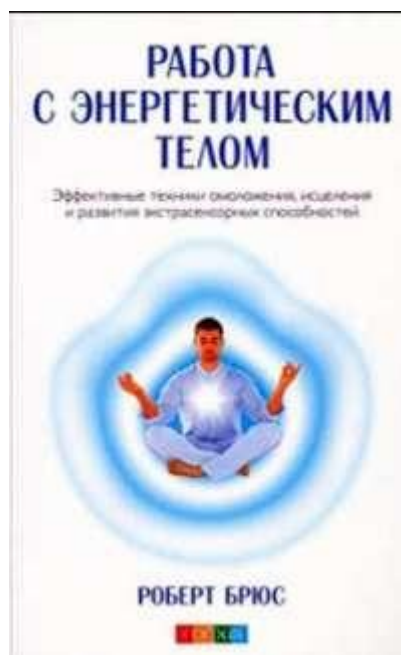


Роберт Брюс – Работа с энергетическим телом



НОВАЯ АВТОРСКАЯ ВЕРСИЯ
РОБЕРТ БРЮС
РАБОТА С ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ТЕЛОМ

Эффективные техники омоложения, исцеления и развития экстрасенсорных способностей.

Роберт Брюс разработал чрезвычайно эффективную и простую методику работы с внутренней энергией. С ее помощью можно усилить иммунитет, набраться жизненных сил, повысить свой энергетический уровень и избавиться от недомоганий, лучше контролировать свой аппетит и облегчить борьбу с лишним весом, развить духовные и экстрасенсорные способности, научиться исцелять себя и других, значительно омолодить свое тело и достичь более высокой ступени духовной эволюции. Методике Брюса легко научиться, поскольку она представляет собой простой пошаговый процесс, который знакомит читателей с их энергетическим телом. Заниматься по этой методике может каждый независимо от возраста, состояния здоровья и опыта духовных или энергетических практик.

[Роберт Брюс - Монография по Астральной Проекции](#)

[Роберт Брюс - Астральная динамика. Теория и практика внетелесного опыта](#)

[Роберт Брюс - Новые энергетические пути](#)

Вступительное слово к новому изданию и обзор дополнений

Это издание включает две новые части: «Работа с энергией: дополненное предисловие» и «Работа с энергией: дополненное послесловие». В дополненном предисловии рассматриваются новые относящиеся к энергетическому телу понятия и концепции, а также новые идеи о природе и структуре сознания. А в дополненном послесловии вы найдете несколько реальных историй, прекрасно иллюстрирующих ключевые концепции этой книги.

Вступительное слово
ИСТОРИЯ NEW

Как возникла и как совершенствовалась моя методика работы с энергией? В 1994 году я открыл для себя Интернет и начал помогать людям из разных стран по проблемам астральной проекции и работы с энергией. Среди них были двое слепых от рождения молодых людей. Они в принципе не знали, что такое видеть, и, следовательно, совершенно не могли визуализировать. А поскольку любые техники астральной проекции и работы с энергией предполагают визуализацию, то они оказались в тупиковой ситуации. Взявшись за их проблему, я начал размышлять над ней, и вскоре у меня появилась идея: а что, если использовать чувство осязания как технику астральной проекции? Я назвал эту технику «тактильное воображение телесным осознанием». А заключалась она в следующем: если они будут использовать телесное осознание для того, чтобы почувствовать, как карабкаются вверх по канату, переставляя по нему руки, это могло бы способствовать выходу в астральную проекцию. В итоге эта техника проецирования получила название «Канат». Несколькими месяцами позже я отдыхал вечером у камина, и меня вдруг осенила интересная мысль: «Если техника тактильного воображения посредством телесного осознания настолько эффективна для астральной проекции, то она, возможно, будет также и особым образом стимулировать и энергетическое тело». Еще я подумал, что наряду с основными энергетическими центрами (главными чакрами) в нашем теле должны быть и другие, более мелкие энергоцентры. Мне показалось разумным начать поиск этих структур со ступней ног. Я начал перемещать точку телесного осознания, фокусируясь на разных частях тела. При этом возникали очень слабые ощущения движения энергии, но ничего из ряда вон выходящего. Затем я сосредоточил внимание на большом пальце правой ноги и подвигал вдоль него фокусом телесного осознания. Буквально за секунды возникло ощущение сильной дрожи и пульсации. Я усилил внимание, и ощущения стали гораздо ярче. Взволнованный, я проделал то же самое с другими частями ступни и с остальными частями тела. Те энергетические ощущения, которые при этом возникали, были просто потрясающими. Я сидел, ошеломленный, сознавая, что только что открыл главный секрет работы с энергией. Я продолжал практиковать еще несколько месяцев, посвящая занятиям очень много времени. Исследовал свое энергетическое тело, продвигаясь по нему сантиметр за сантиметром. При этом я делал обширные заметки и наброски. Так появилась некая приблизительная модель энергетического тела человека, и возникло понимание, как все это работает. И на основании этой информации я составил учебное пособие по работе с энергией, которое назвал «Новые энергетические методы», и опубликовал его в Интернете. Это вызвало целый шквал отзывов от людей со всего мира, занимающихся работой с энергией и астральными проекциями. Мои личные исследования по этой теме, а также помощь другим с их проблемами, связанными с энергетикой, постепенно открывали мне глаза на энергетическое тело человека и на то, как оно функционирует. Основой всей моей работы стал принцип работы с энергией «тактильное воображение телесным осознанием». Я понимал важность энергетического тела и то, как глубоко оно связано со всеми духовными способностями и явлениями. Ключ ко всему сверхъестественному – в развитии энергетического тела. Поэтому все мои книги, начиная с первой – «Астральной динамики», изданной в 1999 году издательством HamptonRoadsPublishing, отражали эту тему, представляя читателям учебные материалы по работе с энергией. В 2003 году я начал проводить семинары и практические занятия по своей методике. Тот опыт, который я приобретаю благодаря личной работе с людьми на семинарах, очень трудно переоценить. За последнее время я узнал много нового об энергетическом теле, методах его развития и стимуляции. От каждой группы, с которой я работал, я сам получал что-то новое. И это продолжается по сей день. С 1994 года моя методика по работе с энергией посредством тактильного воображения телесным осознанием прошла долгий путь развития и постепенно выросла в книгу, которую вы сейчас держите в руках. Впрочем, я всегда буду считать, что эта система не завершена и все еще находится в

процессе развития. По мере продвижения своих исследований я постоянно открываю новые увлекательные способы использования энергии.

Работа с энергией: дополнительное предисловие

Я с радостью принял предложение переиздать «Работу с энергией», так как увидел в этом возможность включить в книгу новый материал и описать переживания, связывающие в единое целое многое из того, о чем я уже писал. Мои исследования не прекращаются – я в постоянном поиске более глубокого понимания, более эффективных методов работы, понятий, позволяющий лучше объяснить полученный опыт. Все время появляются новые усовершенствованные концепции. Еще в начале своих исследований я пришел к выводу, что лучший способ чему-либо научиться и достичь новых глубин осознания – это никогда не прекращать поиск. Учитывая вероятность того, что Высшая Духовная Природа Реальности открыта нами всего лишь на один или два процента, такой подход оказывается единственно мудрым.

ОБРАЗ ТЕЛА В СОЗНАНИИ

Мои исследования феномена образа тела начались приблизительно в 2008 году, при этом сильной стороной этого поиска была моя способность к беспристрастному наблюдению. Именно такой подход позволил мне с течением времени открыть многие важные, но каким-то образом упущенные другими исследователями аспекты и методы духовного поиска, включающие и представленную в этой книге воистину творящую чудеса эффективную систему работы с энергией. Образ тела – это воспринимаемая духовным оком (Третьим глазом) визуальная картина и карта физического тела. Хотя этот образ легко доступен восприятию Третьим глазом любого человека, похоже, до настоящего времени внимания на этот феномен не обращал еще никто. Регулярные занятия энергетической работой, задействующей телесное осознание, позволяют четче воспринимать этот образ, делать его плотным, хорошо оформленным и сильным. Чтобы увидеть свой образ тела, необходимо сесть и расслабиться – освещение неяркое и рассеянное, глаза закрыты. На веки не должен попадать свет открытых источников! Полностью расслабившись и держа глаза закрытыми (направление взгляда – вверх), вытяните правую руку от плеча в сторону. Широко расправьте пальцы и начните вращать кистью руки. Выполняя вращательные движения, несколько раз сожмите и разожмите кисть. Включив телесное осознание, отслеживайте положение вашей руки. Внимание должно быть сосредоточено именно на этой области, направлено на пространство, где, по вашим ощущениям, находится ваша рука. Продолжая двигать кистью, вы заметите, что перед вашим внутренним взором также происходит некое движение. Нет ничего неправильного, если ваши глаза двигаются вслед за рукой, но вам будет легче выполнять это упражнение, направив взгляд прямо перед собой. Так как рука отставлена в сторону, вы не будете воспринимать на веках перемещающихся теней, подобных тем, что вы видели бы, если бы двигали руками прямо перед лицом. Поверните голову влево так, чтобы даже с открытыми глазами вы не могли видеть ни того, что делает ваша рука, ни каких-либо других появляющихся перед вашими физическими глазами и отвлекающих вас теневых движений, и повторите вышеописанные движения кистью. Вы обнаружите, что ваше внутреннее зрение все равно видит форму вашей руки и ладони и их движения. Вначале это может восприниматься просто как мелькание некой тени. Продолжайте двигать рукой и какое-то время исследуйте воспринимаемый образ. Повторите те же действия с левой рукой, а затем перейдите к наблюдению за одновременным движением правой и левой рук – взгляд направлен прямо перед собой, глаза закрыты. Повторите все то же самое, но с участием одной ноги и ее стопы, затем с другой ногой и стопой. Перемещайте руки и ноги в различные позиции, вращайте ими вперед и назад, при этом продолжая пристально наблюдать. Затем переключите внимание на голову и туловище. Включенное телесное осознание должно сканировать и наблюдать происходящее. Чем

больше вы наблюдаете данный феномен, тем четче и подробнее будет становиться воспринимаемая внутренним взором карта образа тела, тем сильнее и совершеннее будет образ. Еще большего прогресса вы достигнете тогда, когда приступите работе с энергией и начнете выполнять предложенные в книге дальнейшие упражнения. После некоторого периода регулярных занятий воспринимаемый внутренний образ тела станет ярче и вы сможете заметить исходящее от него серебристое свечение. Вы начнете видеть структуру кожи, волосы, ногти. Будут моменты, когда ваш образ тела будет выглядеть так, как если бы ваши глаза были открыты. Практикуясь, вы также научитесь обращать духовный взор внутрь своего физического тела и исследовать ткани, кости и внутренние органы. Это не только захватывающий опыт – способность наблюдать внутренним зрением контуры и строение образа тела даст вам много практических преимуществ. Это чудесная возможность – самому наблюдать течение духовной энергии, - бесценный опыт, который навсегда изменит ваши представления о возможном и невозможном, о том, чего действительно можно достичь. Это также приблизит вас к восприятию того аспекта вашего высшего «Я», который я называю мудростью тела. Такого рода осознание позволяет добиться значительного прогресса в работе с энергией и в самоисцелении, а также намного ускоряет духовное развитие и развитие экстрасенсорных способностей. Не вызывающий сомнений и повторяемый личный опыт, в котором проявляются духовные или энергетические феномены, - переживание, способное навсегда изменить вашу жизнь. Но, как и во всем, что связано с миром духовного, обретение личного опыта в этой области потребует от вас определенных усилий. Ожидающие вас перемены – изменение системы убеждений, обретение уверенности – значительно облегчат и укорят ваше продвижение на этом пути.

