшись насилию или иным формам грубого обращения. За ним остается кармический долг по отношению к женщине, которой он причинил вред. И только проявив сострадание к этой женщине, и осознав совершенные по отношению к ней несправедливые действия и ошибки, и, возможно, сделав для нее немало добра в следующих жизнях, он освободится от этой части кармической привязки.

Но женщина, подвергшаяся насилию, тоже накапливает карму, хотя и не виновна в данном событии. В этом случае к реинкарнации ее побуждает нанесенный ее уму и эмоциям вред, с которым она вынуждена вновь родиться, чтобы устранить его. Когда вред устранен и аура исцелена, она больше не переносит негативные эмоциональные или ментальные шаблоны в следующую жизнь. Эти кармические привязки тянутся за человеком, пока он от них не освобождается, не исцеляется или не излечивается на уровне кармы и ауры, несмотря на то что для этого может потребоваться множество жизней. Если цель — освобождение от «колеса воплощений», то карма, накапливаемая деяниями в теле, и изживаться может только в теле. И викканки, и буддисты рассматривают человеческое тело как бесценный дар, ибо освобождение от кармы (это касается и женщины, и насильника) может быть достигнуто лишь через воплощение в теле.

Точно так же любое действие или любые отношения тоже создают эмоциональные привязки, приводящие к накоплению кармы и повторному рождению. Если вы любите кого-то

и привязаны к этому человеку эго-связями — вместо того чтобы искать единства и освобождения от всяческих привязок, — вы должны будете воплощаться снова и снова, чтобы быть вместе со своим партнером, пока эти взаимоотношения не станут позитивными и не начнут строиться на принципах сострадания. Когда это случится, вы и ваш партнер можете по взаимному согласию все так же оставаться вместе без необходимости работать над своими отношениями.

Если во взаимоотношениях допущены какие-то ошибки или возникли проблемы, требующие решения, кармические законы вновь приведут к их проявлению с целью их переработки и отпускания. Если женщина, например, ревнует своего партнера, эта ситуация в том или ином виде будет возникать и повторяться множество раз, пока ревность не будет преодолена и больше не будет вызывать проблем. В силу тех же универсальных законов добрые деяния и позитивные отношения ведут к изживанию кармы, одаривая обоих партнеров благами и жизненными дарами, и ведут их души по пути свободы от перерождений.

Карма — не наказание, но процесс обучения, призванный способствовать духовному росту и развитию души. Она невыразимо сложна, но в то же время является предельным выражением свободной воли. Мы такие, какие есть, только в силу того, как мы поступаем и как обращаемся с другими людьми. Когда мы полностью усвоим уроки сострадания, справедливых действий, чистых мыслей, служения людям и непривязанности, мы освободимся от перерождений и страдания:

«В соответствии с этим учением, мы сами ответственны за свою жизнь, за обстоятельства, боль и радость, за возможности и ограничения, и даже за черты характера, таланты, неврозы и персональные блокировки...

Все те мысли, мотивы и эмоции, которые мы породили в прошлом, в совокупности обратились в ту упряжь, которая и делает нас сегодня такими, какие мы есть» (Shirley Nicholson, Karma As Organic Process).

По отношению к отдельному индивидууму карма может представлять как независимая учебная программа. Эти уроки соответствуют специфическим потребностям человека, то есть они представляют собой те вопросы, которые он выбрал для себя в период, предшествующий воплощению, чтобы работать над ними в этой жизни. Эти уроки бывают радостными и жестокими, хотя жестокими они становятся лишь тогда, когда человек не желает их усваивать. Это могут быть позитивные творческие таланты и способности, как, например, способность к рисованию или умение чинить механизмы, но могут быть и предметы, более трудные для освоения. Каждый приходит на Землю, имея жизненную цель и ряд учебных целей. Иногда он приходит не один, а в составе целой группы людей, чтобы совместно с ними научиться чему-то. Все важные взаимоотношения, как, впрочем, и многие менее важные, — это отношения кармические. Индивидуальная карма включает в себя карму членов семьи и возлюбленных, вместе с которыми человек воплощается вновь и вновь. Но она включает также и часть кармы планеты, страны, пола и расы.

Насколько мне известно, в прошлых жизнях я была римским солдатом, колдуном, кузнецом и целителем животных (за это меня в XVII веке в Британии сожгли на костре), колдуньей, утопившейся во время шествия итальянских женщин к морю в знак протеста против пыток инквизиции, а затем еще раз оказавшейся в воде, но уже как ведьма, которую топили в проруби в одной из колоний Новой Англии. Я была жрицей и целительницей на Древнем Крите, акушеркой и колдуньей племени пуэбло в Меса-Верде, штат Нью-Мексико, и французской ткачихой, работавшей на прядильных заводах в Байо. В еще одной жизни я была владельцем магазина в штате Нью-Йорк, впоследствии перебравшимся на плоскодонке и поезде в Калифорнию. Я была еврейской лесбиянкой, погибшей в Бухенвальде примерно в 1940 году. Возможно, это всего лишь несколько из великого множества других инкарнаций, о которых мне ничего не известно.

Зато мне известно, что та женщина, которую я очень люблю, прошла вместе со мной через многие из этих воплощений как моя спутница по жизни. Во многих странах мы были то супругами разных полов, то близкими родственниками. В одной жизни, но на другой планете,

она была моим братом, и мы оба были мужчинами. А некоторых своих друзей я знаю еще по прошлым жизням, хотя не всегда точно знаю, какие именно отношения нас связывали. Когда я встречаю кого-то, кого знала раньше, в прошлой жизни, у нас быстро устанавливаются очень близкие отношения, а когда я начинаю выяснять причину этого, то обычно открываю, что нас связывали те или иные отношения и в прошлом.

Души объединены в семейства и живут совместно такими семьями между двумя воплощениями, да и воплощаются тоже вместе. Каждая сверхдуша образована из сущностных «я», или душ, поэтому одновременно может отделять от себя до четырех сущностей, приводя их к единовременному воплощению в теле, хотя в теле сущностные «я» редко встречаются друг с другом. Каждое сущностное «я», однако, распадается на бесчисленные инкарнации или индивидуальные жизни. Каждая душа/сущностное «я» принадлежит к семейству других сущностных «я», состоящему из нескольких сверхдуш. Эти «я» воплощаются вместе снова и снова, а в состоянии между двумя жизнями приходят в гости или навещают друг друга. В этот внутренний круг, или группу, входит до двадцати пяти душ; они реинкарнируются вместе на протяжении безумно длительного времени и являются центральным фактором роста, развития и обучения остальных сущностей. Группы душ, komponующихся и объединяющихся за пределами этого внутреннего круга, связывают менее близкие отношения.

Прошлые жизни очень важны для коррекции этой. В наши времена, времена преобразований на Земле, коррекция большей части прошлых жизней и жизни настоящей является актом кармического исцеления. На рубеже тысячелетий мы видим, как происходит кармическое очищение накали, благодаря которому очищается и карма души на будущее тысячелетие. Мы живем в период великих возможностей. В этой жизни кармическая коррекция ситуаций прошлых жизней, касающаяся людей, эмоций и болезней, происходит ускоренным темпом. Эмоциональные, ментальные и поведенческие схемы прошлого возникают вновь и вновь — только для того, чтобы мы их обработали и избавились от них. Это же касается и негативных привязок, накопленных в ауре на протяжении многих воплощений, — мы тоже от них избавляемся и их *отпускаем*. Ко времени, когда нынешняя инкарнация завершится, наш эволюционный рост и развитие во всех отношениях выйдут на совершенно новый уровень.

Подобное исцеление подразумевает усвоение знания о том, кем же мы являемся как души, и считывание соответствующих частей *Хроник Акаши*. *Хроники Акаши* — это книга записей воплощений каждой души и учета основных событий каждой жизни. Обычно нам раскрывают лишь те ситуации прошлой жизни, которые представляются наиболее важными, так как дают ключ к отработке проблем или достижению целей в жизни нынешней. Прошлые жизни часто всплывают в процессе целительства как причина нынешней ситуации или негативных привычек; особенно это касается тех из них, которые кажутся необъяснимыми и не имеют каких-либо разумных корней в этой жизни.

Как только нам дается акашическая информация, это служит сигналом к тому, что мы можем избавиться от нынешней проблемы и навсегда покончить с ней. Иногда для этого вполне достаточно знания о том, что ситуация, то и дело возникающая в этой жизни, уходит корнями в прошлую. А иногда это знание открывает шлюзы для целого потока эмоций, что позволяет, прочувствовав их и обработав, избавиться от них. Об этом свидетельствует и мой собственный опыт: однажды, узнав о том, где и в чем именно я допустила ошибку в прошлой инкарнации, я избавилась от ее повтора в нынешней.

Карма — порождение ума, как и вся реальность, но ум тоже может быть перепрограммирован. Регрессивная психотерапия как средство избавления от последствий инцеста, описанная в главе «Высвобождение эмоций», является высокоэффективным методом перепрограммирования кармы прошлой жизни. Если ситуация выяснена, ее можно исправить, и при условии наличия этого знания Властители и Целители Кармы обычно позволяют это — если только пациент согласен на такое исцеление. Основным фактором этой работы является способность целителя выходить за рамки времени. В буддизме (и современной физике) время, пространство и даже карма рассматриваются как иллюзии, порожденные и управляемые умом.

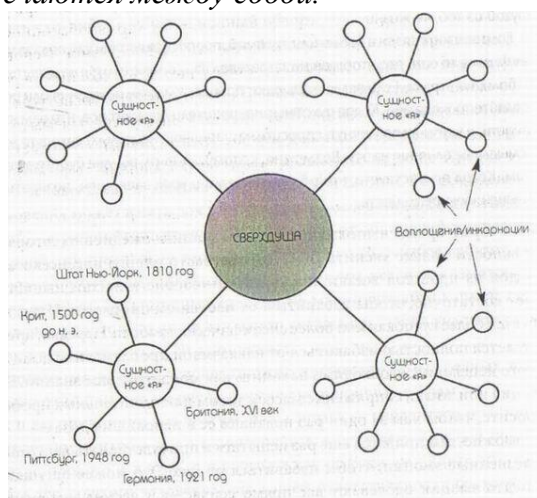
Понимание же того, что эти ограничения созданы умом, позволяет подняться над ними, устранить их и сделать их мутабельными, то есть доступными изменению.

Выполните следующую медитацию, дающую доступ к прошлой жизни. Правда, для этой цели имеются и сугубо формальные или стандартные медитации, но я считаю их излишними. Весьма эффективные медитации такого рода можно найти в книге Брайана Вайсса «Исцеление сквозь время» (Fireside Books, 1992) и во многих других источниках. Гипнотизеры и психотерапевты, применяющие метод регрессивной терапии для избавления своих клиентов от фобий и негативных привычек, часто сталкиваются с тем, что клиенты описывают им ситуации из прошлых жизней. В результате от фобий или ситуаций, раскрываемых ими, обычно удается избавиться очень быстро. Целители тоже часто встречаются с этим феноменом и могут использовать его для самоисцеления. В самом начале приводимой ниже медитации попросите только о том, чтобы вам показали прошлую жизнь: это даст вам возможность более или менее освоиться с самим процессом, прежде чем вы станете целенаправленно направлять его на специфический вид исцеления. Для большинства людей их первое соприкосновение с прошлой жизнью происходит чисто спонтанно — оно дается в ходе медитации, причем ни целитель, ни пациент специально об этом не просят или просят только о том, чтобы последний был избавлен от болезни.

*Погрузитесь в медитативное состояние в то время и в том месте, когда и где вас не потревожат. Дважды осуществите процесс заземления, центрирования и полной релаксации тела и выполните прогон энергии, чтобы наполнить светом аурические тела и чакры. Выполните все эти процессы, даже если вы умеете входить в медитативное состояние без них, поскольку здесь требуется более глубокое транс-состояние. Выстройте вокруг себя защитный барьер в виде световой сферы и призовите ангелов. Скажите им: «Я бы хотел увидеть свою прошлую жизнь, имеющую отношение к этой» — и попросите перенести вас в нее.*

#### ДИАГРАММА 14 Реинкарнации

Сверхдуша эманурует для одновременного воплощения до четырех спиралей. Называемых сущностными «я». У каждого сущностного «я» (воплощенного существа) таких жизней или реинкарнаций великое множество. Находясь в теле, сущностные «я» редко встречаются между собой.



*Представьте, что вы находитесь в темном туннеле, или спускаетесь вниз по лестнице, или проходите по мосту через поток. Идите на свет, мерцающий в нижней части или конце туннеля и войдите через озаренный свет дверной проем в другое время. Посмотрите на свои ноги: мужские они или женские Какого цвета ваша кожа и какие на вас туфли, если они вообще есть? Осмотрите свою одежду, а затем все, что вас окружает. Где вы находитесь?*

*В каком времени? Если не знаете, задайте покровителям наводящие вопросы: «Кто я? Что происходит в это время? Участвует ли в этом событии или деле другой человек? Кем он являлся для меня в той жизни? Знаком/а ли я с ним в этой жизни?» Пронаблюдайте, какой эпизод разыгрывается перед вашим мысленным взором. Если эпизод начинает расплываться и терять четкость, попросите показать вам другой из той же жизни.*

*Если эпизод связан с болью или травмой, попросите, чтобы его показали вам как фильм, то есть так, чтобы он не затрагивал ваших чувств и вы не испытывали ни боли, ни страха. Если вам показывают процесс смерти, рождения или родов, сделайте то же самое. Когда духовные покровители покажут все, что вам нужно увидеть, и картины поблекнут, спросите наставников, насколько важна та жизнь в смысле ее влияния на эту. Возможно, к этому моменту вы уже будете знать об этом. Когда почувствуете, что образы исчезли и урок завершен, возвратитесь в нынешнюю реальность.*

Некоторое время выполняйте эту медитацию ежедневно, чтобы по возможности полнее уяснить себе, кто вы. Часто одного или нескольких эпизодов из прошлой жизни, имеющих отношение к жизни нынешней, бывает достаточно, чтобы избавиться от насущной проблемы. Иногда же требуется более глубокая или более специфическая работа. Нередко, прежде чем удастся полностью избавиться от навязчивой проблемы или добиться полного исцеления, необходимо накопить как можно больше знаний. Если ситуация или жизнь сопряжена с массой травм или мучительных проблем, попросите, чтобы вам за один раз подавали ее в небольших дозах.

Возможно, вам придется еще раз испытать и прочувствовать негативные и болезненные эмоции, чтобы избавиться от них. Это может ощущаться так, будто эмоции одолевают вас прямо сейчас — и весьма интенсивно. После окончания медитации вам может быть показана ретроспектива сцен и людей из прошлой жизни, прошедших перед вашим внутренним взором. Безучастно просмотрите их и *отпустите*, не сопротивляясь и не цепляясь за эту информацию или связанную с нею боль.

Теперь опять проведите ту же медитацию, но на этот раз попросите, чтобы вам показали в прошлой жизни *источник* той проблемы, ситуации, травмы или тех взаимоотношений в этой жизни, от которых вы хотите избавиться. Для достижения наилучших результатов возьмите ту ситуацию, которую вы уже эмоционально обработали в этой жизни. Возможно, вы отыщете какой-то слой, уходящий корнями в предыдущую жизнь, особенно если работа с этой ситуацией в этой жизни не привела к решению проблемы. Когда увидите ее причину в прошлой жизни, спросите, не уходит ли проблема еще дальше вглубь, в другие жизни. Вполне возможно, что в кармическую схему вовлечено несколько последовательных жизней. Постарайтесь выяснить, с какой именно из прошлых жизней связан источник проблемы. Однако не пытайтесь ничего изменить. Прежде чем начать менять что-либо, требуется полный обзор.

Если ситуация связана с каким-то человеком или людьми, здесь вступают в силу этические соображения, особенно если вы знаете, кто эти люди в нынешнем воплощении. Прежде всего, тот, кто причинил вам зло, пусть даже очень большое зло, в прошлой жизни, не обязательно является преступником в этой. Акцент должен делаться не на мести, а на *исцелении*; поэтому оставьте кармическое возмездие на долю *Хроник Акаши* этого человека, его духовных покровителей и Богини. Несоблюдение этой «заповеди» может иметь для вас серьезные последствия. Ваша ответственность — причем ответственность, свободная от обвинений в адрес других или свой собственный, — распространяется только на избавление от данной конкретной ситуации. Когда исцелитесь вы, тот человек, возможно, тоже будет исцелен. Будьте внимательны и не манипулируйте кармой другого человека, если только он не дал на это согласия и сам не участвует вместе с вами в этом процессе. Это во-первых.

Во-вторых, каждый человек прожил множество самых разных жизней. Умышленно или нет, но очень многие люди причиняли вам зло — так же, как и вы причиняли зло другим. Ваша задача — избавиться от проблемы в настоящем, чтобы она не повторялась в будущем.



Каждый совершил немало плохого и в этой, и в других жизнях. Если вы видите, что причиняете зло другому человеку, доля вашей ответственности состоит в том, чтобы почувствовать стыд от осознания содеянного и полностью усвоить этот урок, дабы не повторить того же в будущем. Попросите покровителей помочь вам в этом. Если же кто-то поступил подобным образом с вами, это не значит, что нужно вступать с этими людьми в конфронтацию. Это бессмысленно. Помните, что вы сами далеко не безупречны. Искчайтесь от сегодняшних проблем, *отпуская* их в прошлое. Обвинения в адрес других или в свой адрес не избавят от этих проблем ни их, ни вас. Подобные обвинения исходят от эго. Придерживайтесь нейтралитета, высказывая сострадание и себе, и каждому, кто вовлечен в эту ситуацию.

Осознания этой ситуации может быть вполне достаточно, чтобы изменить и разрешить ее и изгнать болезнь и боль из своей жизни. Выждите какое-то время, чтобы эта информация как следует закрепилась. Размышляя над ней на досуге, вы впоследствии осознаете ее более полно. Просматривая на протяжении нескольких дней ретроспективу увиденного и извлекая из нее новую информацию, вы добьетесь значительного прогресса. Выждите какое-то время, пока процесс сам собой не завершится, не торопя его, но и не тормозя. Не сдерживайте эмоции — пусть они овладевают вами. Обычно это происходит перед сном или сразу после пробуждения, когда вы наиболее расслаблены. Прежде чем идти дальше, сделайте полный обзор ситуации и добейтесь полного ее понимания. Если в ситуацию вовлечен целый ряд прошлых жизней, вам нужно просмотреть их все или те из них, какие духовные покровители сочтут необходимым показать вам. Если чувствуете, что забываете информацию, ее дадут вам еще раз, как только в этом возникнет необходимость. Не привязывайтесь к ней, просто просмотрите ее и *отпустите*.

*Следующий шаг — регрессивная медитация над прошлой жизнью для избавления от кармы данной ситуации. Войдите в медитативное состояние, выполните полную релаксацию тела, прогон энергии и поставьте защиту. Попросите духовных покровителей, чтобы они перенесли вас в ту жизнь, где таятся истоки этой проблемы, болезни или кармы. Попросите, чтобы они перепрограммировали и оздоровили эти истоки. На этот раз, когда доберетесь до истоков в одной из прошлых жизней, измените сценарий: перепишите его так, словно решающее действие, породившее проблему, не произошло вовсе, или решите проблему положительным образом.*

*Если в той жизни вас кто-то убил или изнасиловал, сделайте так, чтобы в новом сценарии эти люди в решающий момент вообще не появились. Если случилось банкротство, повлекшее за собой самоубийство, как в случае с одним человеком, с которым я работала, представьте, что вдруг появляется куча денег (как по волшебству, если нет под рукой ничего другого) и самоубийства не происходит. Если ссора, возникшая в прошлой жизни, влечет за собой проблемы в личных взаимоотношениях в этой, заново решите эту ситуацию в той жизни, полностью простив и себя, и партнера. Не важно, кто из вас прав, а кто виноват; просто простите — и все. Примите такие решения, которые будут равно благоприятны для всех, но при этом изменения должны затронуть непосредственно вас самих. Помните: любовью можно одолеть всякое зло.*

*Когда ситуация разрешена, попросите, чтобы вам показали, как разворачивается ваша жизнь в той инкарнации на следующий день после устранения травмы.*

*Выполните те же действия, что и при эмоциональном исцелении последствий инцеста. Затем перенеситесь в следующий год и посмотрите, как протекает ваша жизнь после изменения негативной кармы. Проследите свою жизнь на протяжении пяти лет, десяти, а затем без мук и боли пронаблюдайте за моментом своей смерти в той «проблемной» жизни. На каждом этапе спрашивайте покровителей, не нужно ли что-то еще. Пронаблюдав за моментом смерти, попросите их, чтобы они перенесли положительные результаты лечения через все жизни и аурические уровни в настоящий момент, дабы самым позитивным образом*

*изменить эту и будущие жизни. Поблагодарите покровителей и ангелов и возвратитесь в реальность.*

Возможно, чтобы ассимилировать все эти целительные изменения, вам потребуется неделя полного покоя, усиленного питания и сна. Не пожалейте времени на это. Пейте как можно больше чистой воды. Если чувствуете себя больным или высвобождающиеся токсины вызывают болезненные состояния, вылейте в душ морскую соль, хорошенько вотрите ее в места расположения чакр, а затем смойте водой. Если чувствуете себя как «выпотрошенная рыба», на места расположения чакр в тех точках, где ваша аура поранена, разорвана или «кровоточит», нанесите после душа немного яблочного уксуса или вылейте чашку уксуса в ванну, полную горячей воды, и полежите в ванне двадцать-тридцать минут. Если в это время вы будете носить янтарь, то он защитит вас и поможет оздоровлению вашей ауры.

*Когда чувства будут очищены, и вы вновь почувствуете себя сильным, выполните еще одну медитацию. На этот раз, после того как вам опять покажут прошлую жизнь, вы поразитесь происшедшим переменам. Травма или источник проблемной ситуации исчезнет. Теперь попросите, чтобы вам показали следующую жизнь как часть травматической ситуации. Преобразуйте и ее, как вы это сделали с «проблемной» жизнью; процесс пойдет очень быстро. Затем попросите показать следующую жизнь в той же «проблемной» цепи, изменив и ее таким же образом. Продолжайте в том же духе до тех пор, пока не просмотрите и не видоизмените все жизни, в которых прослеживался тот же негативный кармический шаблон. Когда покровители дадут вам понять, что больше нечего показывать, так как ситуация полностью разрешена и исправлена, попросите, чтобы они перенесли положительные изменения в нынешнюю и будущие жизни на всех уровнях. Поблагодарите их и возвратитесь к реальности. Возможно, для полной интеграции целительных сил понадобится несколько дней, но кармический шаблон будет устранен и карма — полностью расчищена. Поскольку ум наделен способностью создавать новые реалии, то вы тем самым заново перепишете Хроники Акаши, касающиеся этой ситуации или травмы, и кармический шаблон будет полностью видоизменен.*

Я рекомендую проводить этот процесс на завершающей стадии исцеления каждой женщине, подвергшейся инцесту или сексуальному насилию. Однако, прежде чем доискиваться истока проблем в прошлых жизнях, необходимо завершить всю работу над проблемами этой жизни. Этот метод также эффективен для понимания и устранения шаблонов и истоков конфликтов в личных неудачно складывающихся отношениях.

Основные взаимоотношения в жизни могут потребовать большой работы по устранению всей накопленной в них кармы, тогда как карму менее значительных отношений можно удалить очень легко и быстро. Если истоки проблемы таятся в настоящем воплощении, вам скажут об этом. Решая проблемы нынешней жизни, особенно если они связаны с другими людьми, помните, что эти изменения могут происходить только внутри вас. На каждом этапе процесса советуйтесь с покровителями, спрашивая их, какие решения в данном случае допустимы, а какие нет. Цель — величайшее благо всех. Будьте нейтральны в своих оценках. Наполнитесь состраданием и любовью, избегайте осуждения или критического отношения. Не забывайте, что подобные сеансы кармического целительства влекут за собой очень значительные изменения в жизни, поэтому относитесь к ним серьезно и со всей ответственностью.

Эта техника может быть крайне эффективной и при исцелении других людей. Целитель ведет исцеляемого через весь процесс, руководствуясь его описаниями увиденного. Возможно, целитель сможет присоединиться к нему психически и сам увидеть все, что видит пациент. Если вы практикуете *Рэйки*, то и при самоисцелении, и при исцелении других всегда используйте символ *Хон-Ша-Зе-Шо-Нэн*.

Если найдется целитель, который предложит поработать в паре с вами, с благодарностью примите эту помощь, а не пытайтесь провести кармическое перепрограммирование в одиночку. Если вас кто-то будет вести и направлять, вы сможете войти в более глубокое медитативное состояние и глубже погрузиться в свою жизнь. Вам будет гораздо легче, если вы не будете отслеживать одновременно сам процесс и следующий этап. Однако в одиночку или с помощью другого целителя, но вы почувствуете глубокие перемены в жизни. Если вы все еще не готовы к этому или если перепрограммирование преждевременно, то вы об этом узнаете — если и не сразу, то позже, после того как пройдете через другие сеансы исцеления или получите дополнительную информацию.

Я провела множество таких сеансов кармического перепрограммирования — и в одиночку, и в паре с другими целителями. В одном случае две женщины были одержимы взаимоотношениями между собой и одна из них пожелала избавиться от этой привязки. Над ее проблемой вместе со мной работала другая целительница, и во время медитации под ее руководством я увидела, как та, другая женщина, которая в прошлой жизни была мужчиной, убивает мою пациентку. Та, молодая, немного тучная девушка, сидела под деревом, явно кого-то ожидая. И вот из леса вышел высокий худой человек и безжалостно ударил ее ножом, еще и еще раз, пока та не захлебнулась кровью и не умерла. Хотя мужчина в то время выглядел совершенно иначе, я узнала в нем партнершу моей клиентки. Моя же помощница видела скорее энергетические формы, чем само событие. Она сказала, что видела вначале чистый свет, который внезапно был замутнен расплывавшейся чернотой. Клиентка позже рассказала, что ее то и дело посещают сны, где она умирает, истекая кровью, на коленях своей партнерши. Действительно, подобное насилие нечасто встретишь на таких сеансах.