МУДРОСТЬ ТЕЛА

Ваша жизнь началась с единственной клетки, которая, бесконечно делясь, создает ваше физическое тело по зашифрованному в ДНК образцу. Физическое тело целиком и полностью состоит из разумных, общающихся друг с другом живых клеток. Клетки растут и воспроизводят себя, восстанавливаются и стареют. Все, что происходит в вашем организме, регулируется разумом вашего тела и его клеток. Тело – нечто намного большее, чем простая биологическая машина. Ваш организм –невероятно сложное, интерактивное и динамически развивающееся единое целое. Ученые и врачи с благоговением относятся к этой элегантной и утонченной конструкции. Да, они много знают о том, как тело работает, но то, как клетки общаются, как выполняют сложные последовательности действий в ответ на едва заметные стимулы и как реагируют на нужды организма, все еще остается тайной. Мудрость тела – в самоисцелении, разумность его клеток поражает. Каждая клетка физического тела динамически связана с остальными. Клетки общаются – в любой ситуации они просто знают, как им себя вести, что делать и когда начинать. Стоит вам порезаться, как кровотечение будет остановлено, а ткани и кожные покровы регенерированы. Когда вы натираете ногу, тело восстанавливает кожу и, чтобы предотвратить образование новых ран, укрепляет ее мозолями. Походите несколько дней босиком, и подошвы ваших ног станут твердыми, как дубленая шкура животного. Откажитесь от средств контрацепции, и ваш собственный организм клетка за клеткой создаст новое живое существо. Но кроме клеточного роста, исправления сбоев и восстановления, наше тело способно на много большее. Такой пример: стоит вам оступиться на отвесном склоне, как ваше тело в мгновение ока открывает в себе сверхчеловеческую силу. В считанные доли секунды вам может быть дана сила десятых. Однажды мне довелось испытать это на себе. Я только начал спускаться в грузовой отсек корабля, как вдруг лестница подо мной развалилась. В то время я весил больше ста килограмм и моя физическая подготовка оставляла желать лучшего, но мне удалось ухватиться одной рукой за край площадки и несколько минут держаться, зависнув на двадцатиметровой высоте, падение с которой означало неминуемую смерть. Я висел

только на одной руке, держа в другой куртку, и даже не чувствовал, что это дается мне с трудом. Хотя в обычных условиях я вес своего тела не могу удержать и несколько секунд, не говоря о минутах. Феномен суперсилы достаточно хорошо известен. Это тот потенциал, который на протяжении веков старались открыть в себе и развить адепты различных боевых искусств. Вы, наверное, слышали истории, в которых матери поднимают автомобили, чтобы спасти своих детей. Да, такое случается, но из-за необычности происходящего лишь немногие готовы в это поверить. Чтобы подобные феномены могли проявиться, нужна ситуация на грани жизни и смерти. Ученые пытались искусственно моделировать ситуации, где на карту поставлена жизнь, но безуспешно. Высшее «Я» и мудрость тела не проведешь. Я пришел к обоснованному выводу, что клетки физического тела являются самым первым уровнем совокупности аспектов, образующих высшее «Я». Сверхсознательный уровень – всего лишь один из этих аспектов. Высшее «Я» имеет много имен: Бог, Святой Дух, Монада, Внутренний Даймон, Ангел-хранитель, и так далее. Я ничуть не сомневаюсь в том, что Высшему «Я» абсолютно все равно, как мы его называем. Оно просто есть. Высшее «Я» присутствует в вас на всех уровнях. Все просто – да и как может быть иначе? Никакие другие варианты здесь невозможны. Вы живете в едином теле, где есть и ткани, и мозг, и сознание. Высшее «Я» настолько вам близко, настолько тесно связано со всем остальным, настолько неотделимо от вас, что разглядеть его невозможно. Именно поэтому, отправляясь на поиски Божественного, мы склонны искать его снаружи, а не внутри. Я также ничуть не сомневаюсь в том, что наш сверхсознательный уровень – то, что я называю Высшим «Я», - не нечто абстрактное вроде операционной системы компьютера. Когда требуют обстоятельства, сверхсознательное может проявиться как действующее начало на уровне нашего обычного бодрствующего сознания. Однако в целом Высшее «Я» чаще всего выступает в роли безмолвного наблюдателя – в роли великого «Я есть», присутствующего в каждом из нас. Представляемая в этой книге концепция Высшего «Я» – логическая последовательность уровней, начинающаяся с клеток физического тела и уходящая в бесконечность, к Источнику. В этом плане все индивидуальные части Высшего «Я» (все живые создания) связаны, и, подобно клеткам человеческого тела, все индивидуальные части Высшего «Я» общаются и динамически взаимодействуют. Точно так же взаимосвязаны и все другие живые существа – животные, растения, минералы и духи. Пусть мы не до конца понимаем механизмы обеспечивающих такую взаимосвязанность процессов, но в ходе практики мы иногда получаем шанс немного эту тайну для себя приоткрыть.

ЗНАКОМЬТЕСЬ – ВАШЕ ВЫСШЕЕ «Я»

Я не прекращал пристально наблюдать за небольшими и незаметными явлениями жизни – особенно во всем, что имело отношение к духовности и метафизике, - и со временем это начало приносить свои весомые плоды. Кульминацией моих поисков стал момент, когда, на тридцать восьмом году жизни, со мной заговорило мое Высшее «Я». Я называю его так просто за отсутствием какого-либо более точного термина. Опять же, Высшему «Я» нет никакого дела до того, как мы его для себя называем. До настоящей поры это случилось со мной всего лишь раз – и я живу надеждой, что нечто подобное произойдет снова. Тот случай я, следуя определенным традициям, назвал «Беседой со Святым Ангелом-Хранителем». Вот как это было: Около девяти часов я, как обычно, готовился к вечернему сеансу медитации. Когда все домашние с моей помощью легли спать, я направился в нашу гостиную, освещенную мягким светом горящего в изразцовом камине огня. Я протянул руку, чтобы выключить остальное освещение, и в этот момент услышал голос, звучавший так, будто где-то совсем рядом стоял и говорил человек. Голос был мужской, с глубокими низкими тонами, очень изысканный – самый прекрасный из всех, что я когда-либо слышал. Пока он звучал, в моих ушах. Не прекращался гул, я чувствовал, что произносимые им слова. Заставляют вибрировать в такт переднюю

область горла между сонными артериями. Я нажал ногтем на одну из затылочных костей(выгнутую кость за ухом) и почувствовал точно такие же вибрации. Если бы у меня в тот момент был микрофон, уверен, я легко смог бы записать все, что было произнесено. Голос сказал: «Роберт, пришло время для серьезного разговора. Сядь, и я все тебе объясню». Из той беседы я могу открыть лишь немного. Большую часть нашего разговора я просто слушал, так что, если я назову это лекцией или проповедью, это будет точнее. Мне было рекомендовано пересмотреть и очистить мою систему убеждений, оставив только убеждения, подтвержденные моим личным опытом. Все остальное мне следовало разобрать: что-то отбросить, как нестоящий и мешающий хлам, остальное, более правдоподобное, отложить в сторону, чтобы позже проверить на практике. Голос сказал, что с этого момента я должен доверять только своему собственному опыту и переживаниям. Также мне было предложено никогда не переставать быть вопрошающим. Это значило –никогда не делать окончательного вывода, никогда не думать, что нечто является именно этим и ничем более, и не считать, что я знаю о чем-либо все. С того момента очищение моей веры и убеждений стало критически важной частью моего поиска. Убеждения создают в нашем уме фильтры и искажают восприятие. Если мои убеждения будут истинными, это станет залогом истинности моих мыслей и моего восприятия. В первую очередь это относится ко всему, что приходит к нам путем вдохновения или, как я это называю, устанавливается Высшим «Я». Приведу аналогию: представьте, что входные отверстия (фильтры) вашей системы убеждений имеют квадратную и многоугольную форму, а направляемые вам вдохновением идеи и истины – круглые и овальные. Чтобы какие-либо новые концепции и истины проникли в ваше сознание и начали реализовываться, они должны пройти через фильтры ваших убеждений. Но так как формы не соответствуют друг другу, все, что проталкивается внутрь, или серьезно повреждается, или вообще не может туда проникнуть. Последнее, что я могу открыть из полученной мной информации, касается императива не переставать быть вопрошающим. Не переставать быть вопрошающим – значит постоянно находиться в открытом и непредвзятом состоянии ума. Это значит никогда не считать, что вы знаете все обо всем, никогда не приходиться к окончательным заключениям. Такое отношение позволяет вам всегда быть открытыми вдохновению и поддерживать активность каналов, через которые будет поступать еще больше неискаженной, истинной информации. Это позволит избежать рождения ложных убеждений и развития ни на чем не основанных концепций; вы больше не будете отгораживаться от истины и быть невосприимчивым к вдохновению; вы перестанете создавать догмы. Это подобно тому, чем живут творцы: поэты и художники, писатели и музыканты – все те, кто стремятся быть открытыми и доступными музам и волшебству вдохновенных истин.

«Я» КАК СОВОКУПНОСТЬ УРОВНЕЙ

Мою рабочую модель я развиваю в шести основных направлениях. Модель практическая и включает все важные аспекты существования – от клеток физического тела до уровня сверхсознательного. Вероятно, выше сверхсознательного уровня есть и другие, но если мы позволим себе строить об этом какие-то предположения – это будут уже всего лишь ничем не обоснованные догадки. Не забывайте, все мои исследования строятся только на личном опыте. По этой причине в мою модель не входят концепции, связанные с тонким телом, - его эфирный, астральный, и ментальный аспекты. Модель включает:

- Сверхсознательный уровень
- Уровень нормального (бодрствующего) сознания
- Уровень подсознания
- Физическое тело
- Уровень разума клеток
- Тонкоэнергетическое тело

Так как вышеперечисленные стороны нашего существа тесно переплетены, мы не в состоянии четко видеть ничего помимо нашего собственного физического тела – того, что нам показывает обыкновенное зеркало. Мы можем только мельком взглянуть и на проявления подсознательного, и на активность Божественного. Оно насколько близко, настолько со-всех-сторон, что мы просто его не замечаем; точно так же рыбы не могут видеть воду, а человек не видит окружающий воздух. Мы не в состоянии узреть Источник, потому что Источник одновременно и внутри нас, и повсюду вокруг. Истина в том, что вы и есть Источник, просто вы этого еще не осознаете. Из этого следует, что самый прямой и легкий путь к Божественному – в нас самих, в нашем собственном теле, в уме, в нашей жизни. Каждый уровень индивидуального Высшего «Я» (любое живое существо) оказывает глубокое влияние на все другие аспекты этого существа (этого человека) – от самых высших до самых низших его уровней. Приведенная выше модель предоставляет возможность дать логические объяснения многим феноменам – например, объяснить природу и механизмы исцеления. Все акты исцеления по существу – акты самоисцеления. Когда человек принимает назначенные лекарства, клетки его тела получают стимул начать определенные изменения и восстановительные процессы. Когда целитель проводит сеанс исцеления, намерение его коллективного «Я» (совокупности уровней) передает тонкую жизненную энергию коллективному «Я» человека, с которым целитель работает. Направленная таким образом энергия и намерение стимулируют коллективное «Я» исцеляемого на всех его уровнях. Клетки тела исцеляемого человека получают импульс к действию и запускают механизм самоисцеления (самовосстановления). Данная модель также позволяет объяснить действие Закона Привлечения и природу феномена манифестации (как это работает). Как уже упоминалось, все индивидуальные Высшие «Я» (все живые существа и объекты) связаны в Источнике. И подобно клеткам человеческого организма, они динамически взаимодействуют между собой. Этот же принцип лежит в основе всех актов исцеления. Когда человек формирует заряженное силой намерение и повторяет направленные на манифестацию аффирмации – будь то намерение богатства или самоисцеления, - это влияет на все остальные индивидуальные Высшие «Я», включая все другие живые существа и объекты. Когда такое намерение выражено с достаточной силой, жизнь чудесным образом начинает сотрудничать и содействовать проявлению данного намерения. И это основа не только всех актов манифестации, но и молитв, позитивного мышления и всех магических практик. Далее, в Послесловии к дополненному изданию, я продолжу эту тему и покажу, проиллюстрировав реальными примерами манифестации и самоисцеления, как это работает на практике.

Введение

Добро пожаловать в мой мир работы с энергией! Будь эта книга у меня тридцать лет назад, моя жизнь могла бы быть намного легче. Вам повезло больше, потому что вы сейчас держите ее в руках. И пусть благодаря ей ваша жизнь изменится к лучшему. Чистое сознание – это энергия, и она не знает границ. Фантазии, эмоции, намерения и любые энергетические действия – все это жесты сознания и проявления энергии. Функциональный принцип работы с энергией гласит: **«Куда вы направляете внимание, туда и течет поток энергии»**. Таким образом, все ваши действия с энергией определяются вашими мыслями, четко отражая те черты и свойства, которые вы для них задумали. Представленная здесь система работы с энергией чрезвычайно проста и эффективна. Воспользоваться ею может любой из вас. Нет никаких ограничений ни по возрасту, ни по состоянию здоровья. Не требуется также никаких особых знаний или опыта работы с энергетическим телом. Уже в ходе первых упражнений большинство из вас сможет почувствовать заметные энергетические ощущения. И это будут не воображаемые, а вполне реальные физические ощущения. Если вы поймете основные принципы, по которым работает данная система, то очень быстро достигнете прогресса в

своих занятиях. Эту систему можно использовать для достижения самых разных целей – для лечения людей, самоисцеления, развития экстрасенсорных способностей и духовного совершенствования. Поток энергии, проходящий через энергетическое тело, не только стимулирует мощные механизмы исцеления в теле физическом, но и помогает установить контакт с Высшим «Я». Теперь несколько слов о боли и об упомянутом выше принципе «куда внимание, туда и энергия». Болевые ощущения насильно перетягивают наше внимание к зоне дискомфорта, фокусируя там восстанавливающие энергии организма. Техники работы с энергией, описанные в этой книге, позволяют активировать те же механизмы самоисцеления, и самое главное – без всякой боли. Более того, вы научитесь направлять энергетический поток к тем зонам, которые хотите простимулировать и энергетически развить. Книга «Работа с энергией» – собрание простых техник, основанных на сфокусированных действиях телесным осознанием. Начинаясь с простых упражнений, которые помогут вам быстро научиться чувствовать энергию, она шаг за шагом вырастает в полноценную систему стимулирования и развития энергетического тела. Эта система фактически была разработана «с нуля». Все началось со случайного открытия, за которым последовали годы кропотливой работы и практики. Изучая мою методику и работая по ней, вы не только освоитесь со своим энергетическим телом, но и значительно расширите свои духовные горизонты. Этот опыт послужит вам превосходным трамплином для того, чтобы, развивая свою духовную сущность, приблизиться к высшей духовной реальности. В моих предыдущих книгах также были фрагменты этой системы, ранее называемой «Новые энергетические методы», ибо это – краеугольный камень моей работы. И поскольку все духовные и медитативные практики предполагают ту или иную работу с энергетическим телом, нетрудно догадаться, что любая из них может стать более действенной за счет привлечения новых эффективных методик. Но не пугайтесь – под словом «эффективные» не подразумевается «трудные». Как раз наоборот! По моей методике сначала закладывается простое понятие «энергии», а затем оно постепенно, шаг за шагом, расширяется. А духовную подоплеку этого процесса можно изучить позже. Приведенные в книге описания энергетического тела, энергетических линий-меридианов и структур базируются преимущественно на моих собственных наблюдениях, добытых в ходе работы с энергией. В этой книге поставлен акцент на практике энергетической работы, а не на обсуждении ее технических и эзотерических премудростей. В связи с этим сложная для восприятия теоретическая информация и объяснения сведены к минимуму. А теперь после всего сказанного нам с вами самое время отправиться в удивительное путешествие, цель которого – обучить вас всему на практике, поскольку это, без сомнений, единственный способ узнать что-то самому.