Есть и еще более глубокий процесс кармического исцеления от проблем прошлых жизней, но я прибегаю к нему лишь в крайне серьезных случаях. Он не из тех, к которым надо относиться легко и беззаботно. Кто-то прокомментировал его, сказав, что это все равно «что пойти к Господу и попросить Его изменить Десять Заповедей». Я применяю этот метод лишь в случае очень тяжелых, опасных для жизни заболеваний или в ситуациях, имеющих серьезные последствия. Прежде чем браться за него или даже с ним ознакомиться, основательно проработайте в этой жизни свои чувства и полностью выполните все кармические медитации и перепрограммирование. Прибегайте, однако, к этому методу только в том случае, если ничто другое не помогает.

Этот процесс называется «кармическим избавлением» и подразумевает связь с двумя нефизическими категориями небесных целителей — Властителями Кармы и Целителями Кармы. Властители Кармы — обычно это сущности мужского пола (во всяком случае, мне было указано именно мужское их наименование) — это существа, под руководством которых человек, находясь в состоянии развоплощения между дзума жизнями, намечает себе уроки для отработки в будущем. Они писцы и хранители *Хроник Акаши* и распорядители персональной и групповой кармы. Из той немногой информации, которую мне удалось получить по поводу этих сущностей, я узнала, что их также называют *Липика* (это индуистское слово), или ангелами-хроникерами:

«В индуистской религии Липика (Властители Кармы) были претворены в персональных кармических распорядителей, точно так же как Иегова, Бог евреев, язычников и мусульман, был персонифицирован в справедливого, но сурового христианского Бога».

Или:

«Согласно одной из традиций, существуют определенные посланники Божьи, называемые *Липика*, или ангелами-хроникерами. Это не просто хранители *Книги Судеб*, в которой записаны наши деяния, — нет, они постоянно подпитываются новой информацией, добавляемой к материалам, уже хранящимся в их памяти, вплетают ее в уже имеющуюся и время от времени меняют получающийся результат. Каждое мгновение, однако, этот результат

представляет собой совершенный динамический баланс, олицетворяющий идеальную справедливость во всей Вселенной» (Laurence J. Bendit, «Karma and Cosmos» in V. Hansen, R. Stenart, and S. Nicholson, *Karma: Rhythmic Return to Harmony*, p. 281).

*Я несколько раз обращалась к Властителям Кармы в своей целительской практике и знаю, что уж если они даруют исцеление, то начинается великий преобразовательный процесс очистки и кармического освобождения. Пожалуйста, удостоверьтесь вначале, что все другие пути закрыты и возможности исчерпаны. Обращайтесь к этим существам с великой серьезностью, уважением и почтением. Не думаю, что они из тех существ, которых вам хотелось бы рассердить. Если они отказывают вам в просьбе, значит, так тому и быть.*

*Итак, погрузившись в глубокую медитацию, попросите, чтобы вам было позволено поговорить с Властителями Кармы. При этом рядом с вами должны быть ваши покровители и ангелы. Присутствие этих существ, Властителей Кармы, вы ощутите очень мощно, увидев, услышав или почувствовав их. Они очень благожелательны и исполнены любви, хотя выглядят грозными и строгими. Объясните им ситуацию и спросите, какова специфика данного кармического договора.*

*Как только разузнаете, что к чему, почему и как, и поймете это, спросите, чем обусловлена необходимость оставить все как есть, без изменений.*

*Если вы по-прежнему хотите изменить ситуацию, спросите, возможно ли это и позволено ли. Вы услышите «да» или «нет», после чего вас спросят, как и какие именно изменения вы хотите внести. После консультации со своими духовными покровителями и ангелами озвучьте, но очень осторожно, новые условия договора. Будьте внимательны к тому, что просите, поскольку с последствиями этого вам придется жить и ощущать их на себе даже в последующих жизнях. Возможно, вам не позволят внести какие-то другие изменения. Если вы хотите избавиться от болезни, скажите, что желаете полного и окончательного исцеления на всех уровнях и хотите прожить эту жизнь без болезней. Обычно выходить за рамки этой инкарнации не позволено, но изменения в этой жизни повлияют и на последующие.*

*Свобода от опасных для жизни заболеваний может достигаться и посредством смерти, поэтому будьте осторожны, озвучивая, как именно вы хотите обрести эту свободу, при этом, однако, не вдаваясь в специфику того или иного целительского механизма. И столь же осторожны будьте, когда проговариваете, когда именно должен начаться процесс исцеления. Вы ведь не хотите, чтобы он начался после окончания этой жизни. Не оставляйте без внимания ничего, что могло бы привести к неправильной интерпретации. Будьте искренни и чисты. Не допускайте двусмысленности.*

*Когда вы оформили свою просьбу и ваши покровители одобрили ее словесное выражение, выскажите ее Властителям Кармы. Спросите у них, одобряют ли и они ее словесное выражение. Спросите, может ли она быть выполнена в данное время или вам нужно знать что-то еще, чтобы это стало возможным. Вы услышите «нет» или «одобряем», после чего они исчезнут. Властители не будут ее обсуждать. Но могут показать ситуацию в прошлой жизни, которая требует разрешения, до того как просьба будет одобрена. Спросите, разрешают ли они вам переработать источник проблемы в той жизни. Если разрешают и вы полны решимости ее изменить, выскажите свою просьбу. Возможно, вы увидите какие-то перемены в той ситуации, а возможно, и нет, но в любом случае опять услышите их ответ: «нет» или «разрешаем». Возможно, вам придется кармически перепрограммировать эту ситуацию. Поблагодарите Властителей и завершите медитацию; это может занять буквально секунды.*

*С того момента, как вы услышите слово «разрешаем», все аспекты вашей жизни могут измениться радикально. Вы можете пробыть в этом измененном состоянии несколько дней, в течение которых вам могут являться видения и эпизоды из прошлых жижей или будете видеть свет и яркую радугу неопишуемых цветов. Вы можете пройти через период интенсивного*

эмоционального или физического раскрепощения, который может продлиться месяц. Вы можете ощущать болезненные состояния, испытывать чувство нереальности или того, что жизнь вышла из-под контроля. Это значит, что вы проходите через радикальные перемены и полную трансформацию и должны принимать этот процесс с благодарностью, больше спать, отдыхать и усиленно питаться. Доверяйте Богине и этим преобразованиям.

Затем, если вам необходима помощь для интеграции или обработки и утверждения этих изменений в своей жизни, призовите вторую группу существ — Целителей Кармы (именно Целителей, а не Властителей). Они не такие строгие и более склонны к личному контакту. Они будут работать с вами над всеми переменами в жизни, следя за процессом кармического освобождения. Вы также можете призвать их, если процесс почему-либо приостановился или кажется незавершенным. Однако выждите немного, прежде чем их призывать. Можно призывать Целителей и в том случае, если требуется откорректировать карму животного. Во многих случаях кармического освобождения вас будут направлять именно к ним, а не к Властителям Кармы, Липика. Обратитесь за советом к своим покровителям и ангелам.

Я просила Властителей Кармы избавить меня от постоянного и иногда просто неодолимого страха, который преследует меня на протяжении всей этой инкарнации. Я прожила в страхе все свое детство и для избавления от этого страха проработала большую часть нынешней и прошлой жизней. Тем не менее страх остался, и он часто овладевает мной по совершенно необъяснимым причинам, а если даже причина и известна, то с силой, превосходящей всякое разумение. Поскольку он во многих отношениях делает мою жизнь невыносимой, я решила обратиться за помощью к Властителям Кармы.

В первый раз, когда я попросила их избавить меня от этого ничем не оправданного страха, мне отказали. Когда я спросила покровителей и ангелов, что же делать, они отослали меня к прошлым жизням. Когда я попросила их показать мне источник этого неодолимого страха, они привели меня в концентрационный лагерь. Но знание того, что это и есть источник моего страха, ровным счетом ничего не изменило и от самого страха меня не избавило. Несколько дней спустя мне пришла в голову еще одна мысль, и я опять обратилась к Властителям Кармы. На этот раз я спросила, не позволят ли они устранить и исцелить на всех уровнях, включая душу и аурические тела, вред, причиненный мне в той жизни, когда я находилась в концентрационном лагере. Такое позволение вместе с исцелением мне было дано.

Но это был еще не конец. Как только я удостоилась их благословения, я испытала невероятное чувство радости, умиротворения, спокойствия и свободы. Затем вдруг меня пронизало чувство внезапной боли, пробежав по телу и уйдя в землю. Это выглядело так, словно через мое тело струилась вода, вызывая удивительное чувство. На следующий день, однако, я почувствовала себя ужасно больной; мне казалось, что эта «вода» струится прямо из горла и сердечной чакры. Было такое чувство, что прямо из горла поднимается и оседает плотный ядовитый темный туман. У меня началось учащенное сердцебиение, и я почувствовала такую слабость, что с трудом могла ходить. Это болезненное состояние и слабость не унимались. Следующая неделя прошла для меня как один ужасный кошмар, и я не переставая спрашивала, что же такое покровители сделали и почему они не смогли устранить или до сих пор не устранят полученную мной травму. Мне казалось, что я умираю, и я действительно верила, что это так.

Когда страх улегся, я чувствовала себя больной и очень слабой примерно еще с месяц. Но с тех пор все страхи полностью исчезли, а с ними и некоторые телесные заболевания, которые, как мне казалось, останутся при мне до конца жизни. В их числе были проблемы с кишечником, маткой, зрением и нервами. Через два месяца после начала этого интенсивного целительства появился Целитель Кармы и помог мне завершить процесс. Я еще раз во всей полноте и ясности испытала ужасы концентрационного лагеря, после чего все кончилось и я полностью от них освободилась. Меня не одолевали воспоминания о прошлом — за что я очень благодарна, — а только чувства и эмоции. Это было исцеление, в котором я отчаянно нуждалась, но, возможно, это был и самый тяжелый процесс из всех, через которые мне когда-



либо пришлось проходить. Однако карма той жизни больше уже не будет обременять и подтачивать мое настоящее или будущее. Ее больше нет ни в моей ауре, ни в жизни, ни в душе.

Это исцеление не из легких, но, припасенное на крайний случай как последнее средство, может оказаться эффективной жизнепреобразующей и жизнеутверждающей мерой. Однажды, когда я прибегла к этой мере при исцелении одной женщины, у нее вообще не наблюдалось ни одной из тех ужасных реакций, которые испытывала я. Это была студентка университета, учившаяся на последнем курсе; у нее была поранена селезенка (из-за болезни крови), и это самым серьезным образом отражалось на ее иммунной системе. Во-первых, я нашла для нее информацию — о натуропатии и о поддержании в равновесии иммунной системы, а во-вторых, предложила средство очищения от тяжелых металлов и низкофосфорную диету. А кроме того, лечила наложением рук.

Когда я попросила Властителей Кармы откорректировать ее карму, они вначале показали инцидент из ее прошлой жизни. В этом эпизоде она была мальчиком, которого посадили в темницу за то, что он бросал камни в лошадей наемников из армии интервентов, захвативших его родной город. В человеке, заточившем ее в тюрьму в той жизни, она признала своего нынешнего отца. У них были сложные отношения. Я спросила, не сможет ли она простить его прямо сейчас, в этой жизни, и она простила. Властители не дали никакого ясного ответа или решения по этому вопросу и больше ничего не показали. Но с тех пор состояние крови у этой женщины, как показала врачебная экспертиза, значительно улучшилось.

В другом случае женщина, страдавшая раком груди, вообще не высказала Властителям Кармы какой-либо конкретной просьбы, и ей лишь было дано видение, как она плывет по реке через пустынный каньон. Я просила за нее Властителей Кармы, но она сама должна была сделать выбор в пользу кармической коррекции, однако так и не сделала. Нефизические целители, даже (или особенно) с высочайших уровней, не пойдут против свободной воли человека. Если хотите, чтобы они вас исцелили, вы должны работать вместе с ними и взять на себя ответственность за это. Это процесс сотрудничества, совершаемый по взаимному согласию.

Во время одного из сеансов, где мне помогала другая целительница, нашей клиентке было дано разрешение на кармическую коррекцию, но нам пришлось учить ее тому, о чем и как просить. Как и многие женщины, она не знала, что и как просить, чтобы обновить свою жизнь или добиться в ней позитивных перемен. Нам пришлось подсказывать: «Разве ты не хочешь, чтобы твоя жизнь была радостной?», «Разве ты не хочешь светлых отношений?», «Разве не хочешь быть здоровой?», «Разве не хочешь избавиться от диабета?», «Разве не хочешь изобилия?»

Мы, целители, доходили до экстравагантности в своем желании добра, и все трое мы только и делали, что смеялись. Все, что мы ни предлагали, она принимала, но сама для себя ничего не могла измыслить. Она приняла лишь то, что уже выбрала, но не хотела заново менять свою жизнь, и Властители Кармы дали ей добро. И вот изменения, хотя и не без задержек, начали происходить. Ее тело, хотя на нем мы фокусировались в наименьшей степени, стало поправляться и выздоравливать, и потребность в инсулине заметно снизилась. Основная же цель, или фокус целительской работы, — эмоциональное раскрепощение — пусть медленно и постепенно, тоже начала реализовываться. Об этой женщине я уже упоминала выше — это была та самая женщина, что просила меня помочь освободиться от навязчивых отношений со своей партнершей, и в этом плане тоже наметились изменения к лучшему.

Я убеждена, что еще тридцать и даже, возможно, пять или десять лет назад подобное кармическое освобождение и целительство были бы попросту невозможны. Но за те стрессы и боль, с которыми связан выбор — жить на Земле во времена глобальных преобразований в качестве целителя, это, я считаю, достойное вознаграждение. Все более растущая психическая восприимчивость и крепнущее мастерство в применении своих способностей в целях исцеления тоже оправдывают эту награду. Я больше не ощущаю любую ситуацию как

безнадежную, сколь бы непоправимой она ни выглядела вначале. Я видела столько случаев исцелений людей, которые считались безнадежными, что знаю: изменить можно все что угодно, если только пациентом движет намерение изменить это и если он просит об этом.

Однако я прихожу в ужас и распаляюсь гневом всякий раз, когда слышу, что целители используют карму как повод обвинить других в том, что те болеют, или подходят к кармическим проблемам с долей эго-суждения и без всякого сострадания. Каждый переживал и сталкивался с негативными ситуациями, эмоциями и взаимоотношениями, и каждый сам тем или иным образом был их причиной. То понимание жизни, которым мы обладаем сегодня, мы стараемся применить наилучшим образом. Мы должны взять на себя ответственность за уроки прошлого, чтобы суметь изменить это прошлое. Это касается и нынешней жизни, и прошлых инкарнаций. От смерти и от кармы никто не свободен.

Буддийская философия учит, что единственный способ избавиться от кармы — встать на путь просветления и достичь этого просветления — но не для себя, а ради других людей. Если вы будете делать успехи в постижении того, что только ум творит реальность и что вся реальность есть иллюзия, вы избавитесь от необходимости повторных рождений. Вся карма подойдет к концу. И все же это великая радость и любовь — жить в теле на такой прекрасной планете, как Земля. Поэтому повторно рождаться на ней вовсе не плохо.

Многие целители на планете, уже достигшие просветления и ныне идущие путем бодхисаттвы, путем сострадания, ставят свое просветление на службу людям, чтобы учить их тому же пути. Они добровольно выбрали этот жребий и вновь воплотились на Земле именно с этой целью. Буддизм утверждает что, когда мы наконец покинем «колесо воплощений», то сделаем это все вместе, так что уже никому не нужно будет воплощаться на Земле. Возможно, если смотреть на проблему с этой точки зрения, то пребывание в теле или в качестве Сущностей Света будет означать полное отсутствие каких-либо страданий; страдания не будет, будет только любовь, данная нам, душам, как частям Богини по праву рождения.

Если вы интересуетесь таким аспектом целительской работы, как кармическая коррекция, могу предложить вам более легкие и удобные методы кармического целительства (Смотрите мои книги: «Мы — ангелы» («Кармическое исцеление»), «Основы энергетической балансировки», «Доверие к Свету», «Основы энергетической балансировки II» и, в ближайшем будущем, «Основы энергетической балансировки III», опубликованные издательством *Crossing Press*.) Каждый, кто выбрал этот путь, может исцелиться и освободиться от кармы — от всей кармы на всех уровнях — и уже в этой жизни достичь просветления.

## Глава одиннадцатая

### *Возвращение души*

Процесс *возвращения души* рассматривается как часть шаманских ритуалов, но я использую его и в контексте психического целительства. Истоки шаманизма можно найти в Европе, Азии, Австралии, на Тибете, у североамериканских индейцев и в Африке; это форма психического целительства, практикуемая племенами по всему миру. В своей практике я не опираюсь ни на какую определенную традицию, но использую лучшее из всех традиций. Я оцениваю любую целительскую технику по ее результатам: насколько эффективна и легка она на практике, насколько успешно она помогает исцелять. Часто я комбинирую, синтезирую и видоизменяю методы, этот же подход применяю и по отношению к данному виду целительства. Возврат души в том виде, как я использую его, — очень эффективный метод, применяемый для исцеления значительных душевных повреждений и помогающий людям обрести целостность. С помощью этого метода мне удалось добиться удивительных преобразований как в себе самой, так и в других людях.

Главная ценность метода *возвращения души* — в его способности исцелять на всех планах существования. Он отличается от работы с чакрами и аурическими телами тем, что

исцеление на планах существования означает глубинное исцеление души, или сущностного «я». Планы существования доступны через ауры астрального, ментального и духовного тел; они включают также и план физического тела. (См. диаграмму на стр. 215.)

Физический план — это уровень корневой и брюшной чакр, чакры солнечного сплетения и аурических связей, транслирующих в них энергию. Они определяют критерии физического существования, но не являются собственно ядром души (сущностным «я»). Выход на астральный план осуществляется через сердечную чакру и ее аурическое тело. Этот план — духовный близнец эмоционального тела плюс того универсального, или **ДУХОВНОГО**, мира, по которому путешествуешь при выходе из тела. Доступ в ментальный план означает создание связи между ментальной решеткой и световым телом, это своего рода интерфейс между умом индивидуума и универсальным Умом Земли-Богини, а также между Землей, другими планетами и галактикой. Этот доступ осуществляется через аурические уровни, связанные с горловым центром и центром Третьего глаза, но расположенные выше аурических тел этих центров.

Духовный план достигается через теменную чакру и расположен выше аурических уровней, транслирующих туда энергию.

Кеннет Медоуз в книге *Shamanic Experience* (Element Books, 1991) описывает эти планы в терминах современных шаманов. Термины «энергетическое тело» и «скрытое я» обозначают астральный план; «человеческое я» — ментальный план, а «Высшее Я» в его описаниях обозначает духовный план существования.

«Мысль являет собой тот шаблон, в соответствии с которым обрамляется физическая форма. Энергетическое тело, окружающее и пронизывающее тело физическое и являющееся частью аурического кокона человеческого существа, извлекается из изначальной мыслеформы бессмертного Высшего Я. На его формирование и модификацию последовательно влияют мысли, позиции и убеждения человеческого я, которое подсознательно проецируется в него. Энергетическое тело — главный механизм скрытого я — формируется постоянно меняющимися тонами и оттенками звуков и цветов по мере впитывания им мыслей и чувств человеческого я. Телесное я действует главным образом через физическое тело, скрытое я — через ментальное тело, а Высшее Я — через тело души».

Целительство на этих уровнях — работа очень высокого порядка, открывающая возможности для расширения, исцеления и восстановления сущностного «я»/ядра души. Почему же сущностное «я» нуждается в исцелении и как мы, люди, находящиеся в телах и представляющие собой низший энергетический уровень этой цепочки, можем его осуществить? Дело в том, что на протяжении бесчисленных инкарнаций сущностное «я»/ядро души под влиянием страданий подвергается износу и повреждениям. Если энергия неразрушима, то сущностное «я» может поддаваться разрушениям, хотя оно удивительно эластично, обладает способностью к самовосстановлению и к тому же бессмертно. Сверхдуша тоже неразрушима и бессмертна и является активным сознательным аспектом Богини. Чрезмерные страдания, испытанные на протяжении многих жизней, и их накопление при отсутствии возможности восстанавливать душу могли бы привести к осязаемому разрушению сущностного «я»; к счастью, этого не происходит, поскольку восстановление, судя по всему, является необходимостью и обязательной нормой. Сверхдушу не может разрушить ничто. Зато сущностное «я» вполне может быть разрушено и даже раздроблено под действием тех же избыточных страданий. Когда такое случается, на физическом уровне, а также на уровне астрального/эмоционального, ментального и духовного тел это проявляется в виде болезни. Астральный двойник может отсоединиться от физического тела, которое он питает и поддерживает, а серебряная струна, связывающая оба эти тела, настолько слабеет, что не может удерживать и объединять их должным образом. Подобно соломинке, под тяжестью которой надломился верблюжий горб, казалось бы, незначительные травмы инкарнированной

души могут привести к повреждениям или раздроблению, если только сущностное «я» при инкарнации уже находилось в поврежденном состоянии.

Шаманы называют это повреждение, обнаруживающееся при инкарнации, «потерей души». Они считают, что оно возникает вследствие некой ощутимой травмы, но мои чувства подсказывают мне, что травма — лишь вершина огромного айсберга. Просто травма, полученная в этой жизни, является той последней соломинкой, которая ломает верблюжий горб.

«Утрата души» обычно является следствием травматической ситуации. Внезапные, потрясающие до глубины души известия и глубокий шок, например, могут приводить к тому, что человек на какое-то время выпадает из сознательной реальности... Он может почувствовать себя "умершим для этого мира" или "вне себя". Под влиянием несчастного случая человек несколько дней может испытывать чувство "подвешенности", а серьезная болезнь или хирургическая операция иногда вызывают у него ощущение "разъединенности" со своим физическим телом — очень неприятное, вгоняющее в дрожь чувство. Утрата, расставание или развод, потеря работы, вынужденное увольнение или уход в отставку, насилие, инцест, грубое обращение в детстве — все это может вызвать чувство длительного оцепенения, странное ощущение, словно нам чего-то не хватает, точнее — "недостает самих себя". В сущности, именно это и произошло».

Многие люди могут узнать себя в описанных выше ситуациях, особенно те, кто страдает от серьезных травм, вызванных инцестом, насилием, побоями или грубым обращением в детстве. Таким травмированным людям очень трудно оставаться в теле, поэтому они проводят много времени вне его, на астральном плане. Я это прекрасно знаю, поскольку сама одна из таких людей. Когда травмированные в этой жизни люди начинают оглядываться на свои прошлые жизни, они видят некую кармическую закономерность, причина которой не в том, что их наказали, а в том, что повреждено их сущностное «я»/ядро души. И эта закономерность бесконечно повторяется потому, что сущностное «я» вопиет о помощи и исцелении.

Помните: карму можно исцелить, лишь когда душа находится в теле, через которое она может действовать. Это же относится и к повреждениям и раздробленности души, которые требуют невероятно напряженной работы по исцелению кармы. Травма или шок, полученные в какой-либо жизни, если их не исцелить, переносятся в следующую инкарнацию. Если травма не исцелена путем создания душой сходных ситуаций и травм в стремлении избавиться от них, то она так и будет передаваться из жизни в жизнь. Такие ситуации, повторяясь из одной жизни в другую, но никак не решаясь, создают *кармический шаблон* или закономерность, которая вначале способна привести к повреждениям души, а затем и к ее раздробленности.

Вот так возникает душевное повреждение, и вот почему его следует устранять, только находясь в теле. Тело — единственное место, где оно может быть исправлено. Эта концепция многое объясняет в вопросе страданий или в том, почему люди, очень добрые и никому не причиняющие вреда, так сильно страдают, причем, казалось бы, без всякой причины. После смерти душе даются отдых и исцеление от трудностей завершившейся инкарнации, но травмы, кармические закономерности и душевные повреждения вновь реинкарнируются вместе с ней. Повреждение, полученное в ходе инкарнации, и устраняться должно в ходе инкарнации.

Каждый метод, приводимый в этой книге, давался именно с целью его использования для исцеления души и подводил к этой теме, начиная с физического плана и заканчивая аурой. Исцеление души начинается с кармического освобождения (человеческое или ментальное «я») и продолжается исцелением на уровне Высшего Я и духовного плана посредством субперсональной интеграции и возвращения души. Оно заключается в том, чтобы создать должные отношения между астральным двойником и физическим телом, дабы воздействовать на него самым благоприятным образом и исцелить его.

Главные повреждения души могут означать нечто большее, чем постоянное пространственное зависание и нахождение вне тела. Они могут приводить к самобичеванию, подавлению психического развития человека и даже вызывать повторяющиеся «несчастные

случаи», а также приводить к единичному или множественному раздвоению личности на уровне раздробленного сущностного «я». Поврежденная душа на протяжении всей жизни может обременять человека хроническими болями на каком-то одном или на всех телесных уровнях, лишая его способности нормально функционировать и вызывая чувство, словно он вообще не принадлежит этому земному плану или живет в физическом теле не здесь, а в ином мире.

В этой книге процесс целительства начинается с медитации, визуализации и управления энергией и идет дальше, этап за этапом, через все уровни. Тот, кто следует от главы к главе, использует информацию и применяет медитации, описанные в каждой из них, для процесса исцеления (самоисцеления или исцеления под руководством другого целителя), продвигаясь тем самым через эти уровни и планы. Я прекрасно понимаю, что материал от главы к главе становится все более и более сложным. И хотя я старалась подавать его как можно проще, чтобы сделать доступным для понимания и работы с ним, все же нужно понимать, что это очень сложная информация, следовать которой рекомендуется лишь в собственном темпе. Если уж вы дошли вместе со мной до этого места, то вы, несомненно, готовы к исцелению своего астрального двойника и души и к исправлению повреждений, нанесенных вашему сущностному «я» в течение многих инкарнаций. Да и сами наверняка исцелились настолько, что вполне готовы стать целителем и наставником для многих других людей. Тем более что вы страстно стремитесь к этому.

Шаманизм признает лишь две корневые причины болезни, одной из которых является присутствие чего-то чужеродного в энергетическом поле человека, чего там не должно быть. Эти вторжения, которые я называю «духовными привязками» (не путать с эмоциональными привязками, подразумевающими привязанность в буддизме), будут рассмотрены в следующей главе. Процесс их устранения, называемый шаманами «изъятием», приводится там же.

Другая причина болезней — когда в энергетическом поле человека отсутствует нечто, что должно быть его составной частью. Шаманы называют это «отделением», и оно нередко приводит к потере жизненной силы и жизнеспособности. Такое «отсутствие» восстанавливается с помощью процесса *возвращения души*, который я обычно начинаю с исцеления астрального двойника и субличностей. Эти техники восстанавливают то, что отсутствует, повреждено или расколото, и возвращают недостающие звенья на законное место в функциональной цепи в ауре и на планах существования. В результате достигается целостность восстанавливается поврежденное сущностное «я» и «лечатся» все его инкарнации.

Приведу в качестве примера свой личный опыт и опыт сопереживания прошлых жизней. В своей первой жизни (из числа тех, которые стали доступны моему сознанию) я подверглась ужасному насилию: меня сожгли на костре как колдуна в Британии. В то время я была мужчиной — кузнецом и врачом животных, а моя жена и душевная наперсница — целительницей, и мы оба исполняли обязанности первосвященника и жрицы в сплоченной сельской религиозной общине. Когда же к нам нагрянула инквизиция, мою жену несколько раз подряд изнасиловали, а нас обоих подвергли пыткам, побоям, а затем сожгли на костре. Под влиянием всего этого кошмара мы оба испытали ужасные душевные потрясения, вылившиеся в повреждения и раскол души.

В двух последующих жизнях я была женщиной, но опять же — ведьмой или колдуньей. В одной из них, в Италии, я отправилась вместе с другими женщинами к морю и сознательно утопилась — лучше такая смерть, чем снова попасть в руки инквизиции. В другой жизни, в Новой Англии, меня топили в проруби, привязав к табурету, хотя в тот раз я умерла не от этого. Но эти душевные повреждения не были залечены, и кармическая ситуация повторилась по меньшей мере дважды, а вред только увеличивался всякий раз, как я предпринимала попытку устранить его. Я всегда обожала воду и в то же время боялась ее, я так никогда и не научилась плавать.

В большинстве последующих прошлых жизней я была еврейкой, и опять воплощалась вместе со своей душой-половинкой, которая тоже была женщиной. В юности, когда мы обе в



качестве двоюродных сестер жили в одном и том же доме после того, как родителей увели нацисты, нас постоянно склонял к инцесту мой собственный дед, живший вместе с нами. Будучи уже взрослыми девушками, мы попытались уехать из Германии на поезде, но были схвачены на границе и отправлены в Бухенвальд, немецкий концентрационный лагерь. На протяжении всего Холокоста мы заботились друг

о друге, как могли. Нас постоянно насиловали и я течение года подвергали бесчеловечным медицинским экспериментам с репродуктивной системой, пока мы обе не умерли в возрасте двадцати лет. Но мы быстро реинкарнировались вновь, как это часто случается после насильственной смерти.

Но в этой жизни кармический шаблон повторился. С раннего детства меня постоянно били, подвергали эмоциональному, ментальному и духовному насилию, так что я росла со всеми характерными поведенческими симптомами жертвы инцеста (наравне с симптомами от других злоупотреблений). Но инцест не всплывал на поверхность моего сознания в процессе самоисцеления, пока я не начала просматривать прошлые жизни, и ключевая сцена с дедом, насилующим меня в Германии, была практически последним звеном в этой цепи, которая предстала моему взору. Мое тело до сих пор отражает побои, полученные в прошлой и в этой жизни, а болезнь матки является следствием травмы в ауре эмоционального тела, вызванной насилием и инцестом. Когда я однажды пересекала границу, направляясь в Канаду, меня охватила непонятная тревога, граничившая с ужасом и болью. Прохождение таможенного досмотра в аэропорту вызывало те же симптомы. Это прекратилось только после того, как я поняла причину — арест на таможне в Германии.

Когда я приступила к исцелению душевной травмы, то обнаружила у себя признаки раздвоения и наличия субличностей, хотя эти фрагменты души еще не настолько откололись или распались, чтобы вызвать множественное раздвоение личности. Мой астральный двойник был так далеко от своего физического аспекта, что я даже не подозревала о его существовании. Субличности представляли собой тех, чьи негативные мыслеформы препятствовали моему росту и чей внутренний голос постоянно нашептывал мне обескураживающие послания, в лучшем случае такие: «Ты этого не сможешь сделать», «Ты этого не получишь», «Ты этого не заслуживаешь».

У меня сложился определенный поведенческий шаблон, который я отчаянно хотела изменить, однако ни один из целительских методов, к которым я прибегала на протяжении многих лет, не изменил его ни на йоту и даже не помог мне понять его причину. Стоило мне почувствовать малейшую угрозу, как я делалась сварливой, вздорной, воинственной и гневной, причем с людьми, которых я даже не знала. Поостыв, я всегда удивлялась случившемуся, спрашивая себя, почему я это сделала и почему не смогла себя контролировать. Я приходила в ужас и чувствовала себя ужасно виноватой и удрученной. А злорадный внутренний голос неотступно преследовал меня весь день, нашептывая: «Просто ты нехорошая». Я понимала: что-то со мной не так, во мне мною изъянов, но даже после пятнадцати лет работы над собой и целительства я не знала что делать.

Я также не раз испытывала чувство, что не принадлежу Земле, чувство, доходившее до того, что мне хотелось оставить ее и вернуться домой, где бы этот дом ни находился. (Я никоим образом не склонна к суициду.) Здесь же, в этом незнакомом месте, я испытывала великие трудности даже в самых обыденных мелочах повседневной жизни. Всякого рода механизмы просто не давались мне в руки, а новых устройств и приспособлений я вообще не выносила. Я роняла, ломала и портила вещи, забывала о стоящем на плите обеде, пока тот не подгорал, а окружающие, за исключением членов духовных кружков, меня просто боялись. Я никому не могла прямо посмотреть в глаза. Я проводила так много времени вне тела, что часто не могла вспомнить, где же я была в течение дня, не говоря уже о том, что постоянно была зажата, испуганна и рассеянна.

При исцелении всех перечисленных выше абберраций три вещи полностью изменили мою жизнь. Первая — воссоединение астрального двойника с физическим планом и эмоциональным телом. Видимо, под действием душевной травмы серебряная струна,

соединявшая эти тела, ослабла и астральный двойник слишком далеко углубился в астральный план, едва поддерживая оттуда физические и эмоциональные функции. Вторая — исцеление субличностей на ментальном плане, а третья и самая поразительная — возврат фрагментов души с астрального, ментального и духовного планов существования.

Астральный двойник, действующий на астральном плаце существования, представляет собой эмоциональное энергетическое «я». Его задача — служить мостом между эмоциональным/астральным планом и уровнем физического тела. Он сводит воедино все планы существования и объединяет их таким образом, что эти планы и аурические тела действуют как единое целое. Он переносит свет/информацию из ментальной решетки, светового тела, духовного плана и сверхдуши в аурические тела и чакры, наделяя человека полным осознанием и способствуя его координированному духовному развитию на всех уровнях.

Связь со своим собственным астральным двойником — это невероятно забавный способ исцеления, который я всячески рекомендую каждому. Она достигается путем простой медитации, которая продлевается только один раз. У людей, которыми движут добрые намерения, астральный двойник — это всегда исполненная любви и крайне позитивная сущность. Некоторые из них, особенно женщины, рассматривают его как Богиню или как зримое воплощение внутренней Богини. Астральный двойник золотистого цвета он поистине прекрасен.

*Итак, полностью погрузитесь в медитативное состояние, заземлитесь, сцентрируйтесь, выполните процессы глубокой релаксации тела и прогон энергии и поставьте защиту. Всегда создавайте защиту, когда выходите на астральный план. Попросите духовных наставников и ангелов быть рядом с вами. Произнесите аффирмацию о том, что только позитивным энергиям позволено входить к вам, войдите в астрал и найдите своего астрального двойника. Мысленно представив себя там, вы там и окажетесь. Попросите, чтобы вам показали вашего астрального двойника, поговорите с ним и пригласите «домой». Вы тут же опознаете его, поскольку он выглядит в точности как вы или так, как вы всегда представляли себе свое лучшее «я». У него яркая, золотистая энергия; он весь — как радуга. Его невозможно исказить или повредить, а потому ему и не требуется исцеление.*

*Если астральный двойник не против, прижмите его к сердцу. Вы почувствуете, как его золотистая энергия излучается и пронизывает вашу ауру и все чакры, занимая свое законное место. Почувствуйте, как аурическая энергия становится заметно ярче. Поблагодарите ее и ваших покровителей и возвратитесь в реальность, захватив с собой и астрального двойника. После сеанса вы, возможно, несколько дней будете словно погружены в это золотистое сияние, ощущая себя как бы вне этого мира и испытывая некое текучее состояние. Это радостное и очень умиротворяющее чувство, дающее ощущение полной безопасности, после чего вы почувствуете себя на Земле и в теле как дома. С этого момента ваше духовное и психическое развитие будет расти неимоверно, а ваша жизнь войдет в позитивное русло и наполнится вновь обретенным умиротворением.*

*Эту медитацию необходимо выполнить только один раз.*

Когда вы привыкнете к своей новой сущности, начните работать над той немного придирчивой, критической самостью, которая препятствует вашему развитию. Если астральный двойник действительно является частью вас самих на астральном плане, то субличности представляют собой порождения ума и не являются вами, мешая вам познать чистый Ум универсальной решетки. Они блокируют вашу способность раскрываться и исцелять Тело Света. По мере того как человек духовно развивается, эти субличности становятся все более и более требовательными. Они есть не что иное, как старые мыслеформы, которым нет места в вашей эволюции, — мыслесормы, которые вы сами некогда взрастили, но которые теперь вступают в конфликт с вашим развитием. Присущие им

искаженное мировосприятие, критицизм, заботы и беспокойство подтачивают ваш позитивный настрой и вашу жизнь.

ЛаУна Хаффинс, много лет работавшая над исцелением субличностей, так описывает их структуру:

«Субличности нереальны, но, пока вы сами не убедитесь, что они — это не вы, они будут казаться реальными. Представьте, что эти субличности — дисплеи с голографическим изображением. Трехмерная голограмма танцора выглядит как реальное, состоящее из плоти изображение. Кажется, что танцор так и движется, когда вы обходите вокруг него, но, если вы протянете руку, чтобы его коснуться, рука пройдет прямо сквозь него... Субличности — даже те, которые буквально переполнены чувством тревоги и вины, — не более плотны, чем голограмма».

Прежде чем приступать к исцелению, вначале разберитесь с негативными внутренними голосами. Одни из них придирчивы, другие испуганны или полны тревоги. В качестве таких голосов могут выступать мысли, неоправданно раздраженные или ревнивые, или нечто, что препятствует позитивному видению себя. Бороться с ними, крича на них или приказывая им исчезнуть, — ни к чему хорошему не приведет. Они не отдельные живые сущности, и ваше гневное сопротивление только подпитывает их страхи, оправдывая их критицизм. Оно дает им энергию, и они от этого становятся еще громче и настойчивей. Подобный «подкоп» под них лишь еще больше поверг меня в чувство уныния и расстройства, тогда как негативные голоса продолжали дразнить и насмехаться надо мной, становясь все громче и сильнее.

Для того чтобы справиться с ними, нужно понять их намерение. Они и в самом деле пытаются помочь или защитить вас, но делают это способом, который не назовешь позитивным или благожелательным. Вы давно переросли навязываемые ими методы. Они подобны непослушным детям, которым нужны дисциплина, чувство безопасности и любовь. Думайте о них как о собственном внутреннем ребенке, испуганном, капризном и хнычущем. Им нужна мать — та, что научит их фактам вашей новой жизни и разъяснит, кем вы являетесь на самом деле.

ЛаУна Хаффинс предлагает:

«Есть несколько способов выявления субличностей в сущностном "я". Начните с выявления главных. Выслушайте нужды и потребности каждой и заключите с ней соглашение, которое сможете выполнить. Расскажите им о своих потребностях и мечтах и заключите договор о сотрудничестве. Обучайте их с помощью новых методов, призывая помогать вам, — пусть свет любви изливается на них и их пронизывает. Сила аналогии — сотрудничество вместе с ними под водительством вашего ума... в конце концов научит вас выявлять их и вливать их энергию в центральное личностное "я"».

*Теперь выполните медитацию, которая поможет вам отыскать и исцелить эти мыслесорормы, которые кажутся частью вас самих, но на деле являются порождениями ума. Войдите в медитативное состояние, выполните полную релаксацию тела, прогон энегии, поставьте защиту и призовите своих духовных покровителей. Попросите, чтобы они вывели вас на ментальный план, где и «обитают» ваши субличности. Присядьте там где-нибудь на травке и следите за тем, как гиды доставляют вам одну за другой эти мыслесорормы. Поговорите с каждой, выясните ее страхи и то, каким образом она желает защитить вас. Дайте ей новое задание. Если субличность является вам как ребенок, обращайтесь с ней как с ребенком; если как взрослый человек, обращайтесь с ней как со взрослым. Взрослую субличность урезоньте, а ребенку дайте мороженое и скажите, что он в полной безопасности и ему ничего не угрожает.*

*Закончив разговор с каждой из субличностей, пригласите ее присоединиться к кружку ее «подруг», уже сидящих возле вас на траве. Когда все соберутся, призовите своего*

*астрального двойника, чтобы он научил их и наполнил информацией/светом просвещения. Когда астральный двойник справится со своей работой, передайте их Богине, попросив Ее исцелить эти мыслеформы, чтобы они сотрудничали с вами и помогали вам на духовном пути. Возможно, в Ее свете они просто растворятся. Это принесет вам исцеление на астральном, ментальном и духовном планах. Когда духовные гиды дадут вам понять, что работа завершена, поблагодарите их, своего астрального двойника и Богиню и возвратитесь к реальности.*

Возможно, вы обнаружите, что с этого момента мысли в вашем сознании вдруг стали очень тихими и миролюбивыми, а некоторые негативные поступки исчезли. Возможно, эту медитацию потребуется повторить; прибегайте к ней, когда возникнет в этом необходимость, то есть каждый раз, когда чувствуете, что новая мыслеформа набирает силу. Дополнительную информацию о работе и исцелении субличностей вы найдете в книге ЛаУны Хаффинс «Световой мост». Лучше всего избавиться от этих субличностей до того, как приступать к возврату души, поскольку здесь очень важно понимать, что фрагмент души является частью вас, а мыслеформа лишь кажется таковой. К тому же неисцеленные субличности блокируют фрагменты души, препятствуя их исцелению.

Все это — лишь вступление к зрелищному процессу возвращения души, с помощью которого лечатся поврежденные или отколовшиеся от ядра души (сущностного «я») фрагменты. Они есть вы. Возврат «домой» астрального двойника даст вашему сущностному «я» большую стабильность, единство и готовность осуществить этот процесс, а также поможет отличить здорового астрального двойника от фрагментов, требующих возвращения и исцеления. В этом случае астральный двойник, должным образом связанный с физическим планом, станет тем агентом, который будет помогать вам в процессе возвращения души.

Сама я обучилась этому процессу примерно два года назад после прочтения замечательной книги Сандры Ингерман «Возвращение души» (К.: «София», 1999). Я с успехом применила его к самой себе, своей собаке, ко множеству других людей, а также провела его для женщины, страдавшей множественным раздвоением личности. Я использовала его в качестве терапевтического инструмента в сеансах мануальной терапии, психического/дистанционного целительства и самоисцеления. Некоторые из этих историй приводятся ниже после соответствующих медитаций и указаний. Между тем я кардинально реорганизовала и преобразовала сам процесс, превратив его из шаманской техники в орудие кармического целительства для восстановления целостности сущностного «я». Я должна воздать должное книге Сандры Ингерман за то, что она научила меня основам этой работы, и рекомендую ее всем целителям, применяющий эту технику.

Моя версия *возвращения души* подразделяется на несколько этапов. Я привожу ее ниже как технику самоисцеления. Она прекрасно действует в паре целитель — исцеляемый, особенно если последний способен принять участие в этом процессе на принципах сотрудничества. Эти техники безболезненны, не травмируют и приносят большое облегчение после эмоционального перепрограммирования и кармического освобождения. Тем не менее они могут быть крайне интенсивными и напряженными. Для завершения работы может потребоваться несколько сеансов, тем более что, как я убедилась на собственном примере, можно обнаружить внутри себя новые фрагменты/части души спустя долгое время после того, как процесс был завершен. Однако, как только появляется новый фрагмент и сливается с вами, он становится обителью добра.

Если вы подверглись насилию или страдаете множественным раздвоением личности, процесс *возвращения души* может стать завершением вашего лечения. Для таких людей, как мне кажется, очень важно до начала самого процесса избавиться от негативной кармы с помощью Властителей Кармы или сделать этот процесс первым шагом на пути к такому кармическому освобождению. Попросите, чтобы вас полностью и на всех уровнях освободили от негативных последствий насильственного или грубого обращения и от кармических повторов этого. Все другие техники, приведенные в этой книге, являются лишь подготовкой к

процессу *возвращения души*, и и> выполнение перед началом этого процесса позволит более легко добиться нужных результатов, а сами результаты сделает более очевидными. Они знаменуют лишь конечную стадию процесса исцеления, но ни в коем случае не начало восстановления целостности души. Возврат астрального двойника в физический мир и умение работать с ним в ходе субличной медитации — очень важные факторы, предвещающие сам процесс.

При работе с людьми, страдающими множественным раздвоением личности, до начала самого процесса необходимо освоить еще одну технику. Эта техника — медитация, нацеленная на выявление и идентификацию любых не принадлежащих вам сущностей (частей души исцеляемого) и их возврат Богине или туда, где их законное место. Для этого войдите в астрал вместе с духовными покровителями, окружив себя мощной защитой. Попросите покровителей, чтобы они помогли вам идентифицировать этих сущностей а Богиню — чтобы Она убрала их от вас, исцелила и отослала куда должно Об этом типе целительства и удаления духовных привязок рассказано более подробно в следующей главе.

Если фрагмент души, в каком бы возрасте он перед вами ни предстал не похож на ваш, если он содержит в себе нечеловеческую энергию, или внешне ничем не напоминает человека, или враждебен в своих намерениях (а не выглядит ранимым или гневным), то он, скорее всего, не ваш. При любом процессе *возвращения души* или при любом путешествии по планам существования очень важно создать отдельную мощную защиту как для исцеляемого, так и для любого участника процесса. Особенно это касается работы с множественными личностями. В таком случае аффирмация и для целителя, и для пациента будет одна и та же: «Пусть войдет только то, что принадлежит мне». **Это крайне важно.**

*Начните с вхождения в глубокое медитативное состояние, настолько глубокое, насколько это в ваших силах. Выполните полную релаксацию тела, прогон энергии, создайте мощную защиту в виде золотистой сферы и попросите помощи у покровителей, ангелов, астрального двойника и Богини. Я рассматриваю процесс возвращения души как праздник в честь сущностного «я» и Богини; контакт с ними должен осуществляться серьезно, но радостно. Вот-вот начнется столь нужное вам избавление от травм множества жизней, которое приведет к совершенно новому уровню целостности и к лучшей жизни. И более того — не только этой жизни, но и будущих.*

*Попросите покровителей и ангелов перенести вас на астральный план, к вашему астральному двойнику. Он встретит вас там и соединится с вами. При содействии покровителей и ангелов спросите его, нет ли здесь таких аспектов, как части вашей сущности, которые необходимо вернуть «домой» и задействовать на этом уровне. Астральный двойник или покровители найдут один или более таких аспектов и доставят их вам. Они будут похожи на вас, представляя вас в различные годы жизни, и, возможно, каждый поведаст вам свою историю о том, когда и почему он откололся.*

*Все фрагментарные или отколовшиеся «я» на астральном плане принадлежат вашей нынешней жизни. Предложите каждому такому аспекту исцелить его и исцеляйте, пока он не станет золотистым и на вид совершенно здоровым, после чего спросите, не готов ли он вернуться «домой» и снова стать частью вас. Если он ответит «нет», заверьте его, что ваша теперешняя жизнь вполне позитивна и безопасна, так что пусть он отбросит всяческие опасения и возвращается. Напомните, что он откололся от вас во время получения травмы, но вы больше не хотите, чтобы он и дальше был от вас отлучен.*

*Если он скажет «да», спросите его, нет ли у него «сестер»/«братьев» на этом уровне, и попросите привести их к вам. Возможно, появятся еще несколько фрагментов. Исцелите и их и задайте тот же вопрос: «Ты готов вернуться? Нет ли тут других аспектов?» Теперь пригласите эти части души в свою сердечную чакру. Поместите их туда и прикрепите лентой или паутинкой света. Попросите помощи у покровителей и ангелов. Протяните эту паутинку или ленту от фрагментов души в своем сердце и тимусе вверх вдоль Линии Хара до трансперсональной точки над теменной чакрой. Чтобы соткать этот волосок света,*



*напоминающий тончайшую паутинку, возможно, потребуется некоторое время. Эта паутинка — самая важная и абсолютно необходимая часть процесса исцеления.*

*Затем попросите покровителей, ангелов и астрального двойника перенести вас на ментальный план и повторите процесс. Эти фрагменты относятся к прошлым жизням, а потому могут казаться более бесформенными, чем и «братья»/«сестры» на астральном плане. Возможно, они тоже будут походить на вас, но не столь явно. Опять же, найдите все фрагменты и призовите их к себе. Я обычно предпочитаю не спрашивать, что с ними случилось. Убедите их, что они в полной безопасности и могут без страха вернуться к вам. Исцелите их, а затем, как и раньше, поместите в сердечную чакру, прихватив паутинкой света и вытянув ее в длину. Прежде чем продолжать, выткните всю паутинку полностью и закрепите ее в трансперсональной точке.*

*Теперь попросите покровителей, ангелов и астрального двойника перенести вас на духовный план и вновь повторите процесс. Фрагменты на этот раз будут напоминать формы, сотканные из света, но вы по-прежнему будете знать, что они — это вы. Они тоже принадлежат прошлым жизням, но на этом плане существования их будет гораздо меньше; вполне может быть, что таковых здесь вообще не окажется. Опять поместите их в свое сердце и прихватите паутинкой света, протянув ее до трансперсональной точки. Теперь вокруг всей ауры с находящимися в ней фрагментами души возведите паутину или кокон из света, напоминающий золотистое яйцо. Скажите им «Спасибо» и «Добро пожаловать домой!».*

*Вернитесь с планов существования в свое тело, перемещаясь с духовного на ментальный, с ментального на астральный, а с астрального на физический уровни. Поблагодарите покровителей, ангелов и астрального двойника и попросите их продолжить и завершить процесс интеграции частей души. Возможно, в конце медитации вы почувствуете себя полностью расслабленными и находящимися в подвешенном состоянии, каковое может длиться короткое или, наоборот, долгое время. Я предпочитаю выполнять процесс возвращения души перед сном, после чего спокойно засыпаю. Вы почувствует себя очень хорошо, хотя несколько дней будете испытывать странные ощущения и словно плавать в воздухе.*

*Процесс полной интеграции занимает приблизительно месяц. За это время фрагменты души вначале «засыпают», а затем растворяются в свете сердечной чакры (тимусе) и ауры эмоционального тела. Они испытывают блаженство, и такое же блаженство испытываете вы. Проверяйте паутинку, протянутую от сердца к трансперсональной точке, по меньшей мере дважды в день, чтобы удостовериться, что каждая часть души надежно закреплена. Если в течение первой недели вы в тот или иной момент вдруг почувствуете страх или дискомфорт, это происходит потому, что нить-паутинка ослабла или порвалась. Вы можете отыскать фрагмент души в солнечном сплетении, где он завис, потерянный и исполненный великого страха. Верните его в свое сердце и вновь закрепите золотистой паутинкой.*

*Спустя неделю повторите медитацию, чтобы убедиться, нет ли еще каких-либо фрагментов, готовых «вернуться домой». Возможно, вы их найдете, а возможно, и нет, но если найдете, выполните описанную выше процедуру. Прежде чем идти дальше, выдержите недельную паузу, чтобы дать им всем возможность как следует интегрироваться. И во время исцеления, и во время интеграции будьте милосердны к себе. Почти с самого начала вы почувствуете, что ваша жизнь меняется и преобразуется во что-то новое, а молекулы вашей ауры структурируются по-новому. Сколь бы ни были позитивны подобные изменения, они все же могут подавлять и ошеломлять, хотя лично я всегда нахожу процесс исцеления, включающий процедуру возвращения души, весьма мягким и щадящим.*

*Теперь перейдем к остальным этапам этого процесса.*

*Вновь погрузитесь в глубокую медитацию, не забыв о защите; призовите покровителей, ангелов, своего астрального двойника и Богиню. На этот раз, поднимаясь через планы,*

*спрашивайте на каждом, не удерживает ли кто-нибудь принадлежащий вам фрагмент души. Возможно, вы обнаружите несколько, опять же — разных возрастов. Люди, удерживающие их, могут делать это неосознанно, только потому, что не знают, как вернуть их обратно, или для того, чтобы контролировать вас, манипулировать вами или причинить вам вред. Но такие фрагменты могут удерживаться и людьми, искренне любящими вас и желающими вам добра.*

*Подойдите к каждому из этих людей и попросите вернуть фрагменты вашей души. Некоторые из них, обретя свободу, потребуют кропотливого исцеления, дайте им требуемое. Возможно, Богиня и ангелы очень нуждаются в этом. Спросите каждый из фрагментов, не готов ли он «вернуться домой», и поместите его в сердце, прихватив, как и раньше, паутинкой света. Однако прежде удостоверьтесь, что он исцелен и лучится светом. Работайте за раз с одним из фрагментов, а после того, как будет освобождена и исцелена вся группа, — со всей. Информация о том, кто именно удерживал эти фрагменты, может оказаться удручающей для исцеляемого; поэтому проводите процесс медленно и осторожно.*

*Если тот, кто удерживает ту или иную часть души, не хочет ее освободить, предложите ему исцеление в обмен на фрагмент. Обычно это срабатывает. Если нет, предложите что-нибудь еще, что-нибудь благотворное и позитивное. Если и эта попытка не удастся, попросите покровителей, ангелов или Богиню, чтобы они вмешались и вернули этот фрагмент вам. Исцелите его и поместите вместе с другими, прихватив паутинкой света, протянутой от фрагмента души и сердца/тимуса через Линию Хара до трансперсональной точки.*

*Прodelайте это последовательно на астральном, ментальном и духовном планах существования. Этот процесс пойдет быстрее, чем начальные. Также спрашивайте на каждом из планов, не удерживаете ли вы сами какие-либо фрагменты, принадлежащие другим людям. Ими могут быть бывшие возлюбленные и даже нынешние партнеры. Попросите покровителей, ангелов, астрального двойника или Богиню, чтобы они вернули их владельцам. Даже если часть, удерживается! вами, — это образ самых добрых и сердечных отношений, все равно верните ее. От этого отношения станут еще лучше, светлее и крепче. Прodelайте это на всех трех планах, а затем возвратитесь к реальности. Проверяйте все паутинки по крайней мере в течение недели, не жалея ни времени, ни сил на завершение процесса. Знайте, что ваша жизнь становится цельной, претерпевая преобразования на физическом, эмоциональном, ментальном и духовном уровнях. Каждый этап проходите не спеша, один за раз, и делайте работу милосердно и радостно.*

Как и все приведенные в этой книге целительские методы, я проверила процесс *возвращения души* на себе, прежде чем опробовать его на других. Работая в одиночку, я иногда теряла место нахождения фрагмента, который затем всплывал где-либо во время сеансов психической или мануальной терапии, когда я работала одна либо в паре с другими целителями. Я собирала эти фрагменты один за другим, иногда несколько за раз. Риск работы в одиночку состоял в том, что паутинки могли и не закрепиться, чего при работе с другими целителями не случалось. К тому же при работе с целителями сам процесс проходил гораздо быстрее. За сеанс удавалось собрать много больше фрагментов, причем чаще всего в ходе такого целительства, когда исцеляемый работает в сотрудничестве с целителем.