Глава 1

ВАШЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Энергетическое тело – тонкоматериальная энергетическая модель, своего рода матрица нашего физического тела. Существует множество традиционных и новых подходов к работе с энергией. И все они преследуют одну цель: развитие энергетического тела человека. Их общее призвание – помочь вам эволюционировать духовно, чтобы со временем вы превратились в здоровую и активную личность. Из этой книги вы узнаете о новой системе работы с энергией – простой, но весьма эффективной. Значимость энергетического тела для здоровья и жизнестойкости была известна на протяжении веков. В разных культурах жизненная энергия известна под множеством имен – Ци (Чи, Ки), Прана, Хуна, Одическая сила, Оргон и т.п. Работа с нею является основой многих духовных и целительских практик вроде цигун, тайцзи, йоги, гунфу, акупунктуры, Рэйки, рефлексологии, Пранического целительства, Квантового прикосновения и других. Но можно значительно усилить целительный эффект энергетического воздействия любой из

традиционных практик, обогатив ее техниками, позволяющими направлять энергию с помощью телесного осознания. Именно такие техники и положены в основу данной книги. Чем больше в вас жизненной энергии, тем активнее вы становитесь на всех уровнях бытия – на физическом, ментальном, эмоциональном, творческом и духовном. И какую бы цель вы ни преследовали – сделать ли эффективнее традиционные духовные практики или оздоровиться, усовершенствовать ли свои духовные и физические способности, - ключ к успеху в эффективных техниках работы с энергией. Любая человеческая деятельность вовлекает энергию в каждую молекулу, в каждую кость, мышцу и орган, даже когда мы просто размышляем или спим. Каждая мысль и движение, работа любого из органов вызывает массу биоэлектрических и биохимических сигналов, передающихся по всему телу. А любая электрическая активность создает электромагнитные поля. Их еще называют биоманитными полями, поскольку создаются они живыми организмами. Некоторые из этих полей имеют тонкоматериальную структуру, поэтому их трудно обнаружить. Но это вовсе не означает, что они не важны. В нашем организме самое сильное из таких полей создает сердце. Его даже можно обнаружить на расстоянии более пяти метров. Теми же приборами ученые решили энергию, которую генерируют целители и люди, занимающиеся энергетической работой. Результаты показали, что подобная энергия обладает значительной силой (Oschmani Pert, 2000). Энергетическое тело человека по-разному пополняет запасы энергии. Основными источниками пополнения, кроме питья и пищи, являются энергия планеты и воздух, которым мы дышим. Тонкая жизненная энергия проникает в наше энергетическое тело из атмосферы, а также вместе с солнечной и космическими энергиями Вселенной. Кроме того, энергетический обмен постоянно происходит между людьми и всеми живыми организмами на планете. На субатомном уровне материя – это энергия. Вся наша Вселенная, по существу, не что иное, как бесконечное проявление энергии и сознания. Поэтому между одушевленными существами и неодушевленными предметами всегда существует очень тесная энергетическая связь.

ЧТО ТАКОЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО?

Жизнь каждой клетки вашего тела поддерживается благодаря активности биоэлектрических импульсов, излучение которых создает биоманитные поля. Основой биоэлектрической активности клеток являются поля более тонкой духовной энергии, составляющие энергетическое тело человека. Это тонкое тело сложностью своего строения ни в коей мере не уступает телу физическому, хотя выявить тонкоматериальные, духовные структуры энергетического тела очень сложно. Фактически единственным прибором, способным уловить колебания тонких энергий человеческого организма, можно считать восприятие очень чувствительного человека. Чтобы развить в себе подобную чувствительность, вы должны научиться чувствовать колебания и движение собственной энергии. Помочь вам в этом – цель данной книги. Только ощутив свою энергию, вы окончательно убедитесь в том, что обладаете энергетическим телом. И сможете по-настоящему работать с энергией. По существу, в этом нет ничего сложного, и вы сами в этом очень скоро убедитесь. Энергетическое тело повторяет очертания тела физического, являясь его тонкоматериальной копией. Но части этой энергетической матрицы могут существовать отдельно от соответствующих им частей физического тела. Например, в случае ампутации одной из конечностей соответствующая ей часть энергетического тела будет продолжать функционировать. Иногда на снимках с «эффектом Кирлиан» видны те части объекта, которые были отделены от него ранее (к примеру, ампутированные пальцы или срезанные ветки растений). Энергетическое тело человека имеет множество уровней (слоев) и энергетических центров. Эти центры (также называемые чакрами) являются чем-то вроде жизненно важных органов энергетического тела. Среди них – семь первичных энергоцентров (главные чакры), сотни вторичных, три хранилища энергии и довольно плотные участки крошечных энергетических пор,

благодаря которым происходит энергетический обмен. Кроме того, существует главный энергетический канал (Сушумна), проходящий по центру тела, и два дополнительных канала (Ида и Пингала), проходящие по обе стороны от главного. Данная энергетическая структура традиционно представлена символом Кадуцея (который еще называют «жезл Гермеса»). Таким образом, энергетическое тело человека – сложная многоуровневая структура. Потому для тех, кто впервые приступает к работе с энергией, я предлагаю самый простой подход. Для работы с энергетическим телом нет нужды запоминать экзотические восточные термины и названия разных энергетических структур. Поэтому я буду пользоваться более привычной западной терминологией, где это необходимо. Это в значительной степени облегчит описание теории и практических приемов работы с энергией. А после того, как вы непосредственно приступите к упражнениям, вам сразу станет ясно, что каждая часть вашего физического тела также является частью тела энергетического.

ЧТО ТАКОЕ РАБОТЫ С ЭНЕРГИЕЙ?

Глубокое влияние на ваше энергетическое тело отказывают мысли и чувства. Если вы счастливы, ваше энергетическое тело расширяется и становится сильнее. Когда вы печальны, энергетическое тело сокращается, лишая вас сил и интереса к жизни. Работая с энергией, вы улучшаете свой энергетический баланс, становитесь здоровее и энергичнее. Кроме того, повышение чувствительности тела и усиление энергетического потока способствует пробуждению ваших высших духовных сил, что весьма положительно сказывается на качестве вашей жизни. Существует множество способов, с помощью которых можно достичь подобного эффекта. Как говорится, «все дороги ведут в Рим». Но вот только одни из этих короче, чем другие. Традиционные подходы предполагают разнообразные комбинации техник визуализации, физических движений и растяжек, поз и дыхательных упражнений, часто сопровождающихся пением мантр или произнесением нараспев определенных звуков. И все эти приемы направлены на усиление энергетического потока и распределение энергии по телу. Типичный подход практик Нью-эйдж нацелен на упражнения по визуализации и расслаблению. Однако для многих людей визуализация – не такое уж простое дело, поскольку очень часто ее понимает неправильно. Секреты эффективной визуализации я открою вам в следующей главе. При должном объяснении овладеть ею сможет любой человек. Система работы с энергией, описанная в данной книге, основана на тактильном воображении, и визуализация для этого не требуется. Тактильное воображение (создание тактильного образа) предполагает фокусирование осознания (ощущения) своего физического тела (вашего телесного осознания) на определенной части тела с последующим перемещением этой фокусной точки. Этот способ превосходно стимулирует энергетическое тело. Научиться ему очень просто, и это по силам каждому из вас. Кроме того, данный метод работы с энергией не только проще любого из традиционных подходов, но и значительно эффективнее. Принципы, лежащие в основе перемещения энергии посредством телесного осознания и тактильного воображения, можно найти в любой из восточных систем работы с энергией. Возможно, на первый взгляд это не настолько очевидно, но так происходит в связи с невозможностью адекватного перевода восточных эзотерических понятий. Мне кажется, описание методов стимуляции энергетического тела с помощью действий телесным осознанием дано как раз в тех традиционных восточных трактатах, перевод которых оставляет желать лучшего. Я разговаривал на эту тему с учителями разных восточных систем духовного развития, и все они согласились с моими доводами и соответствующе откорректировали свои техники, прояснив важность действий телесным осознанием, после чего их ученики стали достигать больших успехов в практике энергетической работы. Как только они научились чувствовать и направлять тонкую энергию, традиционные духовные системы, которые они осваивали, стали для них более понятными и приемлемыми, так как все становилось на свои места. Мой старший сын

Бенджамин – психолог. На протяжении нескольких лет он практиковал работу с энергией, опираясь на методы тактильного воображения, параллельно изучая различные восточные системы – дзэн, даосизм, йогу и другие. Пару лет назад Бен записался на курсы цигун «Железная Рубашка». Ему сказали, что большинство практикующих эту технику начинают явно ощущать движение энергетических потоков уже после года ежедневных тренировок. Но Бен смог почувствовать движение энергии уже на первом занятии. Его наставники, однако, не смогли понять, как такое возможно, и остались глухими ко всем его разъяснениям. За последние годы мне приходилось слышать много подобных историй, и не только от моего сына.

ЗАЧЕМ НУЖНА РАБОТА С ЭНЕРГИЕЙ?

Фактически многие структуры нашего энергетического тела просто дремлют. Они функционируют на уровне, достаточном для поддержания нормальной жизнедеятельности организма, но, с точки зрения развития духовности, уровень этот недостаточен. Иногда упомянутые структуры и энергетические центры могут пробуждаться, вызывая спонтанные духовные переживания высшего порядка. Также их можно развить при помощи духовной практики и работы с энергией. Польза от работы с энергией ощущается на всех уровнях. Благодаря ей лучше себя чувствует физическое тело, улучшается его способность к самовосстановлению и оздоровлению, а также усиливается общая сопротивляемость организма заболеваниям. Умение целенаправленно работать со своим энергетическим телом позволяет нам стимулировать исцеляющие механизмы нашего организма и воздействовать на пораженные участки тела или больные органы. Жизненная энергия циркулирует по всему нашему телу. Она также важна для нашей жизни, как кровь. Наше физическое тело негативно или позитивно реагирует на образ жизни, способ питания и различные упражнения. То же самое можно сказать и о нашем энергетическом теле, которое также откликается на любое воздействие. Работая с энергией, вы побуждаете свое энергетическое тело переключиться на более высокий уровень активности. Это в чем-то сродни регулярным занятиям в спортзале, которые делают сильным и выносливым физическое тело. Только в данном случае силу набирает ваше энергетическое тело. От активности энергетического тела также сильно зависит наше психическое и духовное развитие. В потенциале каждый из нас обладает экстрасенсорными способностями и духовным потенциалом, но только очень немногие смогли осознать и, главное, развить в себе эти задатки. Энергетическая работа, основанная на телесном осознании, позволяет напрямую воздействовать на основные энергетические каналы и первичные энергоцентры. Их можно пробудить, активировать и развить их высший потенциал с помощью специальных техник и упражнений. Подобная работа не может не сопровождаться развитием сознания и обязательно сопровождается духовной эволюцией. Наше энергетическое тело состоит из семи первичных энергоцентров (также называемых чакрами или духовными центрами), сотен вторичных энергоцентров, трех хранилищ энергии (также известных как дантьяни) и тысяч третьестепенных энергоцентров (энергетических пор). Все эти энергетические центры связаны между собой мириадами энергетических каналов. Главным из них является напоминающий трубу центральный канал. Энергетическое тело человека по сложности своей структуры не уступает внутреннему строению физического тела и нервной системы, с которой, между прочим, оно связано самым тесным образом.

Ключевой момент. Моя цель – научить вас не оторванному от практики пониманию энергетического тела. Все описания даны на основе моих собственных наблюдений. Где возможно, я стараюсь использовать западную терминологию, чтобы облегчить понимание. Я не намерен ни поддерживать, ни опровергать мнение тех или иных традиций или философских школ.

Теперь несколько слов о самой энергии. Жизненная энергия вырабатывается физическим телом в процессе переваривания пищи и жидкости. Тонкие энергии

проникают в тело через руки и ноги, через дыхание, а также при взаимодействии с другими людьми и окружающей средой. Попадая в тело, тонкие энергии циркулируют по сети тонких энергетических каналов и по энергоцентрам, функция которых – преобразовывать проходящие через них тонкие энергии. Энергоцентры могут быть связаны с системами преобразования энергии, с помощью которых качество и частота тонких энергий меняется так, чтобы соответствовать всему спектру наших энергетических потребностей на всех уровнях существования.