На одном из сеансов, который я проводила по телефону для одной психически одаренной клиентки, единственным фрагментом, который нам удалось найти на астральном плане, был ее астральный двойник. Как только мы его нашли, он тут же вывел нас на другие планы и нашел часть ее души. На ментальном плане нам удалось найти четыре фрагмента: один представлял собой крошечный эмбрион, а три другие — двух детей и почти взрослую девушку. На духовном плане находился лишь один сотканный из света образ с хорошо различимым светлым лицом, который привел нас еще к двум фрагментам, когда мы спросили, нет ли здесь других. Эта женщина удерживала лишь один фрагмент, принадлежавший другому человеку. Он был «пришвартован» к ней крепкой веревкой, которую духовные покровители тут же

удалили, когда мы попросили об этом, после чего водворили фрагмент на его законное место. Весь сеанс занял час.

Другой сеанс с *возвращением души* в процессе психического целительства был проведен с трехмесячной девочкой, чья бабушка является моей близкой подругой. С рождения у девочки наблюдались необъяснимые случаи, когда ее дыхание прерывалось, а частота пульса доходила до трехсот ударов в минуту (у грудных младенцев она обычно составляет восемьдесят восемь ударов в минуту). Ситуация была явно угрожающей, поэтому ребенка подключили к монитору, который подавал сигнал, как только частота пульса или дыхания замедлялась или возрастала, что позволяло принять быстрые меры к спасению.

Я провела сеанс психического/дистанционного исцеления и обнаружила причину происходящего. Оказывается, у девочки блуждающий нерв, идущий из мозга к груди и регулирующий частоту сердцебиения и дыхания, был короче на целый дюйм, что мешало ему нормально функционировать. Этот нерв в нескольких местах был поврежден и требовал, как мне сказали, восстановления и наращивания. Я вошла в контакт с Амандой (так звали девочку), чтобы спросить, что ей нужно, и обнаружила, что она вполне благожелательное, понимающее и очень взрослое существо, с которым можно было разговаривать на равных. Оказалось, что она давно вышла из тела и находится очень далеко вместе со своей душой-близнецом Эдвардом. Она тоже хотела поговорить со мной, поэтому я увидела обоих очень ясно. Они рассчитывали родиться в теле Аманды вместе, но во время родов, которые состоялись месяц назад, он не успел прибыть вовремя. Они и раньше делили вдвоем одно тело и хотели повторить этот опыт. Эдвард пообещал, что в этом случае исцелит Аманду, что она будет жить и будет психически и эмоционально здоровым ребенком.

Я прибегла к процессу *возвращения души*, чтобы объединить их в теле младенца. Эдварду пришлось сжать свой образ взрослого мужчины до размеров грудного младенца. Это напоминало процесс обнаружения и подсоединения астрального двойника, за исключением того, что в данном случае до того, как энергия Эдварда слилась с энергией крошечной Аманды, ко всем чакрам были подсоединены два существа. С этого момента случаи учащенного сердцебиения и остановки дыхания сократились с семи в неделю до двух и меньше. Но я продолжала лечение, чтобы стабилизировать серебряную струну, связывавшую аурические тела обеих душ. Ребенку также давали гомеопатические средства и цветочные эликсиры. За исключением тех случаев, когда девочка была испуганна, в целом она выглядела как вполне счастливый и беззаботный ребенок, и мои покровители сообщили, что она останется на Земле и будет жить.

Один из фрагментов моей собственной души был обнаружен ценительницей во время кармического целительства — он откололся под воздействием страха, о котором я писала раньше. Мне показали образ меня самой (мне тогда было два или три года); я была заперта в темном шкафу, испуганная и плачущая. Я не помню этого случая, но он, несомненно, связан с моим ранним детством. После того как фрагмент был исцелен и водворен на место, он выглядел как поток теплого света и, казалось, радовался тому, что вновь оказался дома, в моем сердце.

Прошло около трех дней, прежде чем эта часть души полностью слилась со мной, оставив после себя лишь светлую полоску розового света, и неделя, прежде чем она окончательно растворилась. Весь процесс был просто восхитительным, и мне сказали, что это последний из моих фрагментов, нуждавшийся в помощи извне. Паутина света, которой духовные покровители полностью опутали всю мою ауру, ознаменовала важный момент — завершение работы. Я чувствовала себя совершенно другим человеком, чем в тот момент, когда работа по сбору фрагментов души только начиналась, — я испытывала блаженство, чувствовала себя цельной и воистину исцеленной. Все описанные выше проблемы разом улетучились, чего не могли сделать долгие годы работы с другими целительскими методами. Я уверена, что все мои кармические болевые ситуации отныне выправлены или излечены и что моя душа наконец обретает целостность. Однако я буду продолжать свои поиски на случай, если появятся и другие фрагменты.

Самый запоминающийся сеанс по *возвращению души* я провела с Кали. Я даже не думала, что когда-нибудь испробую его на собаке, если бы не мой ангел, который предложил мне испытать свои силы подобным образом, Кали попала ко мне вся избитая и израненная, так что в этом предложении был свой смысл. Я возложила на Кали руки, призвала ее астрального двойника, попросила помощи у Ариэли, и мы отправились на астральный план. Пушистая полувзрослая Кали, виляя хвостом, бросилась ко мне в объятия — глупый, неразумный щенок. Этот щенок провел нас через все планы существования, где мы отыскиали других — общим счетом пять золотистых Кали-щенков, слившихся во взрослую собаку. Вместо сердечной чакры, которая у большинства домашних животных не слишком сильно развита, Ариэль и покровители поместили их в брюшную чакру Кали, главный центр собаки.

Моей собаке этот сеанс, длившийся менее пяти минут, явно пришелся по душе. В течение нескольких дней она с довольным видом разгуливала по дому со свитой из пяти щенков, а когда улеглась, то выглядела так, словно нянчит их. Она не давала Копперу приближаться к своему выводку и явно была настроена недружелюбно по отношению к нему. Примерно через неделю щенки соединились с ней в виде золотистого света и полностью растворились. Одна из моих подруг Кали удерживала фрагмент собачьей души, но легко и с готовностью с ним рассталась. С момента окончания процесса Кали выглядит намного счастливее и более стабильна. Что касается Коппера (который по-прежнему настаивает, что все эти вещи не существуют), то ему, как мне сказали, процесс *возвращения души* не нужен.

Самый интенсивный опыт такого рода я провела со своей подругой Трэйси, страдавшей множественным разделением личности. На ее исцеление ушло три невероятно долгих и очень утомительных сеанса, каждый из которых длился несколько часов, причем в силу необходимости проводились они три вечера подряд; другого времени у нас просто не было. Все это наверняка можно было бы проделать быстрее, но я подозреваю, что внутренний страх заставлял Трэйси тормозить этот процесс; ей казалось, что, если он будет медленным, она сможет как следует его продумать.

За неделю до приезда к подруге я провела сеанс исцеления на расстоянии, чтобы убедиться, действительно ли все эти личности были частью Трэйси. Как оказалось, два из них были не ее, поэтому я попросила богиню Гуань-Инь, чтобы она пришла и исцелила их, а затем доставила владельцу. Один из них представлял собой образ ребенка, а второй — образ младенца примерно годовалого возраста. Трэйси пережила случаи инцеста и с детства подвергалась жестоким побоям и грубому обращению, так что мы прекрасно знали, сколь травматичны и проблемны были ее прошлые жизни. Хотя с ее согласия лечение проводилось дистанционно, она, тем не менее, полностью сознавала все, что с ней тогда происходило, как будто сама при этом присутствовала. Я попросила ее составить список всех субличностей, доступных ее сознанию, указав их имена, возраст и отличительные характеристики. Я хотела хотя бы немного знать, что она собой представляет.

Позже она сказала, что для нее этот этап был самой обескураживающей частью сеанса, вскрывшей всю ее подноготную.

Когда я приехала к Трэйси, чтобы провести с ней физический сеанс исцеления, она пригласила на него других женщин, присутствие которых считала необходимым. Одной из них была терапевт, которая после этого буквально за неделю стала экспертом по части психического целительства. С ней было весело работать, хотя я вначале весьма настороженно, если не сказать агрессивно, относилась к присутствию терапевта. На первом сеансе я возвела защиту вокруг каждой из участниц, призвала покровителей, ангелов, *Бриде* и богиню Гуань-Инь. Я возвела защиту вокруг каждой и попросила всех, включая и Трэйси, повторить: «Только то, что мое, пусть войдет в меня».

Я начала просить Властителей Кармы, чтобы они полностью исцелили Трэйси и дали ей радостную, плодотворную жизнь. Липики показали ей один из случаев этой жизни, о котором ей, по их мнению, следовало знать, и затем очистили карму Трэйси. Она заблокировала в своем подсознании образ своего насильника, и теперь ей его показали. Из ее сердечной чакры были извлечены клочья вещества, напоминавшего белую вату, которую используют на

подкладку, после чего мы наполнили эту чакру розовым светом. Ее сердечное пространство стало розовой комнатой, где должны были быть собраны все «отпрыски» Трэйси.

Затем мы начали подниматься по планам существования, и «отпрыски». Трэйси один за другим стали «возвращаться домой». Это происходило довольно быстро, но их было очень много, более дюжины полностью сформированных субличностей, каждая со своим именем и индивидуальными запросами. Терапевт, Трэйси и я с каждой из них вели переговоры, пытаясь удовлетворить их потребности в интересах Трэйси и вернуть их в ее сердечное пространство. Один из фрагментов, представлявший собой четырехлетнего мальчика по имени Томми, согласился вернуться только на том условии, что ему позволят взять с собой пожарную машину, самосвал и щенка. Он сказал, что комната слишком розовая, а его щенок написал на ковер.

Одна из девочек хотела плавательный бассейн, другая — альтернативную рок-музыку; с большой неохотой она согласилась надеть наушники. Одной из частей души была женщина, склонная наносить себе увечья; в конце концов нам удалось ее уговорить, и она пообещала, что не будет больше этого делать. Ее было очень трудно убедить вернуться, причем она была одной из последних. А еще одна, скептически настроенная, потребовала множество доказательств того, что все действительно в порядке, прежде чем согласилась вернуться. Короче говоря, вечер был длинным.

На следующем сеансе мы работали над проблемами, решение которых было необходимым для исцеления Трэйси, но процесса прямого *возвращения души* мы не проводили. Мы убедили ее, что сердиться полезно для здоровья — то, чего она никогда не позволяла себе раньше. Я также проверила состояние паутинок света с прошлого сеанса и убедилась, что все возвращенные части души чувствуют себя уютно и счастливы. Одна из них хотела мороженого, и мы дали по мороженому каждой — естественно, астрально.

На третьем сеансе я снова проверила состояние паутинок, а затем провела каждый из фрагментов через планы души. Там оказалось еще несколько, бесформенных и безымянных, и мы возвратили их в розовое пространство сердца Трэйси. Она также удерживала и части души других людей, с которыми никак не хотела расставаться, но нам удалось убедить ее сделать это. Насильник Трэйси, принудивший ее к инцесту, тоже удерживал один из ее детских фрагментов, который не хотел возвращать. После переговоров с ним он наконец согласился принять кристалл в обмен за ребенка, но этот фрагмент потребовал долгого и всестороннего исцеления со стороны Богини, прежде чем мы вернули его домой, в сердце Трэйси.

Когда мы проверили все планы и водворили на место всех, кого удалось найти, осталась одна лишь тряпичная кукла. Она поставила меня в тупик: я подумала вначале, что это фрагмент души, но он был недвижим и казался неживым. Я не понимала, что это такое, пока Трэйси сама ее не опознала. Это была кукла, с которой она играла в детстве, и насильник принудил девочку покориться ему, угрожая, что разорвет куклу в клочья, если она откажется. Трэйси не хотела куклу обратно, поскольку та была связана с тягостными воспоминаниями, поэтому я попросила Гуань-Инь убрать игрушку и позаботиться о ней. После того как мы с этим покончили, я возвела защиту из золотистого света вокруг всей ауры Трэйси и закончила сеанс.

В последующие дни части души начали засыпать и постепенно сливаться с Трэйси. Однако она стала тосковать по ним (себе самой) и предпочла их разбудить, дабы по-прежнему оставаться личностью с множественными субличностями, каждая со своим сознанием. Таков в тот раз был ее выбор, как, впрочем, ее же выбором был и каждый этап исцеления. Спустя год она все же решила полностью интегрировать свою личность, осуществила эту интеграцию и теперь прибавляет в здоровье и силе на всех уровнях. Все время этих долгих сеансов происходили и другие события, так что в общем и целом они стали для меня самым интенсивным и трудоемким процессом исцеления, который я когда-либо наблюдала или на котором когда-либо присутствовала. Я рекомендую заранее планировать целительские сеансы и рассчитывать время их проведения с учетом того, что необходимо какое-то время на отдых и



какое-то время — на интеграцию личности между сеансами. В противном случае изменения будут слишком интенсивными и к ним тяжело будет приспособиться.

Никакими словами не передать те изменения в жизни, которые влечет: за собой целительный процесс *возвращения души*; это надо пережить самой (самому) и увидеть своими глазами. Он полностью преобразует всю вашу жизнь, причем его последствия отразятся не только на этой, но и на всех последующих жизнях. Работа, описанная в этой главе, доступна лишь продвинутому целителю, но если вы медленно и внимательно, шаг за шагом читали эту книгу, то вы, безусловно, готовы к ней. Эту работу можно выполнять в одиночку или с другими целителями.

В следующей главе рассказывается о еще одной шаманской форме наведения болезней, называемой «внедрением», или духовными привязками. и о том, как от них избавляться.

## Глава двенадцатая

### Духовные привязки

Если большая часть психической энергии — это энергия позитивная, то существует и ее антипод — энергия негативная, которая может предстать в самых разных формах. По мере того как целитель развивается психически, он должен знать, как именно проявляет себя негативная энергия и что делать, столкнувшись с ней. В этом случае крайне важна психическая защита, хотя одной защиты недостаточно — негативную энергию необходимо постоянно очищать и рассеивать. И не только ради самого целителя, но и ради исцеляемого им человека, и ради любого другого, оказывающегося в непосредственной сфере его влияния, и ради безопасности самой Земли.

Психические атаки и зло реально существуют и причиняют большой вред. Сама по себе негативная энергия неопасна — она опасна, если направлена не туда, куда нужно. Именно поэтому необходимо направлять ее в предназначенное для нее место. Некоторые сущности с других планет и используемые ими механизмы внедрения в высшей степени негативны и враждебны, тогда как другие предстают как наши защитники, помощники и целители. Важно уметь отличать одних от других и знать, какая реакция в самых разнообразных ситуациях является наиболее безопасной.

Как только заходит разговор о сущностях и духовных привязках, тут же возникает вопрос о существовании мирового зла. Для многих загадка, как может в мире существовать враждебная энергия, когда Бог, Творец и Создатель всего сущего, абсолютно безупречен и всемогущ. Некоторые отказываются верить в существование зла, но это не более как отрицание, к тому же далеко не безопасное. Есть теория, что добро не может существовать без своей противоположности — зла, на фоне которого оно лишь и может предстать как добро. Как полдень невозможен без полуночи, так и добро невозможно без своего контраста. Земным людям даны сила свободной воли и возможность беспрепятственного выбора. Выбор в виде действий ума/сознания творит нашу жизнь и карму. Земля — это планета для экспериментов со свободным выбором, поэтому из человеческих выборов и намерений может проистекать множество ошибок.

Зло можно определить как конечный результат деятельности эго и обособленности, эгоистических желаний и отсутствия сострадания:

«Зло является там, где нет ни единой мысли о родстве или любви, там, где мы действуем отдельно от других, там, где мы признаем власть и контроль над собой и другими, там, где мы безразличны к тем, за кого несем ответственность. Там же, где мы проявляем сострадание и охраняем покой тех, кто находится в сфере нашего влияния, там зло исчезает. Зло заполняет вакуум только там, где отсутствует любовь»\*.

\_\_\_\_\_\* Graham Bernard, *The Challenge of Evil: Further Conversations with Richard* (Rochester, VT, Destiny Books, 1988).

Ни одна душа не создана изначально искалеченной или злой, но, находясь в теле, она подвергается воздействию ущербного физического мозга или сбившейся генетики и может быть повреждена. Невменяемый массовый убийца, насильник детей, взбесившаяся лошадь или ротвейлер, убивающий своих хозяев, — вот некоторые тому примеры. Эмоциональные расстройства, растлевающие ядро души и становящиеся ее кармическим наследием, могут быть еще одним источником зла, как и деструктивное воздействие на ум наркотиков. Вот что пишет исследователь околосмертных состояний Майкл Ньютон:

«Я пришел к выводу, что человек, наделенный пятью органами чувств, может негативно воздействовать на психику души. Мы выражаем свое вечное "я" посредством насущных биологических потребностей и под воздействием окружающих природных стимулов, которые являются временными для инкарнированной души. Хотя внутри нашей человеческой формы нет никакого скрытого ущербного "я", некоторые души, однако, ассимилированы не полностью. Люди, живущие в дисгармонии со своим телом, чувствуют себя так, словно в жизни они отделены от самих себя...

Эволюция души подразумевает переход от несовершенства к совершенству, который совершается под влиянием многочисленных проблем и трудностей, которые мы испытываем в теле... Все души, однако, привлекаются к отчету за свои поступки, совершаемые в телах, в которые они воплощаются»\*.

\_\_\_\_\_\* *Майкл Ньютон. Путешествие Души, М:София, 2000.*

Есть и другая точка зрения, согласно которой ангел Люцифер был избран на служение добру, проверяя его на прочность через искушения и козни. Это требует, чтобы люди постоянно оценивали свои начинания и свой выбор. Постоянный положительный выбор, осуществляемый под давлением обстоятельств, закаляет и усиливает человеческий характер. В мире преобладает естественная тенденция к добру, ибо мы все созданы по образу Божьему. Борясь с негативными желаниями и стремясь к добру, мы усиливаем его неустанным осознанием. Закаленный металл тверд, нерушим и не подвержен коррозии. В этой ипостаси Люцифер, постоянно подвергающий нас испытаниям, дает надежду на усиление добра.

Каждый человек делает как позитивный, так и ошибочный выбор и на осознании своих ошибок учится добру, тем самым формируя свой характер и заставляя душу эволюционировать и развиваться. Точно так же люди, сталкивающиеся с негативизмом, учатся справляться с ним и преобразовывать его, тем самым формируя свои способности к добру. Целителю, стремящемуся устранить или преобразовать зло, или претворить его в добро, или рассеять его во время исцеления, никто не может причинить вреда. Большая часть негативной энергии, с которой сталкивается целитель, — это результат ошибок и неверного приложения сил, а не реальное зло. Однако негативная энергия может быть создана и умышленно, и в этом случае тройственный закон в своих проявлениях безупречен. Сделавший предумышленное зло получит его назад, а исцеливший от него тоже получит вознаграждение за свои позитивные действия по очищению себя и других.

Зло и страдание — это две совершенно разные вещи, которые необходимо четко различать. Страдание не есть зло. Причиной страдания в мире является необходимость развития души. Некоторые страдания — это кармический долг: человек, причинивший зло в одной жизни, добровольно соглашается перенести такое же зло в другой жизни. Это делается с целью примерить на себя чужую одежду или побывать в шкуре другого человека — чтобы научиться состраданию. Некоторые страдания «я» выбирает на основе добровольного соглашения — в стадии между двумя жизнями как способ приобрести кармическую заслугу или как возможность наиболее быстро усвоить определенный урок. Трагедии в жизни далеко

неслучайны. Этот путь избрало сущностное «я», а не воплощенное сознание, с определенной целью, являющейся частью асеобщего плана развития души. Зло отличается от страдания тем, что оно выбирается с намерением причинить вред *другим* людям.

Негативизм, с которым сталкиваешься при исцелении, есть зло, которое может быть порождено умом или оказаться энергией, случайно занесенной не туда, поскольку она принадлежит иному измерению. Есть четкое различие между тем, чтобы отразить психическую атаку, и тем, чтобы направить заблудшего духа, не осознавшего, что он умер, по ту сторону жизни. Вибрации Земли как часть процесса преобразований, происходящих на планете, нарастают, а с ними нарастают и вибрации всех живущих на ней. Мы осуществляем переход от трехмерных вибрации и сознания (рационального ума, солнечного сплетения) к четырехмерным (психическое общение и психические способности, горловая чакра). На этом пути, когда мы вместе с планетой минуем низший астральный мир, дают о себе знать многие неуместные энергии.

Очистка астрального плана — вот задача, которая стоит перед каждым психическим целителем. Это означает удаление тех духов, которые там «увязли» или почему-либо отказываются отсюда уходить, и перемещение их на тот духовный план, к которому они принадлежат. Когда завершается очередная инкарнация, души призваны перейти на план духовный, но некоторые этого не делают. Одни из них обитают в зданиях, известных как «дома с привидениями», другие цепляются к людям и их телам, причиняя им болезни и беспокойства. Те из душ, которые «населяют» определенные места, часто пребывают в бедственном состоянии и стремятся привлечь внимание к своим бедам, чтобы им оказали помощь. Их называют развоплощенными сущностями или, говоря популярным языком, призраками». Те же, что обитают в телах, обычно делают это с определенной целью — преподать кармический урок посредством болезней или научить своих хозяев тому, как помогать развоплощенным (то есть не имеющим физического тела) сущностям и как их исцелять. Такие случаи обычно именуют «духовными привязками», и конечная цель этих духов — вернуться домой на духовный план, к Богине.

Ни один из описанных духов не есть зло; но психические атаки чаще всего таковым являются. Они представляют собой случайное или преднамеренное психическое насилие, негативную энергию, посланную с целью нанести вред определенному человеку. Они могут быть случайными в том смысле, что их виновник может и не знать о том, что производит атаку, однако его негативные чувства по отношению к тому или иному человеку; столь сильны, что вполне могут причинить вред.

Случай такого рода и произошел однажды со мной, когда я переехала из одного дома в другой, лучший. Новый дом стал прямо-таки кладезем постоянно ломающихся электрических приборов и навязчивых, но совершенно ни на что не годных мастеров. Я не выходила из состояния стресса и отчаяния. Когда же я решила выяснить причину этого, то обнаружила, что виновницей всего является моя прежняя хозяйка, у которой я снимала дом прежде: у нее были налицо все признаки эмоционального расстройства, и она очень не хотела, чтобы я переезжала. Когда я психически спросила ее о причине атаки, она очень рассердилась и заявила, что знать ничего не знает о какой-то там психической атаке. Тем не менее она желала мне всяческих бед в новом доме, и этого оказалось достаточно, чтобы у меня начали возникать проблемы, которые продолжались до тех пор, пока я не установила их источник.

Преднамеренная психическая атака есть умышленное зло. Я содрогаюсь всякий раз при упоминании о современных ведьмах, которые практикуют «колдовство», хотя, видимо, лишь очень немногие занимаются этим. Тройственный закон очень прост и гласит: никому не причиняй вреда. Иначе эти действия вызовут кармические последствия — и в этой, и в будущей жизни. Карма возникает из-за эмоциональной или ментальной привязки к человеку или ситуации. Тот, кто занимается колдовством, привязывает себя к жертве очень негативной энергией, которая будет возвращаться к пославшему ее снова и снова, не говоря уже о том, что это действие привязывает двух участников друг к другу — до тех пор, пока зло с той и с другой стороны не уравнивается.

Я не хотела бы быть привязанной к кому-либо подобным образом, и оправдание, что зло, учиненное насильником, вызывает к мести, на меня не действует. Пусть насильниками занимаются земные или универсальные законы, Богиня или Властители Кармы. Я бы скорее предпочла фокусировать свою энергию на женщинах, подвергшихся насилию и нуждающихся в помощи. Лучше помогать человеку, не допуская, чтобы его травма превратилась в кармическую закономерность, чем вмешиваться в карму его насильника. При исцелении могут обнаружиться как психические атаки, проведенные в ПРОШЛЫХ жизнях, так и негативная энергия, появившаяся уже в этой. Атаки в прошлых жизнях обычно исходили от людей, которых вы знаете и с которыми у вас определенные проблемы в этой жизни.

Еще одна категория негативной энергии — то, что я называю пространственным мусором. Это психическое вещество в ауре человека, имеющее форму предметов или артефактов, оставшихся после прошлых жизней на Земле или где-либо еще. Они могут выглядеть по-разному: как меч, от которого вы приняли трагическую смерть в III веке; как плюшевый мишка, которого вы любили в детстве в прошлой жизни; как ожерелье или кольцо из какой-то прошлой жизни, которые в последней жизни были для вас оберегом или целительным символом; как свалка всякого рода бесформенного мусора, веревок, свинцовых труб и так далее. Сами по себе эти предметы могут быть совершенно безвредными, но при этом способны причинять массу проблем. Физическое оружие, ставшее причиной смерти в прошлой жизни, может стать причиной болезни или боли в нынешнем теле человека. Удаление всех этих оставшихся от прошлого артефактов приводит к устранению боли в этой жизни.

Мой самый нелюбимый вид духовных привязок или энергий — это инопланетные орудия вторжения. Я сражалась с ними — храбро, глупо, нанося себе травмы — примерно год. Это был очень интенсивный период моего психического обучения. Насколько я понимаю, планеты в созвездии Плеяд, ставшие одним из источников жизни на Земле, воевали с другим таким же источником — планетами в созвездии Ориона — с начала сотворения Земли и истории человечества. Именно орионцы разъединили человеческую ДНК и постоянно стремились установить контроль над нашей планетой. Возможно, что именно они являются изначальным и постоянно действующим источником всего зла на Земле.

Сейчас Земля понемногу восстанавливает свое по праву принадлежащее ей место во Вселенной и стоит на пороге мощного духовного развития, которое распахнет двери в новую эру и приведет к восстановлению прежней ДНК. Поэтому орионцы вновь активизировались. Их цель — испортить и поработить нас, удерживая в состоянии невежества и насилия. Но, судя по всему, успех им не светит, хотя иногда ситуация выглядит неприглядной. Их влияние на людей сказывается в ауре последних в виде имплантов, то есть внедренных привязок, имеющих целью контролировать нас и генерировать в нас страх. Некоторые из них были занесены сюда очень давно, в прошлых жизнях, чтобы заставить нас воплощаться с ними снова и снова. Информация, представленная в этой главе, касается того, как избавляться от этих привязок и других форм негативизма, описанных выше. Помочь сущности уйти на духовный план — вот основной процесс избавления от большинства привязок. Есть несколько способов, как узнать о наличии таковых в доме или здании. (Они же могут находиться и снаружи, часто это места, где происходят фатальные несчастные случаи.) Во-первых, вы можете почувствовать, что не одни в доме, хотя там никого больше нет. Это чувство может быть негативного плана, а может и не быть. Во-вторых, у вас может возникнуть ситуация, когда «вещи по ночам становятся как безумные»: со стен падают картины, раздается звон и треск разбивающихся предметов, звучат голоса, шаги и так далее, хотя никого в доме нет. Обычно это происходит ночью или когда в доме царит полная тишина и спокойствие, а потому действует угнетающе или причиняет беспокойство. Когда такие вещи случаются, меня прежде всего одолевают чувство нервного беспокойства и бессонница.

В-третьих, присутствие посторонних сущностей часто чувствуют домашние животные. Они могут пристально смотреть на такую сущность, лаять на нее или избегать тех помещений или тех мест в помещениях и во дворе, где она присутствует. Собаки, кошки и лошади очень

восприимчивы к нефизической астральной активности. Иногда среди таких сущностей, включая и умерших друзей-животных, у них даже появляются «товарищи по играм». В-четвертых, в доме могут иметься так называемые «холодные уголки» — площади или участки, которые остаются холодными и летом и зимой. Они всегда ощущаются как более холодные, чем все остальное пространство комнаты. Это может быть место, которое ваши питомцы, да и вы сами всячески избегаете, совершенно не понимая почему. И наконец, вы можете просто психически увидеть эту сущность. Я бы предпочла скорее увидеть ее и понять, с кем именно имею дело, чем сидеть и гадать, кто перед тобой.

Развоплощенная сущность — это дух существа, которое умерло, но полностью не перешло на ту сторону. Случиться это может по многим причинам. Наиболее частая — дух заблудился и не знает, как и куда идти. Возможно, он даже не знает, что умер, или отказывается признать этот факт. Духи, сбивающиеся с пути подобным образом, обычно умирают внезапной или травматической смертью, а потому растерянны и дезориентированы. Возможно также, что они отослали прочь своих духовных гидов, которые явились встретить и провести их в нужное место. Как правило, эти сущности возвращаются в то место, где когда-то жили. Некоторые из них остаются в своих домах просто потому, что были всецело привязаны к этому месту в жизни и не хотят уходить. А возможно, не хотят, чтобы в «их» доме жил кто-нибудь другой, или отказываются оставлять свои деньги или принадлежавшее им имущество.

Некоторые развоплощенные «призраки» остаются на Земле потому, что слишком сильно привязаны к дурным привычкам. Сущностей, страдавших до смерти от алкогольной зависимости, по-прежнему привлекает и удерживает на земном плане все тот же алкоголь. Большинство психически чувствительных людей считают, что потребление алкоголя — очень негативное качество, поскольку к пьющим могут прицепиться подобные сущности и сопровождать их от места вечеринки или бара до самого дома, вторгаясь вместе с ними и туда. Оказавшись там, они могут причинять большие неприятности, пока их оттуда не удалят. Обычно это весьма неприятные духи, принадлежащие к низшему астральному уровню. Подобным же образом действуют и наркотики — они тоже привлекают сущностей с низших уровней.

Большинство духовных сущностей менее привязчивы и более позитивны; они просто хотят оставаться на Земле немного дольше. Одна развоплощенная сущность, с которой я работала, не перешла в мир иной только потому, что любила свой сад и хотела заботиться о нем. Эта женщина знала, что умерла, и знала, как перейти на духовный план, но просила, чтобы ее оставили. Она никому не причиняла вреда, да и нынешние хозяева дома были не против, так что я позволила ей остаться, сказав, чтобы она обратилась ко мне, если только ей потребуется помощь. Она так и не обратилась, а жильцы рассказали, что она покинула это место спустя несколько месяцев. И, видимо, сад страдает в ее отсутствие: после ее ухода там ничего не растет.

Медиумы тоже притягивают сущностей или, возможно, просто переезжают в те дома, где требуется произвести очистку и отослать сущностей на ту сторону. Возможно, это происходит потому, что мы знаем об их присутствии, когда другие жильцы об этом даже не подозревают. Не они находят нас, а мы их находим. Такие люди привлекают сущностей потому, что эти сущности находятся в беде и тянутся к тем, кто способен их почувствовать, а стало быть, и помочь им. Наши духовные покровители тоже помещают нас туда, где мы можем оказаться полезными и прийти на помощь. Большинство развоплощенных сущностей совершенно безобидны, и даже самые шумные из них всего лишь пытаются привлечь ваше внимание, чтобы вы отослали их домой, в духовный мир. Помощь в очистке низшего астрального плана от духов — только часть работы, осуществляемой психически одаренными людьми, поскольку они тем самым не только помогают заблудшим духам в их беде, но и содействуют усилению вибраций самой Земли.

Один дом, в котором я жила, казалось, просто кишел сущностями. Их оставили там люди, приходившие лечиться или просто в гости. Когда и въехала в него, дом был буквально



переполнен ими, и чем больше сущностей я переправляла в мир иной, тем больше их там появлялось. Я страшно невзлюбила этот дом, поскольку чувствовала, что он создает невыносимую атмосферу и тяжелую энергию только потому, что хочет, чтобы я из него выехала. Удаляя в нем разного рода духовные привязки, я получила большую практику. Одной из таких сущностей была невероятно разъяренная старуха-индианка. Племя оставило ее умирать; это в обычае индейцев: так они поступали со всеми старыми и больными людьми во время голода — нужно было кормить детей. Но эта женщина была не готова к переходу в мир иной и при мысли об этом приходила в ярость. Я обнаружила ее и помогла перейти на ту сторону, но она снова возвратилась — искала свое вышитое бусами платье. Когда она нашла его неподалеку от прачечной, то ушла, слава богу, навсегда.

В том доме, где я жила до переезда в нынешний, буквально за месяц до переезда я проснулась однажды ночью и увидела перед собой старуху в буклях, одетую в белую ночную рубашу. Она хотела знать, что я делаю в ее кровати. Я помогла ей перейти на ту сторону, а спустя примерно неделю в доме объявился старик с гаечным ключом. «Я занимаюсь починкой», — сказал он. К этому времени я настолько устала от настоящих горе-мастеров, что поспешила поскорее избавиться от него, отослав его вслед за женой. Спустя несколько недель объявилась сущность-ребенок — по ночам со стен начали срываться и падать картины. Собаки молча наблюдали за ней но признаков волнения не подавали. Сущность просто искала кого-нибудь, кто мог бы ее увидеть и помочь ей перейти на духовный план.

*Процесс отсылки таких развоплощенных сущностей в духовный мир очень прост. Войдите в медитативное состояние и возведите вокруг себя защиту. Если вы способны легко переключаться на медитацию, то можете сделать это где угодно; подобный процесс не требует глубокого транса. Призовите покровителей и ангелов, затем попросите их показать вам сущность и поговорите с ней. Скажите, что она уже умерла, потому ни в этом доме, ни на Земле ей делать больше нечего. Предложив помочь ей перейти в зону Света. Призовите покровителей этой сущности, ее родственников или того бога, в которого она верует, и попросите их перенести ее туда, куда ей нужно. Обычно я спрашиваю своих духовных гидов: «Кто хочет заняться этой сущностью?» Перед окончанием сеанса удостоверьтесь, что сущность окончательно ушла. Проследите за тем, как она входит в сияющую светом дверь и закрывает ее за собой. Поблагодарите покровителей и ангелов и вернитесь в реальность.*

С такими существами нужно обходиться с подобающим уважением; в целом они не враждебны и даже не вредны. Они пришли к вам за помощью — точно так же, как любой человек, находящийся в теле, может прийти к вам на сеанс лечения. Как только они узнают, что умерли и что вы готовы помочь им, они обычно уходят легко и получив утешение. Среди существ, которые являются, чтобы помочь потерянным духам перейти на ту сторону, могут быть жена или мать, Дева Мария, какая-нибудь святая, ангел, те, кому они доверяют или в кого верят в рамках собственной религиозной системы. Бывает, что сущность отказывается уходить. В этом случае призовите покровителей и попросите их доставить эту сущность туда, где ее место, и они это сделают. Даже если сущность шумит, кричит и угрожает, она не сможет причинить вам никакого вреда. Просто переведите ее куда следует и убедитесь, что она действительно ушла.

Духовные привязки, находящиеся в теле или ауре, могут иметь и человеческую форму, напоминающую карикатуры, и форму животных, и совсем уж нечеловеческие очертания. Я подозреваю, что именно последние являются питательной почвой для возникновения идеи о «демонах». Как и все другие развоплощенные сущности, духовные привязки появляются ради того, чтобы их удалили, и, хотя они могут находиться в теле многие годы или даже многие жизни, вы не обнаружите их, пока они не будут готовы уйти. Опять же, не надо их бояться. Если вы обнаружите их во время сеанса целительства или самоисцеления, значит, они намерены покинуть ваше энергетическое поле и уйти с земного плана. Они могли быть созданы людьми, которые в процессе умирания и смерти привязались к какому-либо человеку

и астрально остались при нем, причем, как правило, без ведома или согласия самого этого человека. Они предстают в человеческом обличье и действительно являются человеческими сущностями. Я обнаружила однажды одну такую в самой себе: это был зародыш ребенка, которого я зачала в одной из прошлых жизней.

Нечеловеческие привязки — это обычно энергетические формы, создающие блокировки или вызывающие болезни. Они могут указывать на необходимость отработки какого-то урока или части кармы вроде болезни или фобии. (Многие фобии берут свое начало в прошлых жизнях.) Всегда проверяйте воспаления на предмет возможных духовных привязок. Создающие их сущности негативны, но, как правило, делают это не без причины; в отличие от психических атак, их целью не является намерение причинить вам вред. Если обнаружите привязки во время целительства или медитации, то вам откроют цель их появления, как и необходимость их устранения. Как бы странно или ужасно они ни выглядели, они не смогут причинить устраняющему их целителю никакого вреда. Некоторые могут сопротивляться, но если вы будете настойчивы, то они в конечном счете непременно уйдут.

*Для избавления от человеческих и нечеловеческих образов войдите в медитативное состояние и призовите духовных покровителей и ангелов. Для одоления этих сущностей потребуются более глубокое медитативное состояние, чем для всех предыдущих. При удалении сущностей и устранении возможностей их привязок к вам удостоверьтесь, что возвели вокруг себя надежную защиту. Если они все же привязались к вам, не паникуйте, а просто переправьте их на другую сторону жизни, удалив из своей ауры.*

*Попросите, чтобы вам показали эту сущность. Если у нее человеческий облик, спросите покровителей, не согласится ли кто перевести эту сущность на духовный план, где ее законное место. Если это человеческий дух, то ему на помощь придут его собственные покровители и ангелы. Переведите его в духовный мир тем же способом, что и в предыдущей медитации. Если у сущности нечеловеческий облик, то она, скорее всего, не является человеческим духом и не имеет духовных покровителей. Возможно, ваши собственные покровители сами сделают всю работу — устранят сущность и уберут ее прочь. Прежде чем ослабить концентрацию или завершить медитацию, убедитесь, что сущность ушла полностью.*

*Некоторые из таких привязчивых сущностей, чаще всего нечеловеческие (хотя в роли таковых могут быть и человеческие духи), могут отчаянно сопротивляться удалению. В этом случае произнесите следующую аффирмацию или сходную с ней:*

*«Иди в Свет! Тебя не накажут и не причинят вреда. Ты выполнила свою работу, и теперь пора уходить. Можешь наконец вернуться домой. Тебя ждет Мать, чтобы исцелить и утешить. Возвратись в Свет! Возвратись к Богине с миром!»*

*Сущность непременно уйдет. Даже если вам придется повторить аффирмацию несколько раз. Попросите помощи у духовных наставников и ангелов. Перед завершением медитации удостоверьтесь, что этой привязки больше нет, и спросите, нет ли у вас других привязок, требующих удаления. За сеанс можно выявить и удалить несколько таких привязок одного и того же или различных типов, причем как в одном месте, так и в других местах ауры или в других чакрах. Поблагодарите покровителей и вернитесь в реальность.*

Привязки, которые я удалила из своей собственной ауры, включали в себя образы трех койотов (обманчивая личина, не предвещающая ничего хорошего), обитавших в моей брюшной чакре, и стаю хлопающих крыльями ворон, поселившихся в солнечном сплетении. Одна из первых привязок, которые проявились в ходе интенсивной психической терапии, имела образ нечеловеческой мужской карикатуры, извлеченной из головы. Это был своего рода болевой гнойник — в том смысле, что эта привязка активизировалась тогда, когда моя жизнь входила в спокойное русло, вновь ввергая ее в пучину боли, страданий, безнадежности

и отчаяния. Обнаружив ее, я испугалась, так как никогда прежде не видела ничего подобного, и с радостью от нее освободилась. Потом я какое-то время испытывала беспокойство по поводу того, действительно ли я избавилась от нее полностью, но поскольку никаких следов ее я больше не обнаружила, то быстро о ней забыла. Но год спустя она вновь появилась во время другого сеанса исцеления, и я наконец-то избавилась от нее. Очищаясь от духовных привязок, ищите их в основных чакрах, в чакрах на *Линии Хара*, а также на астральном, ментальном и духовных уровнях, но не выше — выше они не возникают. Вы также не обнаружите их в ментальной решетке, Световом Теле или сверхдуше.

Психолог и гипнотерапевт Эдит Фиоре в своей книге «Неуспокоившиеся мертвецы» (Ballantine Books, 1987) пишет, что часто применяет гипноз для удаления привязок, создаваемых человеческими духами, которые она называет «духовными одержаниями». Это те случаи, когда тело одного человека, являющегося свидетелем смерти другого, становится прибежищем для не ушедшего на ту сторону духа умершего. Это может случиться в то время, когда «приемный родитель» наиболее уязвим для подобных вторжений, например, когда он находится в больнице под действием анестетиков, так как эти медикаменты создают дыры или проколы в единой и цельной защитной энергии ауры. Сущность человека, умирающего по соседству с таким пациентом, вместо того чтобы перейти должным образом на духовный план, оказывается пленницей в живом теле другого человека. Обычно это происходит без злого умысла; просто душа заблудилась, и в данном случае как сама сущность, так и приютивший ее человек нуждаются в помощи и очистке.

Однако подобные человеческие привязки могут причинять своему хозяину вред самых различных степеней. Сущность умершего может даже полностью овладеть новым хозяином и подчинить себе его личность. Она может стать причиной болей и болезней в теле, фобий, хронического истощения, утраты чувства времени, провалов памяти, дурных привычек и проблем в личных отношениях. Подобное одержание может произойти еще в детстве и, если от него не избавиться, перейти затем во взрослую жизнь. Если такой человек умирает, так и не избавившись от этой привязки, то оба духа в конце концов переходят в духовный мир и в жизнь друг» людей уже не переносятся.

Доктор Эдит Фиоре приводит перечень наиболее распространенных симптомов такого одержания. Возможно, эти симптомы характерны как для человеческих, так и для нечеловеческих духовных привязок в живом теле.

- Низкий уровень энергии
- Смена настроений или перепад в настроении
- Внутренние голоса (не принадлежащие ни покровителям, ни субличностям, ни фрагментам души)
- Пристрастие к наркотикам, алкоголю или курению
- Импульсивные поступки, которые вам не свойственны
- Проблемы с памятью
- Слабая концентрация
- Внезапные приступы гнева или депрессии
- Внезапно навалившиеся проблемы физического характера, не имеющие видимой причины
- Эмоциональная и/или физическая реакция на чтение книги «Неуспокоившиеся мертвецы» или другой литературы, описывающей духовные привязки/одержания.

Описанный выше процесс удаления развоплощенных сущностей и духовных привязок помогает избавиться и от этих симптомов, перенося духа туда, где ему положено быть, и тем самым завершая процесс смерти и устремляя его по пути души. В любой ситуации, связанной со смертью, окружив себя защитным световым барьером, вы устраните саму возможность подобных привязок. Произнесите аффирмацию: «Только то, что мое, пусть войдет в меня». Если вы находились в больнице под действием анестетиков — либо в палате, либо по соседству с операционным отделением, где умер кто-либо из пациентов, — то по прибытии

домой, как только почувствуете себя достаточно хорошо, проведите сеанс по удалению возможных привязок. Во время анестезии естественная защита вашей ауры нарушается, и вы в течение по крайней мере месяца оказываетесь уязвимы для разного рода духовных проникновений. Для защиты и восстановления своего энергетического поля носите в это время брелок с турмалином (камень может быть любого цвета) или янтарем.

Психические атаки — это более капризные и непредсказуемые энергии, которые способны причинить вред, поскольку именно с этой целью и посылаются. Неверие в них ничего не дает; они действительно существуют, и я сама пережила их во множестве. Несколько лет назад, когда я впервые начала разъезжать по стране и давать уроки, я поехала в Орегон, чтобы прочитать там ряд лекций. В течение двух недель каждый вечер мне пришлось читать лекции в разных местах — ситуация, повторения которой я бы врагу не пожелала. К концу этого срока я полностью выдохлась и подхватила грипп. Моя аура ослабла из-за стрессов и болезни, а в то время я еще не проводила медитации по самозащите.

Большую часть этой поездки за мной неотступно следовали две недавно обращенные в христианство женщины, которые срывали все мои лекции. Сегодня я бы такого не потерпела, но в то время я совершенно не знала, как их остановить и как не позволить им мне мешать. Они были полны предрассудков и казались какими-то испуганными — они признались мне, что молятся о моей смерти. На лекциях они спрашивали меня, почему, коль скоро я могу исцелить себя, я по-прежнему ношу очки. С того времени я начала испытывать жуткий страх перед выступлениями. Когда же эти две недели прошли, у меня также начали возникать проблемы и со зрением, что привело к тому, что я почти на год утратила способность читать.

Спустя полных семь лет, во время одного из сеансов исцеления, Джейн, моя подруга-целительница из Флориды, обнаружила в моем солнечном сплетении след их психической атаки. Он выглядел как острая стрела с двух концов, все глубже и глубже погружавшаяся в мою ауру и окруженная большим количеством негативной энергии. В моем сознании тут же возник образ этих двух «милосердных христианок», хотя я не вспоминала о них все эти годы. Джейн установила, что атака была произведена сознательно и намеренно и периодически возобновлялась. После ее устранения я по меньшей мере две недели чувствовала себя больной и очень слабой. Однако, как только я исцелилась, «страх сцены» у меня внезапно прошел, а зрение стабилизировалось. Правда, некоторые повреждения осели в моей ауре настолько основательно, что до сих пор требуют лечения, а кроме того в своей зрительной чакре я обнаружила еще один след той психической атаки.

Устранение глубоко укоренившихся привязок, оставшихся после психических атак, можно производить во время сеансов самоисцеления или на сеансах терапии в паре с другим целителем. Убедитесь, что вокруг всех участников возведена надежная защита. Ее необходимо создавать на каждом сеансе, поскольку на каждом может проявиться негативная энергия, требующая очистки, и таких ситуаций будет возникать все больше и больше. Процесс удаления привязок и устранения чакровых зацепок является хорошей подготовкой; благодаря этому методу можно удалить следы множества психических атак. Проверьте на предмет наличия духовных привязок, сущностей и атак любую область, где наблюдается внезапная или хроническая боль или проявляется болезнь, особенно если другие методы целительства оказались неэффективными. Во время сеанса попросите покровителей, чтобы выявили и устранили их, если хотя бы одна из них наличествует.

Устранение психических атак обычно требует более глубокого транс-состояния, чем то, которое достигается при медитации. В сеансах мануальной терапии при работе с пациентами этот этап осуществляют под занавес сеанса. В сеансах же самоисцеления требуется полное медитативное состояние. Но и в том, и в другом случае перед началом сеанса как целитель, так и исцеляемый нуждаются в энергетической защите и помощи со стороны духовных покровителей и ангелов. Пожелав себе самую прочную защиту и самую мощную целительную силу, я не забываю попросить Богиню и о том, чтобы Она помогла мне в расчистке этих привязок.

Если готовы, попросите покровителей, чтобы они показали вам в вашем теле или ауре следы любых психических атак, предпринятых в этой или в прошлых жизнях. Можете прибегнуть к помощи маятника, поднося его к чакрам и спрашивая, нет ли там энергии, оставшейся после психических атак. Если маятник скажет «да», задержитесь и попросите, чтобы вам показали, что это за след и какова его причина. Это очень важно; вам необходимо знать, кто именно совершил против вас атаку и что именно сделало вас восприимчивым к негативной энергии. Без этой информации вы вряд ли сможете устранить эту привязку; вот почему на сеансах исцеления наложением рук ее причина и источник сообщаются и целителю, и исцеляемому. Психические атаки, предпринятые в прошлой жизни, могут повториться и в этой, причем их виновником может быть один и тот же человек. Обычно к виновнику атаки тянется нить черной энергии; перережьте ее сами или попросите сделать это духовных покровителей или ангелов. Вначале удостоверьтесь, что поставлена прочная защита, поскольку виновник атаки, узнав, что его обнаружили, может попытаться нанести вам еще больший вред. Если это случится, попросите покровителей, чтобы они прикрыли вас защитным экраном.