ПЕРВИЧНЫЕ ЭНЕРГОЦЕНТРЫ

Активность первичных энергоцентров связана прежде всего с нашими эмоциями. Например, слушая бодрящую, жизнерадостную музыку, мы чувствуем, как по спине поднимается наэлектризованная волна энергии. От грусти – тяжесть во всем теле. От внезапного испуга у нас мгновенно пересыхает во рту. От страха и возбуждения мы покрываемся гусиной кожей, у нас волосы дыбом становятся. Если страх силен, у нас холодеет внутри, ноги становятся как будто ватными. Умственное напряжение может привести к сильным головным болям. Когда наше сердце разбито, мы впадаем в депрессию и можем физически ощущать сердечную боль. Влюбившись, мы часто чувствуем как у нас щекочет под ложечкой. Другими словами, ощущения, относящиеся к активности основных энергоцентров, настолько же разнообразны, как и наши эмоции или эмоциональные ситуации, в которые мы попадаем. Перечислим семь первичных энергетических центров: корневой центр(в основании позвоночника), пупочный центр, центр солнечного сплетения, сердечный, горловой, межбровный и макушечный центры. Это и есть главные органы нашего энергетического тела. Они связаны с любыми, даже самыми незначительными аспектами нашего существования. В некоторой степени они всегда активны. Первичные энергоцентры отвечают за все эмоциональные, психические и духовные чувства человека. Более подробно мы поговорим о них в одной из следующих глав.

ВТОРИЧНЫЕ ЭНЕРГОЦЕНТРЫ

Вторичные энергоцентры похожи на главные, но только намного меньше и выполняют более простые функции. Вторичные центры имеют разный размер и рассредоточены по всем суставам, костям и мягким тканям физического тела. Эти энергетические центры и связывающие их между собой меридианы подробно описаны в китайских трактатах по акупунктуре. Вторичные энергоцентры присутствуют в каждом из суставов человеческого тела. Все подобные центры состоят из четырех полюсов и центрального канала. Каждый из полюсов напоминает крошечную вихревую энергетическую структуру, которая раскрывается на поверхности кожи наподобие цветка, прямо поверх сустава. Эти полюса связаны с более крупными внутренними энергетическими каналами, проходящими по костному мозгу и костным тканям. Когда сквозь такой канал проходит мощный поток энергии, он может произвести чрезмерное воздействие на нервные окончания, что вызывает ощущения мягкого покалывания и пульсации внутри кости. Особенно яркими подобные ощущения бывают в руках и ногах. Множество важных вторичных энергоцентров рассредоточены по всему телу – в мягких тканях, органах и нервных узлах – и соединены между собой тонкоэнергетическими каналами. Хорошим примером может служить энергетическая структура, расположенная вокруг сердечного центра. Верхние каналы объединяют сердечный центр с руками, а нижние – с легкими. И те, и другие каналы парные, то есть проходят как по груди, так и по спине. Люди с развитой чувствительностью к телесному осознанию смогут ощутить эти энергетические структуры в момент их повышенной активности. Что до сердечного центра, то от него ответвляются энергетические каналы, связывающие его, помимо легких, с другими органами и частями тела. (например, с горлом).

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПОРЫ

Крошечные энергетические поры, центры энергетического обмена, выполняют те же функции, что и миллионы пор, покрывающих поверхность кожи. Основная функция энергетических пор – обеспечивать постоянный энергетический обмен человека с другими людьми и окружающей средой. Они покрывают всю поверхность нашего тела, но есть места наибольшего их скопления: подошвы, ладони, нос и носовые пазухи, глаза и уши, легкие, рот, губы, язык и область гениталий. Энергетические поры весьма чувствительны к колебаниям энергии и легко улавливают частоту тонких энергетических полей. Благодаря обилию энергетических пор на руках мы можем чувствовать ими энергетические поля.

ХРАНИЛИЩА ЭНЕРГИИ

Наше энергетическое тело имеет три главных хранилища энергии, аккумулирующих разные ее качества. Находясь вблизи первичных энергоцентров, хранилища энергии, тем не менее, от них отличаются, хотя и связаны с ними энергетически. Итак, хранилища энергии:

Пупочное хранилище: расположено между пупком и верхней частью лобка, на 4-5 см вглубь вашего тела. Его задача – накапливать грубую физическую энергию. При стимуляции этого центра возникает ощущение трепета и бурления внизу живота, чуть выше лобка.

Сердечное хранилище: расположено в центре груди между сосками, на 4-5 см вглубь физического тела. Накапливает эмоциональную энергию.

Межбровное хранилище: расположено между бровями в центре лба, в глубине черепа. Служит для накопления ментальной (психической) энергии.

Я существенно упростил описание хранилищ энергии, чтобы сделать их более понятными для вас. Из всех трех самое важное для наполнения – пупочное хранилище. Когда оно заполнено то, все излишки, естественным образом подготовленные, поступают в сердечное хранилище, а затем - в межбровное. Эксперименты, которые я проводил во время групповых занятий, научили меня, что наполнять энергией два высших хранилища неразумно. Это может нарушить целостность энергетического тела и вызвать вполне предсказуемые в данном случае проблемы, включая эмоциональную, умственную и психическую неуравновешенность. Безопасных путей наполнения исключительно двух высших каналов просто не существует.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КАНАЛ

Центральный энергетический канал (в восточной терминологии – Сушумна) проходит вертикально по центру тела - от центра в основании позвоночника (расположенного в области промежности) до макушечного центра (расположенного на макушке головы). В принципе, можно почувствовать энергетическое поле, которое выходит из центрального канала вверх над головой и простирается в форме гриба размером от нескольких сантиметров до метра. Рядом с главным, центральным каналом проходят еще два дополнительных канала: Ида – слева и Пингала – справа. Они берут свое начало в ступнях, поднимаясь по ногам и проходят через энергоцентр в основании позвоночника. И дальше извиваются вдоль всего центрального канала, пересекаясь в каждом из первичных энергоцентров. Они проходят через заднюю часть ротовой полости по обеим сторонам, рядом со вторыми задними коренными зубами. Позвоночник и спинной мозг тесно взаимосвязаны с центральным энергетическим каналом. Однако в физическом теле та область, которую занимает центральный канал, проходит не точно по центру позвоночного столба, а по центральной части торса и головы. По моим ощущениям, центральный энергетический канал у обычного человека около десяти сантиметров в диаметре и немного сужается, проходя через шею. Внешняя сторона этой энергетической структуры ощущается как магнитная. Она вращается то по часовой

стрелке, то против. Я наблюдал подобные изменения направления вращения, происходящее с разными интервалами – от десяти минут до часа и дольше. Амплитуда и продолжительность фазы вращения сугубо индивидуальны. Кроме того, эти показатели зависят от уровня физической активности, а также перемен в сознании. Вращение центрального канала неравномерно. Обычно в одном направлении он вращается дольше, чем в другом. Люди, наделенные обостренной чувствительностью, могут ощущать вращение центрального канала. Изменения в направлении вращения, очевидно, связаны с естественным процессом подъема энергии по ногам и с тем, какая из ног в данный момент доминирует. Дело в том, что энергия сначала течет по одной ноге, а затем – по другой. Когда меняется доминирующая нога, в центральном энергетическом канале происходит короткий период беспорядочного движения, а затем меняется направление вращения. Если в момент смены направления ваше внимание будет сосредоточено и настроено на центральный канал, то вы можете почувствовать легкое головокружение. Но, как правило, данное явление проходит незамеченным. Внутренняя сторона центрального канала при ощущении посредством телесного осознания чувствуется как электрическая. Внутри центрального канала во время его вращения то скручиваются, то раскручиваются мириады тончайших энергетических нитей. Кроме того, можно почувствовать пульсацию протекающей по центральному каналу тонкой энергии. Вы сделаете первый шаг к тому, чтобы почувствовать свой центральный энергетический канал, если научитесь отслеживать ощущения, которые он вызывает внутри вас. Чем чувствительнее вы будете к этим ощущениям, тем сильнее станет ваше восприятие энергетической структуры центрального канала. Вы можете чувствовать что-то вроде легкого ощущения дезориентации, потери равновесия в животе и в груди. Это можно уподобить ощущениям, когда начинает двигаться лифт или когда, ступая на эскалатор, обнаруживаешь, что он не двигается. Подобные ощущения могут возникать не только в животе, но также в голове, в руках и в ногах. И все они имеют отношение к движению энергии по центральному каналу. Ощущения, связанные с центральным каналом, отвечают физическим движениям и положениям тела, а также мыслям и дыханию. Какие-то мысли делают эти ощущения более яркими, а другие, наоборот, более незаметными. Действия телесным осознанием, такие как отскоки вдоль центрального канала, способствуют его очищению от энергетических блоков, а также делают его более чувствительным и заметным.

ПОЛЕ АУРЫ

Активность энергетического тела человека создает тонкое, но сильное энергетическое поле, простирающееся на некоторое расстояние от поверхности физического тела. Это расстояние варьируется в зависимости от здоровья, развития и активности вашего энергетического тела. Чтобы понять, как оно выглядит, представьте вокруг своего физического тела прозрачную структуру в форме яйца около метра шириной. Каждый из первичных энергетических центров проецирует в поле ауры энергию определенного цвета. Энергия корневого центра – красная, пупочного – оранжевая, центра солнечного сплетения – желтая, сердечного центра – зеленая, горлового – голубая, межбровного – темно-синяя, а энергия макушечного центра – фиолетовая. Для ясновидящих подобная структура часто имеет вид разноцветных полос. У обычных людей эти цвета, как правило, смешиваются, приобретая один оттенок, который меняется в зависимости от эмоционального состояния человека и активности его первичных энергоцентров. Излучение ауры можно увидеть, хотя оно и не состоит из каких-либо световых частот. Аура представляет собой сложную тонкоэнергетическую структуру, которая проецируется вокруг человеческого тела. Увидеть ее можно двумя основными способами: аурическим зрением и с помощью ясновидения. Увидеть ауру можно при помощи совместной работы глаз и межбровного энергоцентра. И наши глаза, и межбровный центр связаны со зрительным центром мозга. Глаза помогают межбровному центру сфокусироваться и визуально воспринять ауру. При этом цвета ауры видятся будто

наложенные поверх обычного восприятия. Чтобы увидеть ауру, необходимо смотреть на объект периферическим зрением, всматриваясь немного в сторону от него и расфокусировав взгляд. А если вы посмотрите прямо на него, то аура сразу исчезнет. Ясновидение – значительно более высокий уровень экстрасенсорного визуального восприятия, поскольку осуществляется как непосредственное восприятие межбровным центром. И глаза при этом не играют для ясновидящего никакой роли – они могут быть как открыты, так и закрыты. Если рассматривать ауру обычным зрением, то ее цвета будут достаточно устойчивы под любым углом. Однако, чтобы рассмотреть более глубокие структуры энергетического тела, нужно обладать способностью к ясновидению. Эти структуры лучше всего видны, когда смотришь на них спереди. Сзади разглядеть их уже труднее, и почти совсем не видно при взгляде сбоку.

Глава 2

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ И РАБОТА С ДЫХАНИЕМ

Данная

глава научит вас правильной визуализации – прямо сейчас. Для эффективной работы с энергией очень важно чувство осязания и чувство осознания (ощущения) своего тела. В этой главе описаны принципы работы с энергией, основанные на телесном осознании, и объясняется как тактильное воображение стимулирует энергетическое тело.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ И ВОООБРАЖЕНИЕ

Техники, описываемые в этой книге, не предполагают визуализации как таковой. Более того, они опираются на невизуальную систему работы с энергией под названием тактильное воображение. Научиться пользоваться этой системой очень легко, к тому же она гораздо эффективнее методик, основанных на визуализации. Любая работа с энергией и духовные практики преимущественно предполагают визуализацию, поэтому трудности с созданием визуальных образов могут привести к серьезным проблемам. Подобные трудности возникают у большинства людей, а многие и вовсе уверены, что не могут ничего визуализировать. Однако способность к визуализации естественна для человека, и каждый из нас в состоянии делать это в любое время. На самом деле умение визуализировать не связано со зрением. Совсем не обязательно мысленно видеть предмет при его визуализации. А если вы действительно что-то видите, значит, вы видите это мысленным взором, что характерно для ясновидящих, или просто переживаете нечто вроде сна наяву. Визуализация – это игра воображения, чистейшая фантазия. Даже ребенок может с легкостью визуализировать все что угодно. Упражнения по визуализации, или управляемая медитация, – это то же самое, что и любая другая фантазия, в которой память используется для создания в воображении вымышленного сценария, полного разнообразных образов, звуков, ощущений, впечатлений и чувств. При этом вы ничего не видите воочию. Важную роль для воображения и визуализации играет память. Я думаю, вам не раз приходилось проигрывать в памяти прошлые события, прогоняя их перед мысленным взором, чтобы вспомнить нечто для вас важное. Повторное воспроизведение или воссоздание в памяти неких событий – реальных или вымышленных – предполагает творческое использование воображения. Это и есть самая настоящая визуализация, и справиться с таким заданием под силу каждому из вас – прямо сейчас! Наибольшую проблему для понимания данного явления представляет как раз само слово визуализация, особенно если его используют для описания духовных практик вроде медитации или работы с энергией. Проблема еще усугубляется тем, что для описания визуализации используются термины, которыми обычно принято описывать опыт, не связанный с восприятием зрительных образов, как, например, телепатические ощущения. Подобная способность распространена среди людей, которые воспринимают вещи экстрасенсорно (при этом они могут их даже не видеть). Описывая свой опыт, они обычно говорят: «Я видел», «Я вижу», «Я увидел». Именно это и вводит их учеников в заблуждение. Точнее было бы использовать слова: «Я чувствую», «Я ощущаю», «Я

воспринимаю»или «Я осознаю». Кроме того, большую роль в раздувании проблемы визуализации играют скрытые эгоистические мотивы. В нашем обществе, где все соревнуются друг с другом, будет гораздо убедительнее описывать экстрасенсорное восприятие как визуальное. Мы привыкли гораздо больше доверять глазам, чем ощущениям и интуиции, поэтому и слова «Я чувствовал это» звучат менее убедительно, нежели «Я это видел!». Я не вижу, чтобы распространенная практика использования этих терминов как-то изменялась, но считаю, что более доступные объяснения и инструкции помогут ученикам преодолеть трудности, связанные с пониманием термина визуализация. Также проблемы с визуализацией усугубляются в любой группе, где наставник и хотя бы несколько учеников обладают врожденным даром ясновидения. Ясновидящие действительно видят мысленным взором то, что визуализируют. Очень часто они даже не понимают, что такая способность – вовсе не норма для большинства людей. Поэтому у их учеников складывается обманчивое представление о доступности зрительной визуализации, которое со временем может привести их к разочарованию в своих способностях и даже внушить им чувство неполноценности. Подобное недопонимание совершенно останавливает развитие учеников, поскольку многие из них просто притворяются, что могут видеть то, что должны визуализировать, а остальные считают себя бездарными и неполноценными. Но этой проблемы можно избежать, если давать ученикам более точные объяснения. Некоторые люди действительно способны видеть объекты мысленным взором во время упражнений по визуализации. Обычно такое бывает, когда происходит глубокая физическая/ментальная релаксация. При этом создаются условия для входа в состояние «сознание бодрствует, а тело спит»(это состояние еще называют трансом). В таком состоянии происходит пробуждение визуальных ясновидческих способностей. При этом может активироваться сновидческий ум, который создает яркие образы перед мысленным взором. Однако и наставники, и их ученики должны понимать, что подобные визуальные способности характерны далеко не для каждого.