Обрезав нить, удалите и саму атаку. След от нее может принимать любые формы, которые приятными не назовешь. Это могут быть ножи, хромированные цилиндры, стальные зажимные болты, острые стрелы, ржавые замки, ядовитые змеи, насекомые и черный ядовитый порошок. Наполните себя и пациента светом и прогоняйте через себя световую энергию во время всего процесса удаления. Попросите духовных наставников, ангелов или Богиню, чтобы они устранили последствия атаки, очистили энергию вашего тела и ауры от токсинов и зарастили все повреждения — как в прошлом и настоящем, так и в будущем. Скажите, что это должно быть сделано на всех уровнях, включая и физический, так как повреждений может быть гораздо больше, чем вы сами чувствуете.

Не погружайте руки в ауру пациента и не затрагивайтесь до этой очень негативной энергии. Можете вместо этого послать туда свет, особенно лазерный свет своих глаз или своих рук, которые вы держите над этим участком, тем самым помогая покровителям исцелять его.

Один из методов, которыми я пользуюсь в этом случае, — это визуализация того, как эта область наполняется жарким очищающим огнем, языками пламени, которые сжигают только эту материю, не затрагивая другие ткани или позитивную энергию. Возможно, эта область останется открытой и доступной для «вытяжки» и после устранения атаки, так как там по-прежнему могут оставаться токсины, требующие удаления. Если духовные покровители отказываются зарастить вашу ауру в данный момент, несмотря на то что вы попросили их об этом, выждите три дня, пока вся негативная энергия сама собой не высвободится, после чего вернитесь и закройте отверстие, если оно все еще не затянулось. Однако для удаления очень загрязненной материи может понадобиться и больше трех дней.

Вытекание негативной энергии может ощущаться как зудящая инфекция или кровотечение, так что исцеляемый, возможно, будет чувствовать себя слабым, больным и усталым. Для очистки и исцеления тела следующие три дня как можно чаще пропускайте через себя энергию. Принимал душ, используйте морскую соль, пока вытекание не прекратится, после чего разотрите себя яблочным уксусом, чтобы закрыть и восстановить поврежденную чакру или ауру. Перед завершением сеанса устранения последствий психической атаки спросите, не осталось ли в чакрах или ауре какого-то количества негативной энергии, и последовательно пройдите чакру за чакрой, чтобы проверить их на наличие этой энергии. Очистите все, что найдете, используя описанный выше метод.

Завершите сеанс, возведя вокруг себя и вокруг каждой из чакр мощную постоянную защиту. Убедитесь, что эта защита похожа на двустороннюю мембрану, то есть она не препятствует вхождению позитивной энергии, а то же время удерживая снаружи энергию негативную.

Мне по душе такая аффирмация: «Пусть входит только позитивная энергия, а все негативное должно уйти!»



*Если вы подвергались или подвергаетесь психическим атакам, оградите (ТО есть поместите в круговую защиту) свои дом, машину, домашних животных и рабочее место. Попросите помощи у покровителей и ангелов; ангелы особенно полезны при создании такого рода защиты. Регулярно проверяйте ауру и чакры, чтобы убедиться, что не предпринимается никаких других атак, требующим очистки. Регулярно удаляйте нити-привязки. Должна с сожалением сказать, что и проводимых мной сеансах исцеления мне приходится часто наткаться на следы многочисленных психических атак, и эта энергия, как оказывается, впоследствии значительно возрастает и по частоте, и по силе негативизма.*

Пространственный мусор чем-то напоминает образы-следы психических атак, но он кажется скорее странным, чем угрожающим. Эти привязки чаще всего являются наследием прошлых жизней, хотя могут быть и осадками прошлых лет нынешней жизни. Если эта энергия негативна или враждебна для человека, то обычно неумышленно. Вам не нужно знать, что это за объекты или откуда они взялись, — просто избавьтесь от них, и все. Пусть покровители и ангелы перенесут их туда, где они никому не причинят вреда. Можете также поместить всю эту коллекцию в так называемое «мусорное ведро» (так я называю его про себя), то есть в воображаемый мусорный бак с крышкой, и пусть духовные помощники унесут его куда-нибудь подальше. Никогда не удаляйте негативную или потенциально негативную энергию куда придется и не оставляйте ее где попало; переместите ее в безопасное место и отделайтесь от нее надежными способами, чтобы она никому не смогла повредить и ни к кому не смогла прицепиться.

Материал, проявляющийся в человеческой ауре, может показаться странным, удивительным, интересным или просто поражающим воображение. Если вы в одной из прошлых жизней погибли от ножа или стрелы, это оружие может по-прежнему находиться в вашей ауре, и даже после того, как этот артефакт удален, он может создавать болевую зону в очищаемом участке. Если вы в одной из прошлых жизней томились в темнице, скажем в застенках инквизиции, то в вашей ауре по-прежнему могут сохраняться оковы или орудия пыток. А если в одной из жизней вы были крепко связаны и это причинило вам травму, то в своей ауре вы можете обнаружить обрывки веревок.

Некоторые предметы — это не следы травм, а «шрамы» повседневной жизни. Если вы в одной из прошлых жизней были пряхой, ткачом/ткачихой, то в своей ауре можете обнаружить веретено, прялку или части ткацкого станка, а если кузнецом — то лошадиные подковы. Могут там оказаться и ожерелья или другие украшения, кристаллы или ритуальные предметы. Вряд ли вы захотите сегодня пользоваться ими; лучше навсегда избавиться от них. Большая часть этого мусора хранится в аурических энергетических слоях, а не в чакрах.

Возможно, весь пространственный мусор за один сеанс удалить не удастся и он будет возникать время от времени или появляться в ходе других сеансов. Если появляется мусор, значит, пора избавиться от него. Если же он появляется слишком часто, попросите, чтобы вам показали его источник или очистили от объектов всю нынешнюю жизнь. Обычно эти вещи не страшные и не зловредные. С другой стороны, если они осели в вашей ауре, то не без причины, и я не отношу их к позитивным энергетическим формам. Пространственный мусор появляется в тех случаях, когда вы очищаетесь или только-только очистились; это болезненная энергия прошлых или нынешней жизни. Она является частью процесса очистки и осветления ауры, а также частью духовного роста.

На одном из сеансов, где и была пациенткой, из моей ауры в области головы было удалено несколько объектов, напоминавших свинцовые трубы. Целительница сказала, что они возвышались над моей головой подобно раме, опиравшейся на мои плечи, и она убрала эту раму. Примерно через год во время сеанса самоисцеления перед моим взором вновь начали спонтанно возникать трубы. Я удаляла их по вечерам в течение нескольких недель. Все это время мой ум заполняла какая-то болтовня, а в голове шумело, что создавало чувство крайнего неудобства. Более того, это мешало мне входить в контакт со своими духовными

покровителями, с которыми я разговариваю почти непрерывно. В конце концов, я попросила открыть мне причину происходящего и способ избавиться от нее.

Трубы и пространственный мусор — наследие одной из прошлых жизней. В ней я была мужчиной, политическим заключенным. Рама над головой и на плечах была механизмом, обуздывавшим психические способности. Мной управляли с помощью механизма, напоминавшего те, что используют в шахтах. Частью этой рамы был эхолот; он был соединен с неким механизмом в моей голове, мешавшим психическим узникам использовать свои способности для побега. Он отражал посылаемые психикой человека мысли, заставляя их возвращаться, повторяться и эхом отдаваться в его голове. Как только я увидела это, покровители тут же убрали внедренный в голову механизм. Головные боли и болтовня прекратились, а пространственный мусор в виде свинцовых труб больше не появлялся. В той жизни я жила не на Земле, и эта жизнь, судя по всему, была не из приятных, поэтому и попросила, чтобы мне рассказали о ней немного больше.

Много пространственного мусора — причем часть его по-прежнему «живет» и наносит вред — является следствием инопланетного внедрения. Я считаю, что такой мусор действительно враждебен и ужасен. Атака СО стороны человека по крайней мере понятна, особенно если причиной ее служат страх и горе, но атаки инопланетян кажутся совершенно лишены какой-либо логической причины. Некоторые враждебные инопланетяне рассматривают людей как своего рода подопытных кроликов и проводят над нами эксперименты. Они лишены человеческих чувств и эмоций. Некоторые из них стремятся заглушить или подавить психически чувствительных людей или навредить им, особенно тем, кто способен воспринимать их деятельность, а такими людьми чаще всего оказываются женщины.

Война между орионцами и защитниками Земли с Плеяд по-прежнему продолжается. Эта война началась еще до гибели Атлантиды, и орионцы сыграли роковую роль в падении этой высокоразвитой цивилизации. Эта война — как тогда, так и сейчас — ведется за освобождение Земли и земных людей. В эпоху Атлантиды и позже, во времена ацтеков, орионцы внедрились в земных индивидуумов некие механизмы с целью их контроля и порабощения. Гибель мирной цивилизации майя под ударами ацтеков была частью этой войны. Когда же орионцы покинули Землю, внедренные ими механизмы перестали действовать, но не разрушились и стали переноситься из жизни в жизнь в ауре тех людей, в которых они были внедрены.

Сегодня орионцы вновь активизировали свою деятельность на Земле и над Землей. Я была «свидетельницей» битв космических кораблей в энергетической решетке Земли и немало пострадала, пытаясь бороться с ними во время сеансов исцеления Земли. Атаки инопланетян наполнили мою ауру ужасными рядами колючей проволоки, электрическими щитками и прочим мусором. Однажды внедренные, эти объекты нарастали и множились в моих аурических телах, нагнетая страх и подавляя мою психическую энергию. В конце концов с помощью целительских сеансов и галактических помощников мне удалось избавиться от них, поскольку мои духовные покровители, по-видимому, оказались здесь бессильны. Это был очень страшный опыт.

Я научилась соединяться с энергетической решеткой Земли и призывать на помощь целителей и защитников с Плеяд. Вокруг меня возвели защитные экраны и барьеры, но посоветовали отказаться от участия в сражениях. Один человек недостаточно силен, чтобы сражаться в этой войне, и с того момента, как орионцы заметили меня, я оказалась в серьезной опасности. К тому времени я была настолько травмирована, что с радостью и облегчением подчинилась этим приказам и вышла из этой войны. Проводя сеансы исцеления с другими людьми, я часто извлекаю из их ауры орионские импланты; что касается моих собственных, то они наконец (и слава богу!) удалены полностью.

Эти импланты проявляются в чакрах и ауре в виде негативных кристаллов, цилиндров или ящиков с проводами, которые могут тянуться по всему телу. Имплант рядом с сердцем может напоминать электрические провода, внедряющиеся в шею или протянутые вдоль ног человека. Когда их устраняешь, на их месте появляются «пауки». Когда жизнь пациента полна

страха, болезней или негативизма, не имеющих, казалось бы, разумной причины, или когда на каком-то участке тела возникает интенсивная боль,

которую нельзя никак объяснить, ищите орионские импланты. Я научила распознавать имплантированную в ауру энергию благодаря чувству рассеянной боли, которой она сопровождается. Цель таких атак — посеять страх и негативизм; но они могут причинять и другой вред, хотя и небольшой. Орионцы подпитываются эмоциями страха; эти эмоции создают растерянность и хаос, который те и пытаются вызвать на Земле.

Сегодняшние целители и психически чувствительные люди были ими же и в прошлом. Они и в то время представляли угрозу для орионцев, тысячи лет назад внедривших в людей импланты, чтобы контролировать нас. И эти люди по-прежнему являются для них угрозой. Когда орионцы действуют на Земле или рядом с ней, эти импланты активизируются, тормозя способности целителей посредством страха и открывая доступ завоевателям на нашу планету. Орионцы же отключили и человеческую ДНК. Отрезав нас от нашего наследия (информации/света), они надеются одолеть плеядеанских защитников и земных целителей и захватить контроль над Землей и земными людьми.

Примерно в то время, когда я прекратила свои попытки исцеления Земли от этого зла, ко мне в руки попала книга Барбары Клоу «Сердца Христа» (Bear and Co., 1989). Я одновременно ужаснулась и обрадовалась тому, что эта книга подтвердила виденное мною в течение года. Она описывает ситуацию противостояния орионцев и плеядеанцев как источник земного зла противодействующего добру. Всюду, где наблюдается насилие, разъединение, войны или отсутствие любви, весь этот разлад порождается орионцами. Им, способным испытывать лишь негативные эмоции, дается еще один шанс научиться любви. Битва между орионцами и плеядеанцами — это битва между злом и добром, ведущаяся на Земле с незапамятных времен до сего дня.

«Многие индивидуумы начинают осознавать, что души с темной стороны тянутся к ним, чтобы оказаться в ситуациях, где темным силам может быть дан последний шанс отклониться от несправедливых деяний. Позитивные энергии изначально превалируют над негативными, но люди с Ориона загрузили кармическую память большим количеством негативного опыта, от которого земное человечество стремится освободиться. Нынешние времена очень важны для каждого человека... ибо, начиная с 1992 года, все индивидуумы, когда-либо причинившие вам зло в прошлых жизнях, вновь станут появляться в вашей жизни. Приветствуйте их как своих учителей.

Тот момент, в который люди в черном (орионцы) отвергают воплощение, — это единственный момент, когда они могут чувствовать! Так что, если вы становитесь свидетелем сексуальных пристрастий, любви к насилию и ненависти к себе, знайте, что вся эта человеческая отравка есть не что иное, как отчаянный крик плененных душ, жаждущих освобождения и сдачи. Орионцы впервые познали, что такое чувство, благодаря использованию силы и власти, но при этом ни разу не испытали на себе действие еще большей силы. Так что, когда вдруг обнаружите, что ненавидите другого, что становитесь рабом той или иной дурной привычки или радуетесь извращенным внешним выражениям внутреннего зла в «дни скончания времен», без промедления обратитесь к любви, обратитесь к свету, бушующему в чакрах вашего тела».

Энергия света и любви — основная целительная сила при исцелении Земли и всех существ. И помогают нам в этом плеядеанцы и посланники других светлых миров, действующие на Земле. Эти светлые небесные целители, как и целители земные, могут теперь быть призваны на помощь, чтобы извлечь и устранить всякого рода негативную энергию из людей, животных и самой планеты. При удалении энергии инопланетной или психической атаки — которую Барбара Клоу определяет как исконно орионскую, даже если она исходит от земных людей, — пригласите на сеанс плеядеанских целителей. Я регулярно это делаю на сеансах исцеления или медитации, мысленно взывая: «Да придут ко мне на помощь

плеядеанские или галактические целители!» Четко постулируйте, что приходят к вам могут только позитивные и целительные энергии.

Эти светлые целители делятся на две группы или категории (чтобы вы могли их опознать) — голубых энергетических существ и «маленьких синих фей», о которых я писала выше. Под действием сдвига энергий, вызванного столкновением обломков кометы с поверхностью Юпитера в 1994 году, им удалось покинуть целительский центр Юпитера и прийти нам на помощь. Другая группа этих существ является мне в облике врачей. У них яйцеобразные головы с большими шишковидными лбами, большие черные выпуклые глаза и руки с большим количеством пальцев. Какое-то время я работала с этой «командой комиков-врачей с Юпитера», как я ее называю; все они — плеядеанцы с целительской базы на Юпитере.

Каждый из них может работать вместе с вами по устранению орионских имплантов и негативной энергии; однако как команда они могут сделать гораздо больше. Во время сеанса возможно появление и других светлых нефизических существ; если они появятся, спросите, каковы их намерения. Каждый раз, когда я сталкиваюсь с кем-то, кто мне кажется враждебным инопланетным существом, или с психическими атаками и духовными привязками, которые трудно устранить, я прошу помощи у галактических целителей. Призовите этих существ вместе с духовными покровителями и ангелами. Они тоже способны творить чудеса физического исцеления и отношении земных существ.

*Более того, если вы, несмотря на отчаянные усилия исцелиться и устранить импланты, по-прежнему чувствуете, что переполнены «орионскими» проводами, коробками и прочими внедренными артефактами, то в этом случае можете обратиться за помощью непосредственно к плеядеанцам на космических кораблях. Но прибегайте к этому средству лишь в крайнем случае как к последнему средству, и только после того, как усилия всех других целителей не увенчались успехом. Войдите в медитативное состояние и визуализируйте, как ныряете в розовую или зеленую сердечную чакру, словно в озеро или в глубокий бассейн. Нырните на самое дно этого «водоема» с розовой водой и отыщите там озаренный голубым светом люк или дверцу. Не приближайтесь ни к чему, что не озарено голубым или золотистым сиянием. Постучите в дверцу, изложите свои проблемы и попросите, чтобы вас пустили и оказали врачебную помощь.*

*Вас впустят, поместят на хирургический стол и безболезненно вылечат. Сами цвета в этом месте, ощущение высоко продвинутых целительских методик и энергетических техник поистине невероятны и чудесны. Прodelайте это вечером, перед сном, чтобы плеядеанцы осуществили свою работу, пока вы спите. Возможно, вам скажут, чтобы вы повторили эту процедуру на следующий вечер или выполняли ее до тех пор, пока энергия полностью не очистится. Попросите также защиты у плеядеанцев. Возможно, после этого вы в течение нескольких дней будете испытывать утомление и слабость, но в то же время удивительную чистоту, просветленность и облегчение.*

*Однако прежде чем приступить к процессу удаления имплантов, проведите сеанс, сходный с процедурой устранения психических атак или духовных привязок. Возведите вокруг себя защиту, призовите духовных покровителей, ангелов и целителей с Плеяд и войдите в глубокое медитативное состояние. Попросите, чтобы вам показали все негативные инородные импланты в чакрах и аурических телах, и убедитесь, что глубоко погрузились в ауру — за пределы решетки и выше. Поскольку импланты реинкарнируются вместе с нами, их нужно искать в эфирном шаблоне, на уровне небесного и кетерного тел, на ментальном и духовном планах и внутри души (сущностного «я»). Они будут проявляться в виде черных цилиндров, дисков, ящичков с торчащими проводами или любых других электрических схем и переплетений. Но могут также проявляться и как негативные кристаллы.*

*Когда вы их выявите, обратитесь к духовным покровителям, ангелам и плеядеанским целителям и попросите их безболезненно устранить все негативные импланты со всеми их*

пауками, проводами и колючками — вплоть до самого истока. Попросите изъять все токсины из этих имплантов и исцелить все повреждения, которые они причинили вам на всех уровнях и во всех жизнях — в прошлом, настоящем и будущем. Только не забудьте попросить об этом, особенно о полном устранении всех повреждений, — это очень важно. Некоторые мировые целители считают, что мы сами восстанавливаемся и заделываем все повреждения, если таковые есть, но это, увы, не так.

Попросите, чтобы этот процесс извлечения совершался мягко и безболезненно, поскольку в противном случае подобное исцеление может оказаться делом довольно грубым и неприглядным. Вполне может быть, что инопланетные целители не имеют должного представления о земных энергиях или о земных телах и их ограничениях. Мы не настолько сильны, как они. Галактические целители придут и сделают всю работу, тогда как духовные покровители, возможно, Отступят в сторону и будут ждать, пока они не закончат. Умение исцелять повреждения инопланетного характера — это уровень, превосходящий знания или задачи наших покровителей, хотя они могут помочь вам восстановиться и выздороветь после лечения. Ангелы, однако, могут помочь вам в этом плане еще больше. Постоянно наполняйте себя светом. Возможно, для очистки от имплантов потребуется выжечь их пламенем. Возможно также, что в ходе этого процесса плеядеанские и галактические целители будут (а может, и не будут) общаться с вами.

Если после удаления привязок вы начинаете видеть в чакрах пауков или черные пирамиды, значит, вы не очистили полностью источник имплантов. Видимо, орионцы прекрасно знают о том, что нам меньше всего нравится, и пользуются этой инсормацией. Удаление этих последних объектов далось мне труднее всего. Я неустанно и последовательно очищала их в течение многих сеансов, пока не открыла механизм постоянной их очистки. Пауки и черные пирамиды — это голограммы. Сколь бы часто вы ни удаляли их, они будут возвращаться снова и снова, пока вы не искорените самый их исток, то есть сам подлинный имплант. Этот имплант — маленький черный электрический ящик или диск с проводами, то есть типичный кинопроектор. Если проектор убрать, картины пауков, черных

пирамид и других мерзких вещей тоже исчезнут. Лучшее средство для этого — попросить целителей устранить источник имплантов. Цель всех этих мерзких объектов — напугать и посеять в нас страх. Пока я не нашла это средство, они непрерывно воздействовали на меня, причем весьма эффективно.

Вот как Барбара Хэнд Клоу объясняет происхождение этих имплантов:

«Во время последней битвы, 26 тысяч лет назад, атланты с Ориона внедрили в эфирные тела людей кристаллы... удаление которых было запланировано на период с 16 августа 1987 года по август 1992. Эти кристаллы содержат программу, которая вовлекает существ со всех концов галактики в кармический опыт, необходимый для людей с Ориона, чтобы дать им еще один шанс вступить на путь свободного выбора...

Теперь эти кристаллы удаляются».

Битва за свободу и свободный мир на Земле-Богине ведется с момента ее возникновения, и все импланты, привязки и психические атаки свидетельствуют об этом. Устранение эго-разобщенности, принятие единства и любви — единственный ответ, единственный способ пройти невредимым через глобальные изменения на Земле. Ныне негативные энергии преобразуются и изымаются из человеческих аур, и каждое исцеление, каждое освобождение — это победный шаг навстречу любви, Богине и единству, навстречу новой эре на этой планете. Хотя весь этот разговор об штили нетяжах и даже психических атаках может показаться безумным, пожалуйста, поверьте мне и отнеситесь к нему серьезно. Зло в мире существует, И целители призваны исправить его. И нам в этом помогают, хотя помощь пришла лишь недавно. Я считаю, что в этом смысле очень важно описать как то, что я вижу, так и то, что с этим делать и как это понимать.



Я также считаю, что целителям и психически чувствительным людям очень важно защищать себя от негативной энергии. Защищаться — не значит прятаться в другой комнате. Это значит понимать и осторожно обращаться с информацией/светом. Ежедневно очищайте светом/энергией все тело с помощью любого из методов, описанных в этой книге. Они служат для очистки ваших энергий, чакр и аурических тел от всего негативного, что вошло или входит в вас, и выводят на поверхность все, чего в вас не должно быть. Запомните и применяйте методы энергетической защиты, включая защитные экраны вокруг чакр, убедившись, что ваша защита не просто стена, а двухсторонняя мембрана. Все негативное должно быть удалено; входить к вам может только то, что позитивно. Если вас атакуют или вы чувствуете угрозу, возведите щит, специально закрывающий вас от психических атак, но при этом, опять же, пропускающий к вам позитивную энергию. Некоторые негативные энергии инкарнировали вместе с нами, и теперь их можно удалить.

Не жалейте усилий, чтобы очистить свою ауру, выискивая и устраняя все привязки, пространственный мусор, следы психических атак и импланты. Обследуйте все чакры на *Линиях Кундалини* и *Хара*, все аурические тела, шаблоны и планы существования. Обследуйте себя от кончиков пальцев ног до светового тела. На вашей сверхдуше это никак не отразится. С каждой удаленной привязкой вы будете становиться все сильнее, а ваша энергия — светлей и позитивней; ваша способность входить в контакт с энергией Богини будет возрастать, а вы сами — развиваться как целитель. В результате будет увеличиваться число людей, способных осуществлять целительство на высоком уровне, людей, которые будут обучать целителей и помогать Земле-Богине проходить через процесс глобальных изменений. Именно с этой целью мы и живем на нашей планете в это критическое время.

Следующая, последняя глава книги посвящена проблемам целительства, смерти и околосмертным состояниям.

## Глава тринадцатая

### Смерть

От смерти не избавлен никто: умирают все. В эти времена преобразований на Земле смерть повсюду: в новостях, на планете и в нашей собственной жизни. Насилие, царящее в обществе, создает эту смерть постоянно. Загрязнение планеты сказывается на уровне человеческого тела в виде смертельных заболеваний. Взять хотя бы эпидемию СПИДа, охватившую целые страны. Каждая седьмая женщина в Америке страдает раком груди. Количество смертей и масштаб смертности в местах вроде Руанды поистине ошеломляют. Природные катаклизмы, войны и болезни уносят не единицы, а тысячи и десятки тысяч жизней. Смерть окружает нас. Мы все погружены в нее. Это смерть старой планеты, это смерть болезненных, токсичных мест и коллективного сознания, которую переживает нынешняя Земля.

В викканском культе жизнь изображается как колесо, не имеющее ни начала, ни конца. Смерть ведет к повторному рождению. Мы воплощались в тело много тысяч раз, бесчисленное количество раз. Те, кто помнит свои прошлые жизни, знают, что они были здесь, на Земле, и раньше, но, возможно, не имеют представления о том, как часто. Майкл Ньютон в своей книге «Путешествие душ» приводит диалог с одной погруженной в состояние гипноза очень духовно продвинутой женщиной, старой душой:

«Число воплощений этой женщины поистине изумляет: они уходят в далекое прошлое существования человечества на Земле. Анализируя ее ранние воспоминания, я пришел к выводу, что ее первые жизни приходятся на начало последнего (теплого) межледникового периода, начавшегося 130 тысяч лет тому назад и завершившегося 70 тысяч лет назад, до того, как на планете воцарилась великая ледниковая эпоха... Позже, каких-то 50 тысяч лет назад,

когда смещение пластов континентального льда вновь изменило климат Земли, она, по ее словам, жила в пещере и страдала от холода».

Жизни — смертны, души — нет. Мы живем снова и снова, чтобы испытать на себе все формы жизни и все формы и аспекты нравственного и духовного развития. Все культуры и цивилизации знали об этом, но в настоящую эпоху на Земле информация/свет изъяты. Когда планета и люди пробудятся, вернется и свет. Мы были здесь прежде и будем здесь снова. Этому процессу нет ни начала, ни конца. Смерть — лишь кратковременный визит домой между двумя рожденьями. Состояние между двумя жизнями — это тот рай, который в той или иной форме обещают людям большинство религий. Возвращение домой — это радостный, оздоравливающий и исполненный любви процесс, которого мы, находясь в телах, научились бояться, страшиться и отрицать. И тем не менее восприятие идеи повторного рождения, или реинкарнации, дается с большим трудом, чем приятие смерти и мест, куда мы уходим между двумя жизнями.

Буддийское учение о достижении просветления означает свободу от перерождений после смерти. Махаяна утверждает, что каждый может достичь освобождения еще в этой жизни или возродиться в Чистой земле (раю буддистов), где есть все условия для того, чтобы достичь просветления легко и быстро. Состояние просветления — это блаженство за пределами Пустоты, это единение с источником всего творения. В буддизме нет концепции персонифицированного божества, но в викканстве оно есть: его называют Богиней. Давая более расширенное определение этого единения, можно сказать, что единение есть сознательное постижение единства всей жизни, ликвидация эго-разделения. Осознание единства — все, что нужно для освобождения души от дальнейших инкарнаций. Благодаря духовной практике и осознанию процесса смерти просветления можно достичь на стадиях смерти и умирания. Как говорят на Востоке, смерть — не настолько ужасная вещь, какой ее делают на Западе.

Согласно буддийскому учению, процесс смерти состоит из четырех стадий, называемых *бардо*. *Бардо* — это просто период перехода от одного состояния к другому. Все эти взаимосвязанные между собой состояния реальности описаны в *Тибетской Книге Мертвых*. Первое состояние — жизнь (естественное *бардо* воплощения); второе — умирание и смерть (мучительное *бардо* угасания); третье — состояние после смерти (просветленное *бардо* *дхарматы*); и четвертое — это повторное рождение (кармическое *бардо* становления). Когда физическое тело и эфирный дубль после смерти разлагаются, эмоции (астральное тело и матрица небесного) передаются в ментальное тело, которое продолжает жить. Ментальное тело/ум проходит через все *бардо*, и если просветление/освобождение к этому времени не достигнуто, оно/он движется к стадии нового рождения. Физическое тело преходяще, как, впрочем, и все материи на земном плане, но ум и сознание — вечны. Другими словами, если жизнь конечна, то сущностное «я» (ядро души) бесконечно.

Естественное *бардо* этой жизни — часть процесса смерти, ибо оно проживается в теле, в котором аккумулируется и изживается карма. И точно так же именно в теле человек выбирает путь развития посредством духовной практики. И то и другое влияет на процессы, которые происходят во время и после смерти. Второе *бардо* — мучительное *бардо* умирания/угасания — это сама смерть. Это состояние имеет начало, когда вы впервые узнаете о том, что умираете, и конец, когда постепенно отключаются все ощущения: сначала внешние, затем внутренние. Внешние ощущения — это *пять элементов* и пять физических органов чувств. Внутренние — это мысли и эмоции на физическом плане.

При отключении внешних ощущений (второе *бардо* процесса смерти), когда отпадает земной элемент, тело теряет энергию и силу. Человек слабеет и больше не способен позаботиться о себе; он словно пригибается к земле под давлением тяжести. Его ум смятен, возбужден и словно пребывает в лихорадке, после чего впадает в дремотное оцепенение. Отпадение водного элемента влечет за собой потерю чувств и контроля над жидкостными функциями тела. В этом состоянии ум раздражен, нервозен и затуманен, а умирающий

выглядит подавленным. Когда растворяется огненный элемент, человек начинает коченеть, и этот холод, начинаясь в конечностях, все больше и больше подбирается к сердцу. Человек больше не способен переваривать пищу, а его ум то озаряется проблесками ясного сознания, то ввергается в пучину смятения и хаоса. Восприятие земного плана угасает. После отпадения воздушного элемента у человека все больше и больше затрудняется дыхание. Перед ним начинают возникать видения: то благостные, то устрашающие; его разум растворяется, а вместе с ним обрывается и связь с внешним миром.

В викканстве всякая жизнь, всякое существование и бытие также рассматриваются как состоящие из *земли, воздуха, огня, воды и духа*. Эти элементы образуют пентакль, символ Божественного творения. Согласно викканскому учению, растворение этих элементов и пяти физических чувств в момент смерти означает перенос реальности с земного и телесного уровня на уровень духа. Духовный уровень — это исток всякого творения, а истоком этим, конечно же, является Богиня. С наступлением смерти человек покидает тело и земной план и переходит в царства Богини. В викканском «колесе жизни» смерть — это очередное начало, то есть конец физической жизни, дающий начало новой реальности. Но и следующая реальность тоже заканчивается, и колесо делает очередной поворот — к новому началу, новому телу, новой инкарнации и повторному рождению. Человек умирает, но жизнь продолжается дальше и возвращается вспять.

Отмирание внутренних чувств в ходе второго бардо ведет к закрытию чакр и энергетических каналов на *Линиях Кундалини* и *Хара*. Первыми перестают функционировать *Линия Хара* и каналы, а эмоциональное/ астральное тело сливается с ментальным. *Линия Кундалини* и чакры просто останавливают свою деятельность, так как внешним телам больше не нужно энергетически подпитывать и поддерживать план физического тела. Эмоции физического плана растворяются, а те, которые являются кармическими, переносятся в ментальное тело и сохраняются там. Когда физическое дыхание прекращается, человек считается умершим, хотя внутреннее дыхание продолжается после этого еще примерно минут двадцать. В течение этого времени происходит полное изменение энергии зачатия, происходит встреча земли и неба.

Эта встреча является целью внутреннего распада. При зачатии мужское и женское начала (сперма и яйцеклетка) соединяются, в результате чего отцовская субстанция, белое ядро, отлагается в теменной чакре нового существа. Красная материнская субстанция перемещается и отлагается в центре *Хара*. Эти субстанции, или первичные атомы, являются энергетической основой каналов на *Линиях Кундалини* и *Хара*. В момент смерти ветры мудрости, которые текут по этим каналам и поддерживают их, утихают, и ничто больше не удерживает эти субстанции на их местах. Белая отцовская субстанция опускается в сердце, а красная материнская поднимается туда. В результате этой встречи возникают состояния блаженства и чистого осознания, и всем земным мыслям, исполненным гнева и желаний, приходит конец.

Когда встречаются эти две субстанции, сознание как бы оказывается заключенным между ними, и землю и небо окутывают полные тьма и бессознательность. Затем ум освобождается от земного неведения и иллюзии, которые тенью покрывают физический план. Когда ум (ментальное тело, кетерный шаблон) вновь наделяется сознанием, изначальное сияние нарастает и *бардо* смерти и умирания переходит в третье *бардо*, состояние чистого света, или просветленное *бардо дхарматы*. Умерший человек теперь оставил позади сознание земного плана и жизнь в теле. А по мере возвращения нему осознания он входит в посмертное состояние, в обитель Чистого Ума и полной истины.

Третье *бардо* — это природа Будды (внутренняя Богиня), это ум чистого света смерти и место бессмертия. Этот чистый сияющий ум есть мы сами — те, каковы мы в действительности, и его пробуждение сулит нам величайшую возможность достичь просветления и избежать дальнейших рождений. Это абсолютная истина, природа всех вещей, ныне представшая в истинном свете. В этот момент Чистого Ума душа, достигшая единства с Богиней и всей жизнью, обретает освобождение. Однако этот, пожалуй, самый проникновенный момент достигается не настолько просто, как это выглядит на словах.

Большинство людей не способны совершить этот конечный прыжок самореализации до состояния единения с Богиней, если только они не занимались духовной практикой еще при жизни.

«Хотя Изначальное Сияние предстает перед всеми нами естественным образом, большинство из нас совершенно не подготовлены к его абсолютной необъятности, к обширным и тонким глубинам его нагой простоты. У большинства из нас просто нет средств узнать его, поскольку в жизни мы не дали себе труда познакомиться с путями, позволяющими такое узнавание. То, что затем происходит, вполне закономерно: мы пытаемся реагировать на него чисто инстинктивно, под влиянием всех своих прежних страхов, привычек, условий и старых рефлексов... Вместо того чтобы сдаться и открыться навстречу этому сиянию, мы в страхе и неведении отступаем и инстинктивно хватаемся за то, за что можем ухватиться» (Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying*).

Нам, воплощенным в теле, следует стремиться к достижению духовной мудрости и воссоединению с Богиней и всей жизнью. Просветление означает умение «распространять свет» или «делать ярким и чистым». Как только обретается реализация истины (единство), больше уже нечему учиться посредством воплощения в тело. Выбор этой реализации происходит мгновенно, в единый миг, и в этот миг пробуждения Изначального Сияния *дхарматы* душа либо освобождается, либо возвращается в новое тело.

Просветленное *бардо дхарматы*, посмертное состояние, имеет четыре фазы, причем по мере последовательного прохождения каждой из них шанс достичь просветления возрастает. Я интерпретирую эти фазы как движение сущностного «я» через планы существования на пути в духовный мир. Ко времени пробуждения первых проблесков Изначального Сияния оизиче-ский план остается позади. Конечным результатом третьего *бардо* является достижение душой светового тела, после того как она миновала астральный и вступила на ментальный и духовный планы существования.

Первая фаза *бардо дхарматы* — это «когда пространство растворяется в сиянии». Ее описывают как мир текучего света, звука и цвета — астральный план. Вторую фазу — «сияние, растворяющееся в единстве» — описывают как необыкновенно яркий, интенсивный и часто пугающий сфокусированный свет, проявляющийся в виде миролюбивых или гневных божеств. Потоки света соединяют только что умершего человека с этими божествами, сердце к сердцу, после чего свет рассеивается. В живой духовной практике эти божества и свет являются объектами многих медитаций и творениями ума. Эта фаза знаменует движение через ментальный план. Следующая фаза — «единство, растворяющееся в мудрости» — это духовный план. Свет проявляется в виде пяти духовных премудростей, создающих потенциал для просветления, и возможность конечного освобождения в этой фазе наиболее велика.

Последняя фаза просветленного *бардо дхарматы* называется «мудростью, растворяющейся в непосредственном присутствии». Здесь реальность полностью разоблачается и предстает в истинном свете: чистота, божества, чистые царства Будды/Богини, шесть миров существования. Душа наделяется ясновидением и знанием о своих записях в *Хрониках Акаши*, о своих прошлых и будущих жизнях, пока эти видения неожиданно не заканчиваются. Я воспринимаю этот завершающий этап как переход с духовного плана в световое тело, в энергетическую решетку Чистого У^иа. Инкарнация/жизнь завершена, и душа вновь обрела свое сущностное «я».

Если в любой точке между моментом смерти и этим этапом душа достигает просветления, реализации единства с Богиней, то ей уже не нужно возвращаться. Однако она может выбрать этот путь ради служения жизни как бодхисаттва. Многие души прибывают сегодня на Землю именно в этой роли. Если же она не достигла освобождения, то после трехдневного пребывания в бессознательном состоянии она вступает в *бардо* становления и начинает готовиться к новому воплощению.

В *бардо* становления, последнем *бардо*, которое заканчивается новым рождением, карма души пробуждается, а сама она готовится к инкарнации. Из светового тела душа спускается обратно на ментальный план, а оттуда — на астральный план. Описанный выше процесс растворения идет в обратном направлении: *четыре элемента* возвращаются, а слияние красной и белой субстанций (новой яйцеклетки и спермы) приводит к зачатию и формированию нового физического тела. Описания этого *бардо* очень напоминают состояние развоплощенной сущности. Мысль, ясновидение и психические чувства возвращаются, и душа может и не знать о том, что умерла. Возможно, она даже будет стараться вернуться в семью или дом, в которых жила в предыдущей жизни. Она просматривает свою последнюю жизнь, и в это время кармические шаблоны той жизни вновь заявляют о себе с прежней силой:

«Если наши поступки и поведение при жизни были позитивными, наши восприятия и переживания в этом *бардо* будут являть собой смесь блаженства и счастья; если же наша жизнь была нечестивой или пагубной для других, наши переживания в этом *бардо* будут сопряжены с болью, горем и страхом...

Обзор прожитой жизни делается с той целью, чтобы мы после смерти смогли пережить все те страдания и муки, за которые прямо или косвенно были ответственны».

Даже в этом *бардо* можно достичь просветления посредством позитивного мышления. Стадия *бардо становления* продолжается 49 дней, тогда как просветленное *бардо дхарматы* может длиться буквально мгновения или от силы минут двадцать. По окончании этого времени душа входит в новое тело, соответствующее уровню ее духовного развития и кармы. Это *бардо* заканчивается тем, что душа завершает выбор будущих родителей и условий нового зачатия и входит в чрево матери. Колесо делает очередной оборот, знаменующий новый цикл, новое рождение.

Это древнее тибетское учение о четырех *бардо* находит отражение в феномене предсмертных переживаний и, в более расширенной форме, в сеансах регрессивного гипноза с погружением субъекта в посмертное состояние между двумя жизнями. Удивительным и вместе с тем непреложным кажется то, что жизнь и сознание не прекращаются со смертью, что смерть — это лишь переход к другой форме сознания. Согласно учению тибетских буддистов, переход к новому воплощению занимает 49 дней, но, как показывают проведенные на Западе опыты с гипнотической регрессией, время пребывания в состоянии между двумя жизнями длится гораздо дольше. Возможно, это объясняется тем, что сведущие в духовности наставники, чьи откровения легли в основу *Бардо Тходол* (Тибетской Книги Мертвых), не обладали необходимыми знаниями о фазе отдыха и обучения между двумя жизнями. К тому же инкарнации людей на Западе, судя по всему, сегодня происходят гораздо чаще, чем в прошлом, — возможно потому, что при растущей численности населения Земли для множества новых тел требуется и соответствующее число душ. В последние тысячелетия на Земле наблюдается особенно высокий спрос на них.

Околосмертные переживания — это западный путь познания и понимания процесса смерти. Их суть в том, что люди, прошедшие часть пути в посмертном состоянии и затем вернувшиеся назад, сообщают о своем чисто индивидуальном, но тем не менее очень сходном опыте, который подтверждается вновь и вновь многочисленными свидетельствами. Этот процесс выглядит так. Человек умирает и даже, возможно, слышит, что его объявляют умершим. Он слышит неприятный зудящий звук или звон и вдруг обнаруживает себя над своим телом и вне его; он как бы глядит на него сверху, в то же время делая попытки оживить его. Возможно, он испытает эмоциональный стресс, но при этом само тело его мало заботит: оно кажется чужим и более ему не принадлежащим. Никакой потери сознания или осознания при этом не происходит.

Затем он чувствует, что его затягивает в длинный черный туннель. Когда он проходит его и выходит в сияющий на другом конце свет, то обнаруживает, что у него совсем другое тело, гибкое, подвижное, пластичное и совершенно здоровое, короче — идеальная фигура в самом



расцвете лет. Место, где он оказывается, необычайно красиво: луг или парк, зеленеющий и цветущий. В конце туннеля его встречают близкие люди, умершие раньше него, и его духовный наставник — существо, лучащееся светом любви. Это момент общего торжества и воссоединения.

Духовный наставник задает новоприбывшему вопросы, после чего ему показывают ретроспективу завершившейся жизни с оценкой всех ошибок и достижений, но без всякой критики или осуждения. Он приближается к барьеру или границе, возможно к мосту через поток или к двери. Здесь его предупреждают, что это та точка, где он должен выбирать: либо жизнь, либо смерть, или говорят, что он должен вернуться к жизни. В ходе околосмертных переживаний, даже если человек хочет остаться в этом мирном месте или противится возвращению, он в конце концов вновь оказывается в теле и его жизнь продолжается. Но он сохраняет отчетливые воспоминания о своих переживаниях, и они оказывают глубочайшее воздействие на всю его дальнейшую жизнь. С того времени он больше не испытывает страха перед смертью.

Околосмертные переживания на этом заканчиваются, но благодаря сеансам гипнотической регрессии в прошлые жизни удалось получить свидетельства и описания последующего процесса смерти, когда субъект проходит через некий барьер, после чего возвращение к этой земной жизни уже невозможно. После совещания с духовным наставником человек попадет в место оздоровления и переориентации, а оттуда он возвращается к своей духовной семье, состоящей из других сущностных «я». Здесь он начинает курс обучения и развития, основанный на событиях только что закончившейся жизни и прежних воплощений с учетом *Хроник Акаши*, где записывается эволюция его души. Он учится вместе с другими членами семейства души, вместе с которыми он инкарнировался вновь и вновь и которые обладают сходным с ним уровнем сознания. Цель этого обучения — эволюция души.

В роли учителей в этом посмертном состоянии выступают наши духовные покровители, представляющие собой гораздо более развитые сущностные «я». Когда процесс обучения души в этой фазе развития завершен, она может начать процесс реинкарнации. На этом этапе она делает выбор и с помощью духовных наставников и владык кармы принимает ряд обдуманных и тщательно взвешенных решений. После этого душа вновь входит в физическое тело и начинает новую жизнь.

Сколько себя помню, мне то и дело снился один и тот же сон с двумя небольшими отличиями, имеющий, как мне кажется, отношение еще к той поре, когда я ходила в среднюю школу или даже до нее. В первой версии этого сна я собираюсь домой, но не знаю, как туда добраться. Я вхожу в лифт в каком-то высоком многолюдном здании, а когда он останавливается, я ищу второй, чтобы подняться еще выше. Когда останавливается второй лифт, я знаю, что должен быть третий, но не могу найти его. Иногда я спускаюсь в длинный холл, но не знаю номера своей комнаты, которая, собственно, и есть мой дом. В другой версии этого сна я собираюсь в колледж, но не могу найти своего класса. Я или потеряла дневник с новым расписанием, или у меня на руках только старый дневник, заполненный прошлогодним расписанием занятий. Я не знаю, куда идти, знаю лишь, что хочу и должна пойти туда. Я всегда представляла смерть как возвращение домой или в школу. Поэтому и в этой жизни колледж был для меня своего рода спасительным кровом или убежищем, которое я не хотела покидать.

Еще в одном описании процесса жизни и смерти, приведенном преподавателем метафизики Эрлин Чейни, акцент делается на серебряной струне и блуждающем нерве. Жизнь в физическом теле управляется и регулируется материальным продолжением серебряной струны, соединяющей между собой аурические тела (эфирный дубль, эмоциональное, ментальное, духовное тела и более высокие планы). Эта струна входит в эфирное тело через теменную чакру и превращается в *Сушумну*, центральный канал *Кундалини*, начинающийся в горле. Затем она спускается в сердце, где расположен первичный атом жизни и где сверхдуша посредством серебряной струны соединяется с телом.

Материальной оболочкой этой струны, ее, так сказать, плотным физическим телом в этой жизни является блуждающий нерв, который начинается на стволе головного мозга человека, в так называемом продолговатом мозге (чакра каузального тела). Блуждающий нерв разделяется на два ответвления, одно из которых управляет сердечной деятельностью (сердцебиением), а другое — дыханием — вдохом/выдохом. Затем нерв еще раз разветвляется, доходя до брюшной полости и солнечного сплетения. Блуждающий нерв, представляющий собой продолжение серебряной струны, является истоком и основой автономной (бессознательной) нервной системы.

Блуждающий нерв — это мост между сердцем и физическим мозгом, между эмоциональным и ментальным телами на физическом плане. Сердцебиение начинается вскоре после эмбрионального зачатия, а со смертью и сердечная, и дыхательная деятельность прекращается, и все это происходит благодаря действию этого нерва. Физический первичный атом осуществляет связь между сверхдушой и инкарнацией, давая сверхдуше доступ к ней, то есть является мостом между телом и душой. Существуют физический, астральный и ментальный первичные атомы.\*

В процессе смерти, «когда физический первичный атом покидает свой дом в пульсирующей точке, сердце прекращает биться, но жизнь полностью не прекращается, ибо она какое-то время "странствует" по блуждающему нерву, входит в *Сушумну* в горле и поднимается по продолговатому мозгу, пока не выходит через макушку. С уходом этого физического первичного атома *супрагма*, или "серебряная струна", ослабевает и жизненный принцип полностью покидает физическую форму. Это и есть "смерть"»\*.

---

\* *Earlyne C. Chaney and Robert G.Chaney, Astara's Book of Life: He Holy Breath in Man (Upland, CA, Astara, 1966).*

Согласно приводимому Чейни анализу процесса смерти, первичный атом содержит в себе запись кармических (*Хроники Акаши*) накоплений индивида. После смерти душа какое-то время пребывает на астральном плане, затем перемещается на ментальный и, наконец, поселяется в световом теле (которое Чейни называет каузальным/духовным планом). В световом теле кармический первичный атом становится инертным и хранится в сердечной чакре этого тела. Каузальный план, или световое тело, — это и есть тот дом или то место, куда возвращается душа, ее небесный мир Душа (сущностное «я») может оставаться в этом блаженном месте, пока не кончится время ее пребывания здесь. Затем она должна возвратиться на Землю, в новую жизнь.

Возвращение к земной жизни осуществляется одним из Гидов или ангелом-хранителем по договору с ядром души (сущностным «я»). Гид или ангел обладают полной информацией о *Хрониках Акаши* данной души, о ее прошлых и будущих жизнях и о ее работе с Владыками Кармы. Именно кармические записи души и определяют ее жизненную цель и условия будущей инкарнации. Итак, душе предлагается выбор, делается обзор и анализ всех ее успехов и неудач в прошлых жизнях, а также предварительный обзор грядущей жизни и намеченных в ней целей. Детали этой житии заранее не определяются — только уроки, которые душа согласна усвоить в этой инкарнации. Эти уроки и цели запечатлеваются на *Линии Хара*, но как именно они будут усваиваться и достигаться — это оставляется на усмотрение сущностного «я», которое, оказавшись в теле, вольно выполнять эту работу или отказаться от нее. Если душа выбирает путь достижения целей, ее будут направлять и всеми способами помогать ей, благодаря чему она освободится от накопленной кармы.

Как только решения приняты и запечатлены, душа ввергается в состояние сна-забвения, из которого она затем переносится в формирующийся эмбрион. Ангел-хранитель души и сверхдуша создают новое ментальное тело, которое в новой инкарнации выступает как личность. Обычно его описывают как оболочку вокруг ядра души (сущностного «я», светового тела), содержащую ментальный первичный атом. Новая астральная форма (небесный уровень)

формируется тем же образом: она образует некую оболочку вокруг тела души и ментального тела и содержит астральный/ эмоциональный первичный атом.

Кетерное и небесное тела формируют ментальный и астральный планы и аурические тела, а эфирный шаблон создает физическое аурическое тело.

Все они излучают энергию и, последовательно уменьшаясь в размерах, превращаются в эфирный дубль, *Линии Кундалини* и *Хара*, чакры и наконец формируют плотное физическое существо. Все они претворяются в личность/ум, эмоции и тело вновь инкарнируемого существа, нисходя с духовного уровня души в соответствии с оговоренными кармой и целью.

Даже при таком очень упрощенном обзоре и кратком описании ясно, что мы крайне сложные и высокоразвитые существа и что смерть — лишь еще одна грань целого. Однако западная культура рассматривает смерть как конечный итог, завершение и относится к ней с ужасом, страхом и неприятием. Поэтому в людях, умирающих в наши дни, стараются поддерживать жизнь с помощью медикаментов и хирургических операций, что лишь продлевает их боль и муки, делая конец еще более тяжелым и мучительным. Применяются даже так называемые «системы поддержания жизни», с помощью которых тело заставляют продолжать функционировать после того, как душа уже покинула его, или же препятствуют ей покинуть уже нефункционирующее тело.

Медицинская система рассматривает смерть как врага, как врачебную ошибку или неудачу. Если пациент остается в живых, то, какая бы боль его ни одолевала и сколь бы ни был он покалечен, медицина рассматривает эту попытку как удачу, несмотря на то что реальный выбор и потребности самого пациента были проигнорированы на всех уровнях. Особенно это касается семей, членов которых вынуждают соглашаться на всякого рода медицинские излишества. Система хосписов во многом помогает бороться с такими эксцессами, но до полной победы еще далеко. Стыдно сказать, но облегчение смерти считается негуманным в нашей культуре.

В качестве типичных примеров подобного рода мне, приходят на ум два случая. Вот первый. Пэм долго болела, прежде чем обратилась к врачу. Я убеждена, что она знала о том, что умирает. Когда ее наконец стали изводить невероятные боли в кишечнике, ей поставили диагноз: прогрессирующая опухоль — и срочно положили на операцию. Опухоль удалили вместе с частью кишечника, а Пэм сделали остомию, то есть искусственную кишку, вживленную в брюшную полость. В течение следующих четырех дней ей сделали две срочные операции в связи с перитонитом, инфекцией, занесенной в кишечную полость. Пэм была в коме и умирала. Находясь она в сознании, она ни за что бы не согласилась на эти операции, но члены семьи все решили за нее. В конце концов ее подсоединили к системе жизнеобеспечения. В это время мне позвонили ее друзья и попросили помочь ей уйти тихо и мирно. Когда я стала психически осматривать Пэм, то увидела, что ее внешняя аура окрашена в бледно-желтый цвет, а чакры затемнены; для меня это явно означало приближающуюся смерть. Я могла разговаривать с ней только психически. «Помоги мне уйти», — попросила она. Я послала ей целительную энергию, сказав, чтобы она использовала ее по своему усмотрению. Когда несколько часов спустя я вновь стала осматривать ее на расстоянии, ее дух уже покинул тело и висел над ним в виде туманной дымки. «Спасибо», — сказала она. На следующее утро позвонили ее друзья и сказали, что Пэм умерла.