ТЕЛЕСНОЕ ОСОЗНАНИЕ И ТАКТИЛЬНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ

Ключом к эффективной работе с энергией служит развитие способности тактильного осознания своего физического тела. Это усиливает поток жизненной энергии и способствует духовному развитию. Этот принцип взяли на вооружение многие традиционные системы. К примеру, в дзэнских практиках придается особое значение развитию крайне глубокого осознания человеком своего физического тела и познанию тех способов, с помощью которых оно взаимодействует с внешним миром. Так, медитация во время ходьбы (или кинхин) учит ходить осознанно и чувствовать, как меняется притяжение, ощущать напряжение мускулатуры и тактильный контакт с окружающей средой. На ноги надевают специальную обувь с тонкой подошвой, похожую на мокасины, чтобы усилить тактильный контакт стоп человека с землей. У зрячего человека в естественном состоянии центр осознания находится в глазах, поскольку зрение – наиболее сильное чувство. Это окно, через которое мы обзреваем физическую реальность. Однако центра осознанного восприятия мира не ограничен одними глазами. Ваш ум не сосредоточен внутри одной лишь головы, но охватывает собой все физическое тело. Таким образом, глаза только по привычке находятся в фокусе сознания. Когда вы осознанно сосредоточиваете внимание на какой-либо из частей своего тела, вы тем самым производите там энергетическую стимуляцию. А когда вы двигаете эту фокусную точку телесного осознания, то также стимулируете и внутренние энергетические структуры, находящиеся в этой области. Таким образом, движение телесного осознания производит прямую стимуляцию энергетического тела. В этом суть методики тактильного воображения. Точно так же можно направлять по телу поток энергии, воздействуя на определенные участки и стимулируя энергоцентры. Тактильное воображение является основополагающим принципом любой работы с энергией и системы духовного развития, хотя его никогда не поясняли должным образом. Понять этот принцип – значит научиться

успешно пользоваться любой системой работы с энергией. Главная цель этой книги – разъяснить основные принципы энергопрактики и сделать их доступными для всех.

КАК ТАКТИЛЬНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Когда вы фокусируете телесное осознание на какой-либо части своего тела, скажем на ладони, вы тем самым активизируете ее нервные окончания, заряжая и подготавливая ее к физическому действию. Если движения не происходит, а фокусная точка телесного осознания продолжает двигаться в ходе выполнения действия тактильного воображения, то нервные окончания руки расслабляются. Таким образом, перемещая телесное осознание вверх-вниз по ладони, вы постоянно активизируете и расслабляете ее нервные окончания. В связи с этим биоэлектрическая активность в руке усиливается, что может вызвать у вас необычные физические ощущения. Биоэлектрическая активность физического тела, возникающая в процессе тактильного воображения, создает в субстанции энергетического тела соответствующее биоманитное движение. Что-то вроде эффекта тонкоэнергетических волн. Интенсивность и движение этой волны зависит от места применения и интенсивности действия тактильного воображения. Некоторые из участков энергетического тела, например кисти рук и ступни ног, более чувствительны, чем остальные. Это частично связано с концентрацией нервных окончаний в руках и ногах, а частично – со структурами энергетического тела, находящимися в тех же областях. Выполнять действие тактильного воображения можно и на поверхности физического тела, и глубоко внутри него, или даже за пределами физического тела. Эти действия также можно распространить далеко вовне для воздействия на энергетические тела других людей. При тактильном воображении могут возникать необычные физические ощущения. Разновидность и интенсивность этих ощущений зависят от личных особенностей человека. Среди наиболее распространенных – ощущение давления, тяжести, пушистости, вязкости, дрожи, жужжания, трепета, ощущение вспенивания, легкой скованности, тепла или холода. А вызваны подобные ощущения тем, что усиливающийся энергетический поток стимулирует нервные окончания физического тела. Сильные физические ощущения, связанные с движением энергии, распространены среди начинающих и особенно – в течение нескольких первых недель занятий. Со временем эти ощущения смягчаются, становясь менее яркими, поскольку энергетическое тело и нервные окончания тела физического приспособляются к более мощному потоку энергии и высокому уровню биоэлектрической активности. Очень слабые ощущения или их полное отсутствие на начальном этапе работы с энергией могут указывать на три вещи: здоровое или достаточно хорошо развитое энергетическое тело; вялое энергетическое тело с множеством энергетических блоков; неэффективные действия тактильного воображения. Из тысяч людей, которых я обучал своей методике работы с энергией, была лишь маленькая группа тех, кто вообще не испытывал никаких ощущений. Однако во всех случаях, когда люди проявляют настойчивость в желании овладеть методами работы с энергией, их энергетическое тело в конце концов откликается и при движении энергии они начинают испытывать стандартные ощущения.

ПРАКТИКА

Следующие простые упражнения покажут, как правильно фокусировать телесное осознание на разных частях тела. Это очень важная тренировка телесного осознания, которая необходима для выполнения действий тактильного воображения. Для начала разуйтесь и сядьте в кресло. Ноги не скрещивайте. Исключите все отвлекающие факторы, такие как музыка, тесная одежда и т.п. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы расслабиться, и приступайте к упражнению. Если необходимо – слегка потрите или почесайте указанные участки тела. Если у вас не получается достать до них рукой, воспользуйтесь ручкой или линейкой. Это помогает настроиться на эти конкретные области, чтобы затем можно было более точно сфокусировать на них телесное осознание.

В дальнейшем с повышением чувствительности от поглаживания или почесывания участков тела можно будет отказаться.

Ключевой момент. Вам будет проще фокусироваться на том или ином участке тела, если вы представите, как пытаетесь почувствовать там едва уловимые изменения температуры и колебания воздуха.

Потрите или слегка почесайте левое колено до ощущения легкой дрожи или покалывания, чтобы легче было фокусировать на нем телесное осознание. Почувствуйте эту область телесным осознанием, чувством осязания. Ощутите свое колено целиком, постарайтесь почувствовать как целый сустав. Ощутите область вокруг колена, по бокам от него и сзади, а затем перемещайте точку телесного осознания вокруг него несколько раз, как будто бинтуете. Теперь центр телесного осознания целиком сосредоточен на левом колене. Затем очень медленно переносите точку телесного осознания вниз по ноге – с левого колена на большой палец левой ноги. Почешите свой большой палец или пошевелите им, чтобы вам было легче нацелить туда свое телесное осознание. Постарайтесь почувствовать телесным осознанием поверхность и форму своего большого пальца. Затем в течение минуты мысленно перемещайте фокус телесного осознания вперед и назад вдоль пальца, как бы поглаживая его. Потом переключите точку телесного осознания на свое правое колено и для начала тоже слегка потрите или почесайте его, чтобы настроиться на эту область. Затем сделайте с ним то же самое упражнение, что и с левым коленом. А затем медленно перенесите точку телесного осознания вниз по голени к большому пальцу правой ноги и повторите упражнение для большого пальца. Затем сделайте такие же упражнения сначала с левым локтем и большим пальцем на левой руке, а потом – на правой руке. После этого переносите точку телесного осознания на другие части тела, какие пожелаете, концентрируясь на каждой по очереди. В процессе внимательно ощущайте передвижения по вашему телу точки телесного осознания. И не забывайте, что должны чувствовать каждую часть тела так, будто пытаетесь отследить в ней едва уловимые изменения температуры воздуха и его колебаний. Так вы постепенно мысленно обойдете все свое тело, направляя и фокусируя точку телесного осознания в той или иной его части. Прodelывая все это, вы также стимулировали свое энергетическое тело, поскольку центр телесного осознания во время упражнений перемещался именно по энергетическому телу. В процессе этой работы у вас могли возникать необычные ощущения. Это нормально. Более подробно энергетических ощущений я коснусь дальше.

ДЕМОНСТРАЦИЯ РАБОТЫ С ЭНЕРГИЕЙ

Теперь, когда вы познакомились с основами энергетической работы, практический опыт поможет вам лучше понять методы создания тактильного образа. Это также покажет вам, как демонстрировать метод тактильного образа другим людям. Обучая людей работе с энергией, я усвоил одно золотое правило: самый простейший способ освоить энергетическую работу – заниматься ею на практике! Следующие упражнения научат вас лучше чувствовать свое энергетическое тело и яснее ощущать движение потока энергии.

Ключевой момент. Как и в предыдущих упражнениях, ключом к эффективной работе с энергией является перемещение по вашему телу чувства прикосновения. Это поможет вам, если вы постараетесь почувствовать едва заметные изменения температуры воздуха и крошечные колебания на своей коже в том месте, на котором вы концентрируетесь. Не скрещивайте ноги, когда выполняете упражнения для ног и рук, поскольку это создаст дополнительные трудности. Можете работать со скрещенными ногами только после того, как в совершенстве овладеете данной методикой.

Интенсивность и разнообразие ощущений, которые вы будете испытывать во время этого упражнения, зависят от ваших индивидуальных особенностей. Более того, одна сторона вашего тела будет чувствительнее к движению энергии, нежели другая. Вы, например, можете почувствовать больше энергии в одной ноге или руке, чем в другой. Какая из сторон окажется более чувствительной, зависит от состояния вашего энергетического тела. И, как и в предыдущем упражнении, устраните любые отвлекающие

факторы. Наденьте свободную одежду, снимите обувь, расположитесь в уединенном, тихом месте и сядьте на удобный стул или в кресло. Положите под ступни ног маленькую диванную подушечку и ни в коем случае не скрещивайте ноги. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться, и затем приступайте к выполнению упражнения. Для этого требуется лишь легкая расслабленность.

Упражнение “Расчесывание волос”

Ключевой момент. Ваши воображаемые кисти рук телесного осознания являются главным инструментом для работы с энергией. Забудьте о самих руках (предплечьях и локтях). Эти воображаемые руки – по существу, продолжение вашего телесного осознания. Представьте, что вы можете протянуть эти руки на любое расстояние и под любым углом. Не ограничивайте свои воображаемые руки теми движениями, которые могут выполнять ваши физические руки. И тогда вы сможете достать до любой части тела и даже до тех труднодоступных мест, дотянуться до которых невозможно настоящими руками. Производя действия телесным осознанием, вы словно мысленно повторяете какое-то физическое действие, но в воображении, при этом включая телесные ощущения.

Итак, после того как вы успокоили ум и расслабились, с закрытыми глазами медленно поднимите свою настоящую руку и попытайтесь пальцами расчесать волосы по всей голове. Сосредоточьте внимание на том, какие ощущения вызывает у вас движение кисти руки, и на ощущение прикосновения пальцев при перемещении по голове. Запомните ощущения при совершении этих действий, чтобы потом воссоздать их исключительно в воображении. Не торопитесь, вы должны как следует впитать в себя эти ощущения. Теперь другой рукой, находящейся в покое, медленно повторите все сделанные вами ранее действия, только не совершая при этом физических движений. Представьте и почувствуйте, как медленно поднимаете руку и подносите ее к голове. Сосредоточьтесь на этом действии, на воображении и ощущении этого действия, словно оно происходит наяву. Сфокусируйтесь на ощущении прикосновения, испытываемом кожей головы. Медленно расчесывайте воображаемыми пальцами свои волосы. Вы должны воссоздать ощущения прикосновения пальцев у самых корней и по всей длине, чувствовать головой их прикосновения. Продолжайте это упражнение до тех пор, пока мысленно не расчешете свои волосы несколько раз. Закончите упражнение следующим образом. Мысленно, не спеша, поднесите к голове обе ваши воображаемые руки. И начинайте нежно массировать ими голову, лицо, шею и плечи. Представляйте и почувствуйте, словно это происходит медленно в реальном времени. Сосредоточьте внимание на тех местах, к которым прикасаются к телу ваши воображаемые кисти рук, на самом ощущении прикосновения в теле. Выполняйте заключительную часть упражнения без спешки.