А вот другой случай. Одна женщина рассказала мне о своей сестре, которая еще в юности пережила тяжелый сердечный приступ и с тех пор в течение двадцати лет находилась в коме, подключенная к системе под держания жизни. Женщина хотела помочь сестре спокойно отойти в мир иной, поскольку эта ситуация на протяжении всех двадцати лет казалась ей в высшей степени ненормальной, но она не знала, что предпринять. Я сфокусировалась на ее сестре и увидела ее на кухне: та в белом фартук стояла возле кухонного стола и что-то взбивала в миске. Женщина сказала, что ее сестре нравилось печь булочки, и эти слова лишь подтвердили истинность возникшего образа. Я спросила сестру, знает ли она, где находится. «Да, — ответила она, — между жизнью и смертью». Тогда я спросила ее, не

хочет ли она пойти дальше и перейти в мир иной. «Я вынуждена здесь оставаться, поскольку мой муж все еще нуждается во мне», — ответила она.

Я спросила женщину о муже ее сестры. Оказалось, что он очень привязан к ней, и именно он настоял на том, чтобы ее подключили к системе жизнеобеспечения. Сестра не могла отойти в мир иной, поскольку его нужды и потребности удерживали ее на астральном плане. Она и там больше уже не жила, но по причине его страстного желания не могла завершить процесс смерти. Она нуждалась в том, чтобы он отпустил ее. Я попросила женщину поговорить с мужем сестры и объяснить ему ситуацию. Он понял. В конце концов я попросила передать ему мой совет: навестить свою жену в частной лечебнице и поговорить с ней, зная, что она его слышит. Он должен сказать ей, что он ее любит, но в то же время знает, что ей нужно уйти. Он должен сказать ей, что она свободна и может спокойно умереть, если хочет этого. Муж в конце концов сделал это, хотя это стоило ему немало времени, усилий и внутренней борьбы. Спустя несколько дней женщине сообщили, что ее сестра умерла; она сказала, что увидела сестру тем же вечером во время медитации: на ней был все тот же белый фартук, но она улыбалась и была счастлива. Сестра помахала рукой и сказала на прощание: «Теперь я ухожу. Спасибо».

Целители все чаще будут сталкиваться с подобными ситуациями. Умиравших удерживают здесь нужды и потребности их близких, поэтому им действительно требуется разрешение на переход в мир иной, несмотря на то что их болезнь смертельна и умирают они в муках. Но те, кто теряет близкого человека, нуждаются в помощи не меньше, чем сам умирающий, ибо без этой помощи они вряд ли способны дать такое разрешение. Большинство западных религий отрицают реинкарнацию, или жизнь после смерти, а медицинская система не приемлет смерть как таковую. Люди — и умирающие, и теряющие своих близких — как бы оказываются между двумя барьерами, причем часто парализованы страхом. К тому времени, когда больные люди достигают фазы умирания и смерти, большинство из них примиряется с этим и больше не сопротивляется, но близкие могут по-прежнему удерживать их на Земле. Чисто техническое поддержание жизни, когда тело уже не функционирует и, более того, исходит в страшных мучениях, — это не жизнь. Попросите родственников, пусть скажут таким людям, что они могут уйти, и тем самым милосердно и с любовью отпустят их на свободу.

Пэт последние четыре года работает в хосписе, и за это время помогла очень многим людям перейти в мир иной. Вот что она написала для этой книги:

«Впервые я осознала, что пациенты могут слышать тебя, хотя пребывают в коме и готовятся к переходу в мир иной, когда мой деверь находился на последнем этапе своей жизни. Меня попросили прийти в больницу и помочь ему завершить процесс смерти... Я села возле него и начала с ним разговаривать, сказав, что с его близкими всё в порядке и он может уйти. У сыновей все прекрасно, а жена собирается вернуться в Англию. Ему больше не нужно страдать и мучиться, к его услугам множество ангелов и помощников, которые готовы принять и сопровождать его. Он издал последний вздох, и я на прощание поцеловала его. Все было так мирно; я чувствовала, что он пребывает в мире со всеми. Это случилось в 1969 году».

В течение трех лет я несколько раз в неделю проводила сеансы *Рэйки* с одним геем, болевшим СПИДом. За это время Руди стал моим другом, о котором я всячески заботилась, а его отношение к болезни и смерти служило образцом и вдохновением для всех знавших его. Он был добр, великодушен и тактичен и, несмотря на усиливающиеся боль и слабость, всегда ставил нужды окружающих выше собственных. Сомневаюсь, чтобы я когда-либо слышала, как он на что-то жалуется. Когда он умирал, его партнер внес меня в список близких людей как его сестру, так что я могла проводить сеансы исцеления даже в отделении интенсивного респираторного лечения, как о том просил Руди. Перед самой кончиной его поместили в больничную палату. Мне сказали, что он может скончаться в любое время, но он все еще держался. Руди много раз рассказывал мне о своей смерти; он уже давно хотел уйти в мир иной и не боялся этого.

В последний вечер он все еще был в сознании, но больше не мог ни двигаться, ни есть, да и дышал с большим трудом. Он сказал, что хочет уйти, но беспокоится о матери и друге. В это время рядом со мной находился еще один из его друзей. Мы сказали Руди, что и мать, и любимый знают, что он мучится и готов уйти. Они слишком сильно любят его, а потому не хотят удерживать долее. Я сказала, что вид его страданий причиняет им большие муки, чем его смерть. «Думаешь, у них все будет хорошо?» — продолжал спрашивать меня Руди. Я уверила его, что с ними все будет в порядке. Пришел его партнер. Когда мы объяснили ему ситуацию, он сказал: «Руди, я буду любить тебя и тосковать по тебе до конца жизни, но если хочешь, то уходи». Тем же вечером Руди вошел в кому и спустя несколько часов спокойно умер.

Вечером после похорон Руди пришел ко мне во время медитации. Он выглядел сильным и крепким, каким я никогда прежде его не видела. «Хм, похороны, говоришь? — сказал он. — Ты была права. Здесь очень красиво. Так ты позаботишься о моем любимом, не так ли?» И затем ушел. Я видела его еще один раз, когда он явился ко мне во время сеанса психического чтения с таким посланием: «Скажите Дайяне спасибо. То, что она сделала, действительно помогло».

Для тех из нас, кто любит животных, смерть любимца — такое же тяжелое событие, как и потеря близкого человека, тем более что оно может еще и осложняться необходимостью эвтаназии. Это всегда вызывает определенную растерянность и чувство вины: когда наступит подходящее время и правильно ли вообще прибегать к этому? Когда Дасти, моя сибирская лайка, умирала от рака легких, я поняла, что она боится и слишком страдает. Я не верю во всякие там якобы полезные для людей и животных избыточные страдания и в конце концов психически спросила ее, не хочет ли она уйти. Она тут же и очень ясно ответила: «Да». На следующий вечер я вновь спросила ее об этом и получила тот же ответ. Я спросила ее, не хочет ли она, чтобы я на следующий день отвела ее к ветеринару. И она снова сказала: «Да».

Как ни тяжело мне было, но я повела ее к ветеринару, хотя терпеть не могу ходить туда ради смерти. Дасти, которая была истощена и ослаблена болезнью, изо всех сил тянула меня в сторону ветеринарной клиники, хотя до этого с не меньшей силой противилась этому. Медитируя в тот вечер, я увидела, как Дасти бежит по лугу, покрытому зеленой травой и пестрыми цветами. Она снова была молодой и слишком поглощенной бегом и игрой, чтобы уделять мне много внимания. «Я вернусь», — сказала она и убежала. Я надеялась, что после этого вновь увижу ее, но этого, увы, не случилось.

Ровно через два года и одну неделю Пэт нашла в калифорнийском питомнике рыжего щенка сибирской лайки, который, как она сказала, принадлежит мне, — она, мол, это точно знает. Когда собака вышла из своей багажной клетки во Флориде, куда ее доставили самолетом, я тут же без колебаний признала, что это Дасти. Когда я вошла в психический контакт со щенком и спросила его об этом, он ответил: «Да, я Дасти. Мне суждено было найти тебя». Лайка узнала также и Коппера, которого она зовет: «Ах, Он». Она была убеждена, что эта прошлая жизнь была не ее жизнью, а моей, и все еще кажется растерянной в этом отношении. Видимо, у нее сохранились кое-какие воспоминания от Дасти, но она не сознает, что они из другой жизни. Я назвала собаку Кали, имя, которое ей дала Пэт, поскольку Кали сказала, что оно ей нравится больше, чем Дасти. Но она по-прежнему откликается и на Дасти, когда я случайно забываюсь и окликаю ее прежним именем.

Иногда человеку требуется помощь и после смерти. Когда смерть происходит обычным образом, покровители человека берут его под свою опеку и душа освобождается от тела, чтобы ее доставили в нужное место. Обычный процесс смерти происходит независимо от того, стар умирающий или молод, находится ли он в больнице или дома, под действием медикаментов или подключен к системе жизнеобеспечения. Однако иногда процесс перехода в мир иной прерывается. Обычно это случается при неожиданной или насильственной смерти, когда человек в одну минуту жив и здоров, а в следующую — уже мертв. Примером такого рода смертей могут служить автомобильные аварии и сердечные приступы, как и внезапная



массовая гибель людей в ходе естественных или неестественных земных катаклизмов, вызванных глобальными преобразованиями на планете.

В некоторых из этих случаев душе, возможно, требуется помощь для осознания того, что она умерла. Ей необходимо найти своих духовных покровителей и покинуть земной плач. Возможно, она сознательно присутствует на своих собственных похоронах, удивляясь, почему никто ее не видит или не разговаривает с ней. Обычно духовные покровители находят ее и помогают ей пройти через весь процесс смерти, но если человек считает, что он все еще жив, то он может отказаться от помощи. Если я слышу, что кто-то умер, я всегда связываюсь с этим человеком психически, чтобы убедиться, не нужна ли ему помощь. Чтобы помочь человеку, совсем не обязательно знать его.

*Оказывайте эту помощь во время медитации — точно таким же образом, каким вы помогаете развоплощенным сущностям перейти на ту сторону. Войдя в медитативное состояние, попросите показать вам умершего человека и спросите, все ли у него хорошо. Если все хорошо, вы узнаете об этом или об этом или скажет он сам. Возможно, вы увидите рядом с ним его духовных покровителей или близких людей, увидите яркие краски или испытаете чувство покоя и умиротворения. Если человек нуждается в помощи, вы тоже об этом узнаете: либо по эмоциональному чувству страха или смятения, либо увидев его одиноким и брошенным, либо по его настоящим уверениям, что он не умер: «Почему все ведут себя так, словно я умер?»*

*Начните с того, что скажите духу этого человека, что он уже умер. Скажите (если знаете), когда и как это случилось. Можете психически показать ему картину этой сцены. Скажите, что ему теперь нужно отправиться на духовный план, чтобы отдохнуть и обрести исцеление, что все будет хорошо, что он там будет в безопасности и все ему там будут рады. Не важно, поверит он или нет, в любом случае призовите его духовных покровителей и обратите на него их внимание. Попросите их помочь ему, доставив туда, где ему следует быть. Это все, что нужно. Будьте милосердны и исполнены любви, но не принимайте никаких извинений или оправданий: ему пора уходить. Некоторым людям, переходящим в мир иной, необходимо вначале увидеть их собственное божество, чтобы поверить в свою смерть. Если это христиане, то я обычно призываю Деву Марию; ее особенно полезно вызывать в тех случаях, когда вы помогаете отходить детям. Некоторые, возможно, захотят увидеть любимого человека, ушедшего раньше их, и этот человек придет, если вы попросите.*

Роберт Монро во время своих богато документированных путешествий вне тела начал встречать души, застрявшие на астральном плане. Он научился помогать им и завершать процесс их смерти. Его книга «Путешествие вне тела» («София», 1999) одновременно и необычна, и глубока. В ней он описывает, как помог многим людям, в их числе и пожилой женщине; это описание приводится ниже:

*« — Но... я ведь жива! Я в точности та же!*

*Я сказал ей, что физическая смерть поначалу не слишком сильно меняет человека.*

*— Вы же больше не испытываете боли... Оглянитесь вокруг,— сказал я, — поглядите на себя.*

*Она огляделась, очень медленно. Затем повернулась ко мне.*

*— Все черное... просто черным-черно.*

*— Кроме меня, — напомнил я. Ее глаза сделались еще шире, а тело начало медленно выпрямляться.*

*— Эрни?... Это ты, Эрни?... Почему же ты не пришел раньше? Я звала тебя день и ночь, чтобы ты пришел и забрал меня.*

*Я сказал, что сначала ей нужно умереть... Мы начали медленно перемещаться вверх и вовне. Я спросил ее про боль. Казалось, этот вопрос озадачил ее.*

— Боль? Ах, боль. Она сейчас не главное, не так ли?»

Буддисты, чтобы помочь умершим покинуть свои тела и уйти с земного плана, применяют медитативную практику *пова* (*rowa*, или *phowa*). Это слово означает «перенос сознания». В ходе этой медитации душа человека выводится через теменную чакру и подводится к единству с природой Будды, или Умом. Продвинутые буддисты специально упражняются в выполнении *повы*; они утверждают, что, когда этот процесс подходит к концу, совершается перенос сознания и человек умирает. Если кто-то неожиданно умер, *пову* можно использовать и после смерти, чтобы помочь этим людям перейти в мир иной. Нижеследующая медитация не относится к числу продвинутых практик; она является их более упрощенной разновидностью, но может использоваться в качестве очищающей процедуры в процессе умирания, причем как самим умирающим, так и теми, кто остается жить. Медитация заимствована из прекрасного труда Согьяла Ринпоче «Тибетская книга живых и мертвых».

*Войдите в медитативное состояние со спокойным, ясным умом и выполните полную релаксацию тела. Визуализируйте перед собой по выбору образ божества, будь то Гуань-Инь, Мать Земля или кто-либо еще. Это божество — воплощение истины, мудрости и любви, наполненное золотистым цветом. Сфокусируйте на нем свой ум, эмоции и дух и скажите:*

*«Силой Твоего благословения, милосердия и покровительства, силой Твоего света, что изливается из Тебя,*

*Да очистится и искоренится вся моя негативная карма, деструктивные эмоции, помрачения и блокировки,*

*Да простится мне весь вред, который я задумал или причинил,*

*Да постигну я всю глубину практики пова и умру тихой, спокойной смертью,*

*И через торжество своей смерти да послужу я на благо всем другим существам, живым или мертвым».*

*Визуализируйте потоки золотистого света и сострадания, изливающиеся в вас из сердца Богини, очищающие вашу карму, исцеляющие и наполняющие вас лучистым светом. Ваше исцеленное тело тает и растворяется в этом золотистом свете любви. Теперь вы — световое тело, поднимающееся ввысь и сливающееся со светом Божественного Источника. Оставайтесь в этом состоянии единства как можно дольше.*

Этот процесс можно проводить как по отношению к себе, так и по отношению к другому человеку, это способ помочь умирающему перейти в мир иной легко и с миром.

Эту медитацию могут использовать для исцеления и самоисцеления и те, кто не умирает. Она исцеляет там, где такое исцеление возможно, и облегчает процесс смерти там, где он затруднен. После смерти она самым милосердным и человеколюбивым образом исцеляет отошедшую душу. Если кто-то умирает, то в течение всего этого времени как можно чаще используйте эту медитацию. Она облегчает и карму умирающего, и карму самого целителя.

В грядущие времена те, кто сегодня работает над исцелением Земли, будут часто нуждаться в приведенной выше медитации или сходных с ней. Ее можно использовать для помощи в тех случаях, когда одновременно умирает множество людей, как, например, в Сомали или Руанде. В этих ситуациях я применяю похожие визуализации, так как меня часто зовут на помощь, прося перевести на другую сторону большие группы людей. Во время голода в Сомали я и моя подруга-целительница наблюдали за тем, как сомалийцы выстраивались в длинные очереди и быстро заполняли серебристый космический корабль. Эти многие тысячи умерших были людьми неземного происхождения, но они пришли сюда, чтобы своей смертью разбудить эту планету. Благодаря своей жертве эти духи освободились и обрели право вернуться домой. Мы помогли найти свой корабль тем, кто не мог его отыскать.

В своих исследованиях, проводимых во время внетелесных путешествий, Роберт Монро обнаружил парк, или сценическую площадку, куда приходят души после смерти и где их встречают духовные покровители, чтобы повести дальше. Его парк полностью соответствует описаниям, сделанным людьми в состоянии регрессии и предсмертных переживаний. Он напоминает место, где я увидела Дасти вскоре после ее смерти. В парке Монро были трава, деревья, цветы, скамейки, птицы и извилистые тропинки.

Благодаря выходу из тела он сделал качественный скачок в понимании — постиг «основную» концепцию жизни и смерти, которую так долго искал. В его открытии нет ничего удивительного, так как центральное положение буддизма тысячелетиями учит точно тому же: что этот парк и вся реальность созданы умом. Монро постиг эту истину благодаря изучению парка, куда приходят души после смерти и откуда они безопасно и легко переходят в состояние между двумя жизнями. Он считал эту информацию ключевой для достижения высшей свободы (буддийского просветления) и основал Институт Монро, чтобы обучать этому других людей — пока они еще живы или когда умирают. Его методы признаны научными. Удивительно, что наука наконец-то признает то, что древние целители знали всегда.

Целители, работающие с процессом смерти и помогающие умирающим или тем, кто умер, быстро узнают, что смерть страшна чисто внешне. Они всецело сознают, что смерть — это не конец, что сознание не угасает и что жизнь есть нечто гораздо большее, чем то, что происходит в теле. Во время моих собственных переживаний процесса смерти я не чувствовала ни малейшего страха или даже намека на что-либо ужасное. Наоборот, в них я обрела чудесный мир, порядок, красоту и надежду. С тех пор как я начала работать с людьми, отходящими в мир иной, у меня самой очень мало страха перед собственной смертью. Нечто подобное утверждает и Пэт:

«Должна сказать одну вещь: от пациенток я многое узнала и о себе самой, и о процессе смерти; они были для меня настоящими героинями. Я молюсь только о том, чтобы, когда придет мое время, меня не покинуло сознание и я ясно сознавала все происходящее.

Поскольку я работаю с этим уже несколько лет, обычно я с первого посещения могу сказать, сколько еще протянет больной, прежде чем умрет. Если ему удастся прожить несколько больше, то в девяти случаях из десяти он умирает в страхе».

Осознание процесса смерти кладет конец страху. В момент смерти уходит *домой*. В моих снах это возвращение домой представляет как поиски последнего лифта, номера комнаты или класса.

Большинство из тех, кто умирает, рождается вновь — либо по причине незавершенного кармического обучения на земном плане, либо по причине своего выбора (выбора бодхисаттвы) служить человечеству. У нас есть прошлые жизни, есть и будущие, хотя детали будущих жизней выявить гораздо труднее. Несмотря на то что сама я специально не искала информацию о своем будущем, я, тем не менее, видела одну из своих будущих жизней. Видели свое будущее и другие. Доктор Брюс Голддберг своей книге «Прошлые жизни, будущие жизни» (Ballantine, 1982) детально описывает, какой будет Земля в период с XXI по XXVI век. Эта информация была получена с помощью дюжины сеансов прогрессивного гипноза, где он исследовал будущие жизни своих субъектов. Комментируя свою работу, доктор в 1982 году сказал, что будущие жизни представляют совершенно неисследованную область и что о них ничего не пишут психически одаренные люди.

XXI век, если верить сообщениям субъектов доктора Голдберга, будет знаменовать наступление новой эры мира во всем мире, которая будет продолжаться триста лет, а также положит конец голоду, стязательству и предубеждениям. Он описывает «великие географические преобразования» и грандиозный научный прогресс. XXII век будет славен глобальным использованием солнечной энергии и великими достижениями в области медицины, психиатрии и психологии; в это время средняя продолжительность жизни будет

составлять девяносто лет. XXIII век будет на Земле веком дальнейшего технологического прогресса, бесшумных и эффективных средств передвижения, веком управления погодой и климатом и всем доступного высшего образования. Средняя продолжительность жизни достигнет ста десяти лет.

XXIV и XXV века будут столетиями мировых проблем, включая ядерные войны, международные кризисы на политической почве и дальнейшие географические преобразования, которые приведут к резкому сокращению численности населения Земли. XXVI век принесет дальнейшие достижения в области медицины с акцентом на генную инженерию, а также будет веком строительства подводных городов и межпланетных путешествий. На Земле не будет никаких болезней, миром будет управлять единое демократическое правительство, а средняя продолжительность жизни возрастет до ста двадцати пяти лет и выше.

Голдберг, перенося людей в будущее, обнаружил, что какая-либо ситуация, взятая в этой жизни и перенесенная в будущее как кармическая, может давать множество различных результатов, по меньшей мере целую гамму из пяти позитивных, негативных и нейтральных сцен. Процесс, во многом сходный с этим, я сама использую на сеансах эмоционального целительства, где субъекта можно запрограммировать на будущее так, чтобы он в дальнейшем отбирал и выбирал лишь наиболее благоприятные из всех возможных ситуаций. Но это оздоровление или исправление будущего можно перенести и назад (так же, как возрастные регрессии или регрессии прошлых жизней переносятся вперед), чтобы оздоровить и исправить настоящее.

Начните с нескольких медитативных сессий, которые покажут вам ваши будущие жизни. Попросите, чтобы вас перенесли в следующую жизнь, выполнив последовательно тот же процесс, который является основой медитации на прошлую жизнь, описанной в главе о карме. Познакомьтесь с самим собой, с тем, каким вы будете через несколько столетий. Запрашивая информацию о будущей жизни, попросите показать вам, когда она произойдет и что будет собой являть. Не забудьте призвать духовных покровителей и убедитесь, что окружены прочной защитой. Сцены из будущей жизни, как правило, выглядят менее связными, чем сцены из прошлой, и к тому же возникают беспорядочно. Возможно, вы не узнаете ни обстановку, ни детали, которые вам покажут, и, возможно, все это будет происходить даже не на Земле. Причем вам покажут лишь те сцены, которые не нарушат процесс кармического обучения вне этой жизни. Проведите несколько таких сеансов, чтобы лучше ознакомиться с процессом, но только не пытайтесь изменить те жизни, которые вы увидите.

Во время следующей медитации попросите, чтобы вас перенесли в будущую жизнь, как-то связанную с нынешними проблемой, вопросом или затруднением. Просмотрите сцену, не пытаясь изменить ее, затем попросите, чтобы вам показали другую будущую жизнь и те возможности, которые она предоставляет для решения этой сцены или проблемы. Обдумайте свой выбор. Одни будут лучше, чем другие, некоторые (или только одна) будут особенно негативны или, наоборот, особенно благоприятны, а некоторые будут представлять собой смесь того и другого. Прибегните к процессу эмоционального перепрограммирования (а не кармического освобождения), чтобы выбрать наиболее позитивные и исправить менее позитивные возможности. Перенесите исправленные возможности настоящее. На следующем сеансе попросите, чтобы вам вновь показали сделанный для данной ситуации выбор, и наблюдайте за тем, что же изменилось. Нам позволено работать лишь с теми ситуациями, карма которых устраняется нашим нынешним выбором, но не с теми, которые тянут за собой будущую карму. Поэтому нам покажут лишь то, что позволено изменять.

Моя следующая жизнь будет проходить или на исцеленной Земле, или на одной из светлых планет земного типа. В той жизни я живу, работаю и преподаю в мире целителей, и моя душа-половинка тоже присутствует в качестве учителя рядом со мной. Мы обе — женщины. Мы носим свободно ниспадающие до самых щиколоток одежды из белого мягкого материала с золотистыми вкраплениями. Эти одежды, подобно тунике, закреплены у плеча эмблемой (знаком отличия) или брошью. Это культура с матриархальным уклоном, где высоко

ценятся целители и целительство. Нашу работу всячески поддерживают. Место, где мы работаем, представляет собой низкое, одноэтажное белое квадратное здание почти в греческом стиле, очень простое, с комнатами, расположенными вокруг центрального дворика с фонтанами, мягкими скамейками и цветущими деревьями. Я готова уйти туда прямо сейчас.

Необходимо сказать несколько слов и по поводу детей, воплощающихся на Земле в нынешнее время. Если мы, взрослые, возможно, так и не увидим эту исцеленную планету и три столетия мира, то дети все это увидят и осуществят. Многие из них — старые души, а некоторые — души инопланетных помощников, пришедших сюда, чтобы помочь Земле пройти через преобразования. Они наделены мудростью и обладают способностями, которых мы, взрослые, даже не можем себе представить. Эти дети здесь, с нами, в качестве наших учителей; уважайте и почитайте их. Одна женщина как-то сказала мне: «Знаю, это покажется безумием, но я считаю, что моя двухлетняя внучка — одна из тех, кто спасет эту планету». Нет, это не безумие, это правда. Они знают, кто они такие и для чего пришли сюда. Помогать им, а не мешайте.

Эта книга — всего лишь скромный перечень имеющихся сегодня в нашем распоряжении многочисленных методов, которые предназначены для исцеления людей и Земли, для исцеления прошлого, настоящего и будущего. Это только начало, ибо те, кто пользуется данными методами, будут использовать их в своей, присущей только им манере и вознесут эти методы на уровень, во много раз превышающий описанный в моей книге. Я сердечно благословляю этот процесс, пока он осуществляется с состраданием, любовью, чувством единства и на благо всех живых существ и нашей планеты. Богиня — внутри нас, и она наблюдает за тем, что мы делаем.

«Да будет свет!

Да избавимся мы от мук и смятения прошлого!

Да наполнятся наши лоно и наши сердца своим собственным природным светом!

Да будем мы целостны! Да пребудем в мире!

И да освободится все живое от страданий!»

*Стивен Левин.*

*Исцеление во имя жизни и смерти*