Действие кисточкой на ладонях

Упражнение можно выполнять с закрытыми или открытыми глазами – на ваше усмотрение. Сядьте, положите левую руку на колено или, если сидите перед столом, на стол ладонью вверх, пальцы вместе. Пальцами правой руки проведите по левой ладони – от запястья до кончиков пальцев – несколько раз. Сосредоточьтесь на ощущениях, которые эти прикосновения вызывают в вашей левой руке, и запомните их. Продолжайте поглаживать свою левую ладонь до тех пор, пока не сможете мысленно, по памяти, воссоздать ощущение перемещающегося прикосновения одним лишь телесным осознанием. Не прикасаясь к своей левой ладони физически, продолжайте перемещать воспоминание об этом ощущении поглаживания – от запястья до кончиков пальцев и обратно, словно гладите ее кисточкой. Продолжайте мысленно поглаживать левую ладонь минуту или дольше, пока хорошенько не прочувствуете это действие. Попробуйте проделать это сначала с закрытыми глазами, а затем – с открытыми. Вы должны смутно почувствовать некоторые необычные ощущения: пушистость, скованность, тяжесть, сдавливание, дрожь или жужжание. Первое время почти все испытывают очень смутное ощущение сдавливания и тяжести в руке, похожее на то, которое бывает в руках после

того, как несколько раз похлопашь в ладоши. Хотя, в сущности, любое ощущение, каким бы слабым или смутным оно ни было, говорит о том, что энергетическое тело подвергается определенному воздействию. У кого-то эти ощущения более сильные и яркие, у кого-то совсем неясные, едва уловимые. Но с практикой ваши ощущения обязательно станут более заметными и устойчивыми. Иногда они могут продолжаться даже после того, как вы закончили практику. И это вполне нормально. Повторите то же упражнение с правой рукой. Затем повторите упражнение с двумя руками одновременно. Разделить свое телесное осознание не так сложно, как кажется на первый взгляд. Не думайте о том, как сделать это. Просто делайте, и у вас получится. Для начала потрите ладони друг о друга, пошевелите пальцами, несколько раз сожмите в кулак, чтобы в них оставались легкие физические ощущения. Затем положите руки ладонями вверх на колени или на стол перед собой. Глаза можете закрыть или оставить открытыми – по желанию. Сосредоточьтесь на этих физических ощущениях в руках и затем мысленно перемещайте эти ощущения, взад и вперед, от кончиков пальцев до запястий и назад, в обеих руках одновременно. Продолжайте так две минуты или дольше, пока не сможете довольно отчетливо почувствовать это действие. И не бойтесь переусердствовать – занимайтесь столько, сколько будет нужно.

Действие кисточкой на ступнях

Чтобы выполнить это упражнение, сначала потрите босые ноги о пол, немного потопайте ими и пошевелите пальцами. Этим вы создадите продолжительные физические ощущения в ногах. Затем без промедлений вытяните ноги, подложив под них диванную подушку. Закройте глаза и попытайтесь ощутить ступни ног своим чувством телесного осознания. Сосредоточьтесь и почувствуйте их, словно вы пытаетесь ощутить мимолетные, едва уловимые колебания воздуха и температуры вокруг ваших ступней. Когда почувствуете свои ноги, их расположение и ощущения в них, переходите к следующему этапу упражнения. Глаза должны быть закрыты. Начинайте мысленно поглаживать подошву своей левой стопы от пальцев к пятке, перемещая недавнее ощущение движения, взятое из памяти. Чтобы вам было проще, представьте, что водите по подошве широкой малярной кистью. Как только вы явно почувствуете это движение, позвольте ощущениям распространиться на всю ступню. Вы должны ощутить ее целиком, от кончиков пальцев до пятки, как она буквально насквозь пропитывается ощущением движущейся кисти, туда и обратно. На движение в одну сторону должно уходить около двух секунд. Выполняйте это упражнение несколько минут или дольше. То же самое сделайте со ступней правой ноги. Потом повторите упражнение для двух ступней одновременно. Перед этим снова потрите подошвами о пол, пошевелите пальцами, чтобы лучше почувствовать свои ступни. Далее вытяните ноги и положите их на подушечку. Начинайте мысленно гладить подошвы обеих ног одновременно, от кончиков пальцев к пятке и обратно. Как только вы явственно ощутите это движение, позвольте ощущениям распространиться по обеим ступням и по поверхности, и внутри – от кончиков пальцев к пятке и обратно. Продолжайте это упражнение несколько минут или дольше. И не бойтесь переборщить с упражнениями для рук и ног. У некоторых людей упражнения для ступней вызывают сильные, пронимающие буквально до костей ощущения щекотки и дрожи. Если ощущения становятся чересчур интенсивными, остановитесь и перейдите к другому упражнению. Поступайте так всякий раз, когда начинаете испытывать дискомфорт, не считаясь с данными здесь инструкциями.

Создаем энергетические шары

Энергетический шар – образ, который создается мысленно, в воображении. Но он вполне ощутимо воздействует на ваше энергетическое тело, поскольку на тонкоэнергетическом уровне такой шар не фантазия, а вполне реальная вещь. Потрите руки друг о друга, пошевелите пальцами и несколько раз сожмите в кулак, чтобы создать в них продолжительные ощущения. Затем вытяните руки перед собой на уровне груди, сложите их пригоршней так, чтобы пальцы были слегка расставлены и почти касались

друг друга. Почувствуйте свои руки телесным осознанием, воссоздав в них те ощущения, которые испытывали физически. Для усиления интенсивности ощущений сосредоточьтесь на мельчайших изменениях температуры и на колебаниях воздуха между ними. Закройте глаза. Представьте и почувствуйте, как между вашими ладонями формируется сверкающий голубой энергетический шарик размером с теннисный мяч. Представьте и ощутите, как он вращается между вашими руками. Стараться увидеть энергетический шарик вовсе не обязательно, можно просто представить его себе. Продолжайте так около одной-двух минут. Затем медленно разведите руки сантиметров на тридцать. Представьте, что энергетический шарик остался на своем месте и плавно парит в воздухе между ладонями. Представьте и почувствуйте, как он начинает отскакивать от одной руки к другой. Постарайтесь как можно отчетливее почувствовать, как шарик касается вашей ладони. Ощущение должно быть достаточно сильным. Потом представьте и почувствуйте, что шарик пролетает сквозь кисти рук на несколько сантиметров. Так играйте с энергетическим шариком до тех пор, пока не будете отчетливо ощущать его и не сможете по желанию ускорять или замедлять его движение. Выполняйте упражнение две минуты или дольше.

Круговое движение энергетического шара

Сцепите пальцы между собой в замок и вытяните руки перед собой так, будто хотите обнять дерево. Упражнение можно выполнять как с закрытыми, так и с открытыми глазами. Сконцентрируйтесь на своих руках и ощутите их чувством своего телесного осознания. Представьте, как над местом сцепления пальцев начинает формироваться голубой искрящийся энергетический шарик размером немного крупнее теннисного. Представьте и постарайтесь ощутить, как этот шарик легко перемещается сквозь вашу плоть. Направьте его вверх от правого запястья по руке к правому плечу. Затем в грудную клетку и, проведя через сердце, в левое плечо. Далее вниз по левой руке через запястье в исходную позицию, к сцепленным пальцам. Не останавливаясь, повторите весь цикл еще и еще, перемещая энергетический шарик по кругу через руки и грудную клетку. По времени каждый круг должен занимать от двух до четырех секунд. Поэкспериментируйте со скоростью движения шарика и остановитесь на той, которая больше всего подходит именно вам. Выполняйте это упражнение от двух минут и дольше.

Действие кисточкой и обертывание лба

Потрите или слегка почешите середину лба, чтобы точнее наметить область фокусировки внимания. Закройте глаза и сосредоточьтесь телесным осознанием на остаточных ощущениях, вызванных физическим действием. Затем представьте, как вы проводите по лбу от виска к виску широкой малярной кистью. Делайте это около минуты. Сосредоточьтесь на этом поглаживающем движении вдоль лба, постарайтесь ощутить его как можно отчетливее. Затем расширьте это действие кисточкой – представьте, как проводите ею вокруг головы на уровне бровей, и так несколько кругов подряд. Направление движения – слева направо или справа налево – не имеет значения. Само по себе оно должно напоминать обматывание головы бинтом. Продолжайте выполнять упражнение две минуты или немного дольше.

Отскоки сквозь межбровный центр

Снова потрите или слегка почешите середину лба, чтобы точнее наметить целевую область. Представьте и почувствуйте, как в том месте формируется голубой сверкающий энергетический шар размером с мячик для гольфа. Затем представьте и попытайтесь ощутить, как этот шар проходит сквозь ваш лоб и движется к затылку, выходит через него и останавливается в нескольких сантиметрах от вашего затылка. После этого направьте энергетический шар через голову в обратном направлении, но теперь он должен выйти наружу из точки между бровями и отдалиться от середины лба на несколько сантиметров. Продолжайте многократно выполнять это действие отскоков энергетическим шариком взад-вперед, ощущая, как он проходит сквозь мозг. Выполняйте упражнение около двух минут или дольше.

Отскоки сквозь виски

Потрите или легонько почешите виски. Сосредоточьте телесное осознание на правом виске и представьте, как там формируется голубой искрящийся энергетический шар размером с мячик для гольфа. Направьте этот шарик через голову и мозг к левому виску. Пусть он пойдет сквозь левый висок и остановится в нескольких сантиметрах от него. Затем направьте шарик обратно через голову и мозг к правому виску, опять позволив ему отдалиться от головы на несколько сантиметров. Почувствуйте, как энергетический шар проходит сквозь само мозговое вещество. Продолжайте эти отскоки энергетическим шаром через ваш мозг со скоростью одна-две секунды на полный цикл. Выполняйте это упражнение в течение двух или более минут.

Как вы уже убедились, создание воображаемого тактильного действия – чрезвычайно простой и эффективный метод воздействия на энергетическое тело. Ощущения, возникающие во время этих упражнений, и их интенсивность абсолютно индивидуальны. Однако большинство из вас все же испытывают некоторые вполне явные ощущения. А некоторые почувствуют гораздо больше.

Ключевой момент. Упражнения, с которыми вы познакомились, в отдельных случаях могут вызвать активацию сердечного и /или межбровного энергетических центров. Поэтому не удивляйтесь, если, выполняя их, почувствуете легкую дрожь, покалывание и трепет в области сердца или лба. Или даже ощутите некоторую сдавленность в груди и дрожь вдоль позвоночника. Подобные ощущения – норма для такого вида стимуляции энергетического тела.

Ощущаем энергию рук

Это упражнение научит вас чувствовать энергетические поля других людей на примере вашего собственного поля. Итак, расслабьтесь и вытяните руки вперед, разведите их примерно на 30 см сосредоточьте на них свое телесное осознание. Постарайтесь прислушаться к ощущениям в них как можно отчетливее – так, будто вы пытаетесь ощутить малейшие изменения температуры и колебаний воздуха вокруг них. Затем сведите руки перед собой так, чтобы они почти касались друг друга, и снова разведите в стороны. Несколько раз подряд медленно сводите и разводите руки, продолжая внимательно прислушиваться к ощущениям в них. Сводя руки, вы можете ощущать легкое сопротивление, некую плотность и давление. Расстояние, на котором вы можете это почувствовать, индивидуально в каждом отдельном случае. Выполняйте это упражнение столько, сколько хотите.

Упражнение для двух человек

Подчас почувствовать энергию другого человека легче, чем свою собственную. Найдите себе напарника и научите его ощущать свою энергию. Затем сделайте следующее: встаньте лицом к лицу на расстоянии пары метров друг от друга. Поднимите руки таким образом, чтобы ваши ладони были направлены на ладони напарника. Оба сконцентрируйте телесное осознание на кистях рук и постарайтесь их почувствовать как можно отчетливее. Затем начинайте медленно приближать ладони к ладоням напарника, пока они едва не соприкоснутся. Очень медленно то приближайте, то отдаляйте ладони от ладоней. При этом и вы, и ваш напарник должны попытаться почувствовать энергетическое поле ладоней друг друга. Сделайте сначала пару шагов назад, а потом – пару шагов вперед, друг к другу. И в процессе этого старайтесь очень внимательно ощутить энергетическое поле ваших рук. Представьте, что пытаетесь уловить малейшие, едва заметные изменения температуры и колебаний воздуха вокруг рук. В определенные моменты вы можете почувствовать легкую уплотненность воздуха и мягкое давление в руках. Это реакция ваших рук на энергетические поля вашего партнера. Продолжайте это упражнение так долго, как вам будет угодно. Если прошло достаточно времени, а вы так ничего и не почувствовали, пожалуйста, повторите упражнение для рук, описанное ранее. Делайте его, пока у вас не возникнут хоть какие-то ощущения. Если и в этом случае вам так и не удалось что-нибудь почувствовать, переходите к следующему разделу. Люди

очень редко не испытывают никаких ощущений, и иногда просто нужно немного больше времени, чтобы суметь воспринять ощущение энергии. Далее мы будем опираться на тактильное воображение, дополнив его несколькими простыми, но эффективными техниками для расслабления тела и успокоения ума.

Физическая релаксация

Можно увеличить эффективность энергетической работы, если начинать ее со специальных упражнений на расслабление и уравнивание физического тела. Простейший способ добиться этого – напрягать и расслаблять большие группы мышц. После каждого из описанных ниже шагов, почувствовав легкость и расслабление, буквально на несколько мгновений представьте и почувствуйте, как напряжение вытекает из вашего тела. Итак:

1. Сядьте, закройте глаза и сделайте три медленных, глубоких вдоха-выдоха.
2. Напрягите мышцы ступней и ног, а затем полностью расслабьте их.
3. Напрягите мышцы бедер и живота и полностью их расслабьте.
4. Напрягите мышцы грудной клетки и рук, сжав их в кулаки, и расслабьте их.
5. Напрягите мышцы головы, лица и шеи, а затем расслабьте их.
6. Напрягите мышцы всего тела и полностью их расслабьте.

Когда вы закончите это упражнение, то почувствуете, как вы растекаетесь в своем кресле. Представьте, как все скопившееся в теле напряжение струится вниз, к ногам, и вытекает через них в виде бесцветной жидкости. Почувствуйте, как эта жидкость вытекает из вас и просачивается в землю. Затем снова сядьте в кресле прямо, так чтобы вашему телу было удобно и комфортно. Важно, чтобы положение тела было уравновешенным. Особое внимание уделите равновесию головы.

Ключевой момент. У людей, в особенности у женщин, чаще всего постоянно напряжена область живота. Поэтому будет разумно уделить особое внимание расслаблению именно этой области.

Осознанное дыхание животом

В области живота расположен самый крупный из первичных энергоцентров – пупочный. Поэтому ощущение своего живота плюс дыхательный процесс – прекрасный способ успокоить ум и полноценно расслабиться. Описанная ниже методика осознанного дыхания животом – простейший из известных мне способов добиться этого. Осознанно дышать животом можно в любое время и любом месте. Лучше всего практиковаться в ментальной релаксации и энергетической работе во время ожидания и путешествий. Расслабленное состояние обеспечивает более сильную внутреннюю концентрацию. Также оно способствует повышению чувствительности энергетического тела и усиливает его реакцию на стимуляцию. Осознанное дыхание животом предполагает концентрацию телесного осознания на физических ощущениях, связанных с дыханием, то есть на выпячивании живота при вдохе и его втягивании на выдохе. Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь и сосредоточьте внимание на животе. Не торопитесь, постарайтесь как можно яснее почувствовать эту часть своего тела. Медленно выдохните и полностью расслабьте мышцы живота. Теперь начинайте дышать животом, чуть глубже, чем дышите обычно. Вы должны чувствовать, как он расширяется и выпячивается на вдохе и расслабляется, втягивается на выдохе. Следите за этим движением, используя фокус внимания для очистки ума от посторонних мыслей. Старайтесь не допускать мысленной болтовни. Если заметите, что в голову опять и опять приходят какие-то мысли, просто отпускайте их, переключите внимание на дыхательное движение живота. Сколько бы раз ни прокрадывались в ваш ум отвлекающие мысли, просто отгоняйте их прочь и переключайте внимание на живот и дыхание. Чтобы научиться этому, потребуется немного практики, но метод концентрации на дыхании животом – самый простой из способов умиротворения ума.

Измененные состояния сознания

Физическая релаксация в сочетании с осозанным дыханием животом поможет вам войти в измененные состояния сознания. Существует множество разных уровней подобных состояний, и все они связаны с определенной глубиной сна. Когда вы входите в измененное состояние сознания, то чувствуете, как по вашему телу прокатывается теплая, уютная волна тяжести. Это совершенно естественное состояние. Вы испытывайте его всякий раз, погружаясь в сон. Вы можете испытать измененное состояние сознания, если понаблюдаете за собой во время процесса засыпания. Для этого лягте на спину, а руки поставьте вертикально, упершись локтями в поверхность кровати или дивана. Позвольте себе расслабиться и задремать, при этом внимательно наблюдая за происходящим (дыхание животом поможет вам удержать концентрацию внимания). Когда вы начнете засыпать, ваши руки ослабнут и упадут. От этого движения вы проснетесь. Повторите этот процесс несколько раз, и в конечном счете перед погружением в сон вы испытаете измененное состояние сознания. Оно может быть крайне быстротечным – всего несколько секунд, но и этот кратковременный опыт имеет огромное значение. Благодаря ему вы на личном опыте узнаете, что значит быть в измененном состоянии сознания. Достаточно распространено явление, когда люди обнаруживают, что заснули во время упражнений на расслабление или при медитации. Вы тоже временами можете слышать свой храп или другие характерные для сна звуки, хотя ваш ум будет бодрствовать и сохранит ясность. Так происходит благодаря связи между сном и измененными состояниями сознания. В измененном состоянии сознания ваш ум бодрствует, в то время как тело спит. А погружаясь в сон, вы теряете способность осознавать себя, чего следует избегать, если вы хотите заниматься эффективной энергетической работой в измененном состоянии сознания. Вы не заснете, если выберете для занятий стул с жесткой спинкой без поддержки для головы. В состоянии бодрствования вы сможете удержать связь между телом и разумом, необходимую для работы в измененном состоянии сознания.

Успокаиваем ум

Большинству людей очень трудно успокоить свой ум, поскольку это состояние противоположно привычному для каждого из нас непрерывному процессу свободных умственных ассоциаций и спонтанных мыслей. Самая большая проблема – это мысленная болтовня с последующими эмоционально заряженными образами. Осознанное дыхание животом поможет вам сфокусировать ум, но навязчивые мысли все равно будут лезть в голову, пытаясь привлечь к себе ваше внимание. Это очень похоже на назойливые сообщения из службы напоминания. Реакция возникает мгновенно – ваши мысли начинают крутиться вокруг чего-то прозаического и очевидного, вы мысленно делаете какие-то пустые комментарии, отпускаете шуточки и тому подобное. В состоянии бодрствования такая мысленная болтовня обычно остается незамеченной, а иногда даже может сослужить полезную службу. Проблемой она становится, только когда вы пытаетесь расслабиться и успокоить свой ум. Чтобы успокоить свой ум для вхождения в измененное состояние сознания, нужна практика. Вашим вниманием постоянно будут пытаться завладеть навязчивые слова-напоминания и разные тревожные мысли. Это очень мешает и отвлекает, когда вы пытаетесь сконцентрироваться, заняться внутренней работой или медитируете. Кроме техники сознательного дыхания животом, существует еще пара способов ослабить ментальное давление. Первый – использовать простую аффирмацию, приказывающую уму успокоиться. Например, как только ваш ум начинает болтать или фантазировать, твердо произнесите про себя следующую команду: “Я выбираю не думать об этом. Я намерен успокоить и очистить свой ум”. Мысленно проговаривайте ее каждый раз, когда вас начинают одолевать посторонние мысли. Аффирмацию можно перефразировать и сделать более конкретной. К примеру: “Я намерен не думать о деньгах. Я намерен ни о чем не думать”. Другой способ ослабить давление мыслей – записывать их. Прежде чем расслабиться и приступить к работе с энергией, возьмите блокнот, ручку и приблизительно в течение десяти минут записывайте

все, что вас беспокоит, отмечайте любые мысли, которые приходят в голову, - даже случайные. Этот метод работает, поскольку вы уделяете внимание своим мыслям и тревогам, записывая их в физической форме. Необходимость в постоянном напоминании для них отпадает, и они перестают давить на вас изнутри. Подобный метод также хорош для борьбы с бессонницей, вызванной тревожными, навязчивыми мыслями.

ПРАКТИКА

Наденьте не стесняющую тело одежду, разуйтесь, сядьте в кресло и подложите под ноги подушечку. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов и начинайте. Хорошенько потянитесь и расслабьте все группы мышц, как было показано выше в упражнении на физическую релаксацию. Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем животе, сделайте глубокий вдох и на выдохе полностью расслабьте живот. Дальше начинайте осознанно дышать животом. Чувствуйте, как живот увеличивается на вдохе и втягивается при выдохе. Не позволяйте посторонним мыслям атаковать ваш ум, сосредоточьтесь исключительно на дыхании. Когда вы привыкнете к этому процессу, начинайте создавать в себе ощущение, будто вы тонете.словно стул, на котором вы сидите, находится в кабине лифта, который медленно опускается вниз. При этом стенки у кабины лифта отсутствуют и вы видите, как уходят вверх каменные стены шахты лифта, в то время как вы движетесь вниз – все глубже и глубже погружаясь в колодец шахты лифта. Продолжайте выполнять это упражнение 15 минут или дольше. Подобные методы физической и ментальной релаксации будут широко применяться в упражнениях этой книги.

Глава 3

ПРОКАЧКА ЭНЕРГИИ

Как я уже говорил раньше, лучший способ научиться работе с энергией – практиковать работу с энергией. В этой главе вы найдете самые разнообразные техники для стимуляции разных частей энергетического тела, для накопления энергии и для выполнения энергетических циклов. Предложенные упражнения желательно выполнять в том же порядке, в каком они представлены. Если вы делаете любое из упражнений в течение нескольких минут и не испытываете никаких ощущений, переходите к следующему. Хотя в большинстве случаев ощущения движения энергии вполне очевидны, на начальном этапе некоторые из них могут ощущаться довольно слабо. Полное отсутствие ощущений – большая редкость. Если даже после нескольких сеансов работы с энергией у вас не возникло никаких ощущений, это может указывать на блоки в энергетическом теле или на пассивность тех его частей, над которыми вы работали. В этой ситуации продолжайте выполнять упражнения настолько усердно, насколько это возможно. Упражнения для работы с энергией, представленные дальше в этой книге, служат как раз для активации неподатливых участков энергетического тела и для избавления от блоков. Горячий душ или ванна помогут сделать физическое тело чувствительнее к движению энергии и даже вызвать более сильный поток энергии. Еще более полезным будет, если вы примете холодный душ и тщательно потрете тело мягкой мочалкой. В случае нечувствительности к движению энергии обязательно воспользуйтесь этими способами. Когда посредством многократных повторений упражнения вы добиваетесь отчетливого ощущения энергии, то очень скоро начинаете по инерции чувствовать ее движение, даже закончив сознательную работу. С одной стороны, этот естественный феномен значительно облегчает работу с энергией. Но с другой – он может стать причиной замыкания точки телесного осознания на определенной области или на каком-то действии. Это явление бывает весьма кстати, если вы, к примеру, занимаетесь самоисцелением и желаете, чтобы процесс продолжился после того, как вы заснете. Но это же может вызывать у вас раздражение, когда вам захочется переключиться на другую зону и поработать с ней. Если у вас возникли подобные трудности, постарайтесь

переключить внимание на поглаживание рук и ног, и делайте это, пока проблема не исчезнет.

ТЕХНИКИ ТАКТИЛЬНОГО ВООБРАЖЕНИЯ

Техники тактильного воображения, с которыми вы познакомитесь ниже, используются самыми разными способами для стимуляции энергетического тела и энергоцентров. Но, выполняя любое из этих упражнений, помните о золотом правиле энергетической работы: если ощущения становятся излишне интенсивными, болезненными или тревожными, сразу же прекращайте работу. Придите в себя и отдохните немного, пока неприятные, беспокоящие ощущения не уйдут. Затем возвращайтесь к работе с энергией, но выполняйте действия немного мягче. Не пренебрегайте этим правилом – оно помогает избежать большинства возможных проблем.

Энергетические шары

Энергетические шары, с которыми вы познакомились в предыдущей главе, станут неотъемлемой частью многих техник, представленных в этой и последующих главах. Просто представляйте, как энергетический шар формируется и двигается – так же, как было описано раньше. Энергетические шары могут перемещаться как внутри тела по всему его объему, так и за его пределами. Кроме того, энергетический шар можно увеличить или уменьшить, растянуть или сжать. Это делается для того, чтобы производить более сильную стимуляцию определенной зоны, или для пробивания и устранения энергетических блоков. Действие энергетических шаров можно также совместить с приемом, который я называю действие губкой. Это действие производится по объему всей конечности – в основном для усиления притока энергии. Оно используется также с техникой энергетических отскоков, которую я опишу ниже. Итак, чтобы выполнить совмещенное действие губкой и энергетическим шаром, представьте себе и постарайтесь почувствовать, как протаскивается вдоль вашей руки или ноги большой мокрый шар из губки. Ощутите, как он движется через плоть, сквозь мышцы и кости.

Действия кисточкой и помешивания

Для работы с энергией широко используются поглаживающие действия воображаемой кисточкой и круговые движения помешивания. Например, в упражнениях, в которых производилось поглаживание рук и ступней, мы пользовались как раз действием кисточкой. Что до действия помешивания, то оно используется в основном для прямой стимуляции первичных энергоцентров и для более глубокой стимуляции зон энергетического обмена.

Действие обертывания

Действие обертывания используется главным образом для стимуляции более крупных областей – например, пальца, предплечья или целой ноги. Кроме того, эта техника как нельзя лучше подходит для самоисцеления. Причем оборачивать ту или иную часть тела можно как с внешней стороны, так и внутри.

Действие разрывания

Чаще всего действие разрывания используется для стимулирования первичных энергоцентров, хотя иногда и для воздействия на небольшие участки тела. Представьте и почувствуйте, как двумя руками разрываете пополам пончик или булочку размером с кулак. Мысленно повторяйте это действие раз за разом.

Дыхание энергоцентром

Это действие обычно применяется для воздействия на первичные энергоцентры. Начните с концентрации осознания на корневом центре (он расположен в промежности, между анусом и гениталиями). На вдохе вы должны чувствовать, как втягиваете воздух через корневой центр. А затем на выдохе представляете, как выдыхаете через него. Сделайте так несколько вдохов и затем проходите поочередно через все остальные первичные энергоцентры до макушечного.

Действие отскоков телесным осознанием

Энергетические отскоки, которые я упоминал раньше, очень эффективны для стимуляции любой части тела. Чтобы выполнить это действие, мысленно перемещайте точку телесного осознания вдоль какой-либо части тела (например, позвоночника) вперед и назад. Для удобства можете представить энергию в виде энергетического шарика. Скорость его отскоков обусловлена исключительно вашей способностью удерживать внимание на непрерывности ощущений, которые они создают в вашем физическом теле. Когда энергетический шарик движется слишком медленно, то стимуляция происходит не в полную силу. А если он движется чересчур быстро, то непрерывность восприятия начнет разрываться и это действие станет неэффективным. Поэтому, выполняя действие отскоков, сначала увеличьте скорость до тех пор, пока контакт не начнет срываться, а затем плавно снизьте скорость до комфортного уровня, при котором вы легко удерживаете плавность восприятия точки телесного осознания.

РАБОТАЕМ С КИСТЯМИ РУК И СТУПНЯМИ

Кисти рук и ступни ног являются ключевыми зонами стимуляции в ходе работы с энергией. Их значение очень трудно переоценить. Вспомните хотя бы, какую важную часть акупунктуры и рефлексологии составляет работа с кистями рук и ступнями, а также какое глубокое воздействие эта работа оказывает на функционирование и здоровье всего организма. Наряду с дыханием, кисти рук и ступни служат основными каналами, через которые тонкая энергия проникает в тело. Представьте, что они являются чем-то вроде жизненно важных корней и листьев деревьев. Работа с энергией не будет эффективной, пока они не станут чувствительными и не приспособятся к более мощным потокам энергии. Если раньше вам не приходилось работать с энергией, вы обнаружите, что большая часть тонких структур вашего энергетического тела просто дремлет. То же самое можно сказать о руках и ногах, а также о первичных энергоцентрах. Они находятся в дремлющем состоянии, поскольку ими никогда не пользовались на уровнях выше обычных физических потребностей. Однако благодаря работе с энергией ситуация довольно быстро изменится к лучшему. Уверяю, процесс пробуждения тонких структур вашего энергетического тела станет для вас по-настоящему незабываемым, увлекательным опытом. И опять-таки, большинство людей обнаружат, что одна сторона их тела более чувствительна к энергетическому воздействию, чем другая. Какая это будет сторона, вопрос для каждого абсолютно индивидуальный. Уделяйте больше внимания менее восприимчивым зонам и меньше концентрируйтесь на зонах с повышенной чувствительностью. Так вы сможете гармонизировать развитие своего энергетического тела. Далее вы познакомитесь с несколькими тонкими техниками работы с руками и ногами. Они необходимы для того, чтобы очистить и активировать вторичные энергоцентры и прочистить соединительные энергетические каналы, а также для очистки и повышения чувствительности энергетических пор, ответственных за энергообмен. Подобная работа может показаться довольно утомительной, однако результат стоит усилий. Старайтесь выполнять все упражнения как можно тщательнее и с отдачей.

Ключевой момент. Вам будет проще выполнять эти упражнения, если вы сфокусируете телесное осознание исключительно на зоне, с которой работаете. И опять же, настройтесь на телесные ощущения так чутко, словно пытаетесь почувствовать малейшие изменения температуры и колебаний воздуха в этой области.

РАБОТАЕМ С РУКОЙ И КИСТЬЮ

Следующие упражнения обычно выполняются на начальном этапе обучения, когда мы стремимся повысить чувствительность энергетического тела к действиям телесным осознанием. Но несмотря на это, их следует выполнять в профилактических целях, скажем, раз в месяц, чтобы эти области оставались чистыми и активными. Уделите дополнительное внимание тем областям, где во время работы с энергией было меньше всего ощущений.

Энергетический шарик и пальцы

Сядьте поудобнее, положите левую руку на колено, на подушечку или на стол ладонью вниз, пальцы слегка расставьте. Посмотрите на свою руку. Начинайте поглаживать ее другой рукой от кончиков пальцев к запястью, как было показано в демонстрационном упражнении из предыдущей главы. Продолжайте поглаживать руку минуту или около того. И следите глазами за этими движениями – туда и обратно. Затем сосредоточьтесь на большом пальце левой руки. Потрите его, пошевелите, покрутите им, чтобы настроиться на него телесным сознанием. Затем представьте и попытайтесь ощутить маленький голубой искрящийся энергетический шарик, который парит над кончиком большого пальца. Его диаметр должен быть чуть больше толщины большого пальца. Представьте и почувствуйте, как этот сгусток энергии движется вниз от кончика пальца сквозь кость к главному суставу около запястья. Мысленно перемещайте энергетический шарик вдоль большого пальца, раз за разом выполняя действие отскоков. На каждое направление должно уходить не более полсекунды, но вы можете задать ту скорость, которая вам удобна. Очень важно удерживать контакт с точкой телесного осознания, ощущая перемещение шарика вдоль большого пальца. Выполняйте это упражнение полминуты или дольше. Прodelайте то же самое с каждым из пальцев левой руки. А затем выполните такое же упражнение для каждого пальца правой руки. В финале поочередно поверните руки ладонями вверх и повторите описанное выше упражнение на каждом пальце обеих рук.

Работа с ладонями

Положите левую руку на колено, на подушечку или на стол ладонью вверх. Несколько раз согните пальцы, затем сожмите руку в кулак. Потом снова раскройте ладонь и слегка почешите ее середину, чтобы настроить на нее телесное осознание. Затем начинайте выполнять быстрое действие помешивания в центре ладони. Диаметр вращения – примерно 2-3 см. Продолжайте это действие с полминуты, а затем перемещайте центр кругового движения по всей ладони, захватив и пальцы. Тщательно проработайте всю поверхность, не торопитесь. Это упражнение нужно выполнять в течение нескольких минут, пока вы несколько раз подряд не покроете всю кисть руки – от кончиков пальцев до запястья. Можете вращать энергию в любом направлении, которое вам по душе. Повторите то же самое и с правой ладонью.

Обертывание руки

Слегка наклонитесь влево и свесьте левую руку вниз, но так, чтобы она не касалась тела. Воспользуйтесь широким действием обертывания. Представьте, что обертываете руку широким десятисантиметровым бинтом. Начинайте мысленно обматывать руку снизу вверх, до самого плеча, а потом сверху вниз – от плеча до самых кончиков пальцев. Особое внимание уделите запястью, локтю и плечевому суставу. Выполняйте упражнение две минуты или дольше. То же самое прodelайте с правой рукой.

Энергетический шар и рука

Согните левую руку в локте, пошевелите пальцами, несколько раз сожмите их в кулак, чтобы сосредоточить внимание на руке и ощущениях в ней. Опять свободно свесьте руку вдоль тела. Представьте и почувствуйте, как внизу, под пальцами руки формируется небольшой энергетический шар. Начинайте перемещать его от кончиков пальцев вверх по руке до самого плеча и обратно. И так несколько раз подряд. На перемещение шара в одном направлении должно уходить не больше секунды. Вы должны ощущать, как энергетический шар проходит сквозь весь объем руки, сквозь вашу плоть и кости. Продолжайте выполнять это упражнение в течение двух минут или немного дольше. Меняйте скорость отскоков, то ускоряясь, то замедляясь, пока не остановитесь на той, какая больше всего вам подходит. То же упражнение прodelайте с правой рукой. А затем – с обеими руками одновременно.

РАБОТАЕМ СО СТУПНЯМИ

Для начала снимите обувь, сядьте на стул так, чтобы пятки удобно лежали на подушечке. Ноги вытянуть слегка вперед и немного расставлены. Не скрещивайте ноги и

не ставьте всю ступню параллельно полу, поскольку это затруднит выполнение упражнения. Если у вас возникают трудности с тем, чтобы почувствовать ноги телесным осознанием, то, прежде чем приступить к упражнениям, погрузите ступни ног в теплую воду, при этом хорошенько поскребите и потрите их, и/или примите горячий душ. Внимательно всмотритесь в свои ступни и следуйте взглядом за действиями телесным осознанием – это поможет вам лучше настраиваться на каждый отдельный палец.

Примечание. Только у небольшого процента людей ступни ног настолько чувствительны, что это мешает энергетической работе с ними, вызывая неприятные ощущения. Если вы – один из таких людей, занимайтесь так, как вам удобно. Избегайте усердной работы со ступнями, если вам при этом некомфортно. Просто сосредоточьтесь на них внимание так, будто пытаетесь уловить едва заметные изменения в температуре и колебаниях воздуха вокруг них. Этого будет достаточно для их полноценной стимуляции.

Работаем с пальцами ног

Сосредоточить внимание на меньших пальцах ноги будет труднее – но это выполнимо. Потрите, почесайте и пошевелите пальцами, чтобы помочь себе правильно на них настроиться. Когда работаете с мизинцем, направляйте энергетический шарик туда-сюда вдоль по кромке ступни, от мизинца до боковой части пятки. Такая стимуляция может вызвать очень сильные ощущения. Начать лучше всего с действия кисточкой по пальцам вашей левой ноги, из стороны в сторону. Вы должны ощущать это движение как бы изнутри пальцев. Продолжайте упражнение минуту или немного дольше. Сфокусируйте телесное осознание на большом пальце левой ноги. Потрите или почесайте его, пошевелите им, чтобы лучше настроиться на него. Представьте и почувствуйте, как на кончике вашего большого пальца формируется энергетический шарик. Проведите его вниз через большой палец до подъема свода стопы. Постарайтесь прочувствовать это движение телесного осознания как можно отчетливее. Выполняйте это движение энергетическим шариком раз за разом, отскакивая им от крайних точек. Продолжайте выполнять упражнение около двух минут или дольше – пока не почувствуете заметных энергетических ощущений в своем большом пальце. Как только добились ощущений от этого пальца, переходите к следующему. Повторите те же самые действия с каждым пальцем левой ступни. А затем сделайте то же упражнение, но только с пальцами правой ноги.

Работаем с подошвой

Это упражнение аналогично действию кругового помешивания, которое мы выполняли чуть ранее на ладонях. Пошевелите пальцами левой ноги и потрите их о пол – это поможет сфокусировать телесное осознание на подъеме свода стопы. Сосредоточьтесь на этой области и начинайте круговое помешивание диаметром около 2-3 см. постарайтесь почувствовать действие помешивания как можно глубже – словно оно происходит внутри вашей плоти и в костях. Продолжайте помешивание и начинайте медленно перемещать это действие вдоль всей подошвы, включая нижнюю сторону пальцев и пятку. Упражнение выполняйте две минуты или дольше. Выполните эти же действия на подошве правой ступни.

Работаем с пяткой и лодыжкой

Сфокусируйте внимание на своей левой пятке. Представьте и почувствуйте, что там формируется энергетический шар размером с саму пятку. Начинайте выполнять действие отскоков, двигая энергетический шар вверх по ноге – чуть выше лодыжки и назад до пятки, еще и еще. Затем проработайте пятку действием помешивания. А закончите упражнение, попеременно расширяя и сжимая энергетический шар внутри пятки. Многократно перемещайте энергетический шар из стороны в сторону по лодыжке, а затем вперед-назад вдоль лодыжки. Затем выполните движение сжатия и расширения энергетического шара внутри сустава лодыжки. Закончите упражнение, выполнив действие обертывания вокруг лодыжки, словно бинтуете ее. Повторите то же самое с правой ступней. Затем поставьте ноги прямо на небольшом расстоянии друг от друга и

начинайте выполнять действие отскоков энергетическим шаром от одной лодыжки к другой, слегка выходя за их пределы. Выполняйте это минуту или дольше.

Цикл через обе лодыжки

Это упражнение стимулирует ступни ног и помогает снять энергетические блоки, которые особенно часто образуются именно в ступнях. Итак, поставьте ступни рядом и создайте для каждой из них по энергетическому шару. Одновременно перемещайте оба этих шара от пальцев ног к пятке и выше, через лодыжку, а потом вперед через воздух обратно к пальцам. Многократно повторяйте этот цикл минуту или две. Затем поменяйте направление движения на противоположное и выполняйте его еще пару минут.

ПРОДОЛЖЕНИЕ РАБОТЫ С РУКАМИ И НОГАМИ

После того как вы тщательно проработайте руки и ноги, необходимо время от времени выполнять упражнения, которые поддерживают в них чистоту и активность. Помимо этих упражнений, руки и ноги обычно стимулируются более крупными двойными действиями телесным осознанием. Например, одновременно происходит стимуляция обеих ступней двумя энергетическими шариками – по одному для каждой ноги. При этом шары синхронно двигаются с отскоками через обе ступни сразу. Точно так же можно стимулировать и руки. Подобные действия должны ощущаться во всей области, над которой вы работаете, глубоко внутри вашей плоти и в костях, как при протаскивании мокрых энергетических шаров сквозь тело. Уделяйте особое внимание проработке малочувствительных зон, чтобы убрать энергетические блоки. Каждый палец на ноге и каждый сустав пальцев рук можно прорабатывать с помощью действий кисточкой, помешивания и обертывания – сверху, снизу и по бокам. Сами ноги до бедер и руки до плеч также можно прорабатывать с помощью таких же приемов. Этот процесс занимает больше времени, но дополнительное внимание, которое вы уделите рукам и ногам, поможет очистить и стабилизировать в них важные энергетические каналы.

РАБОТАЕМ С НОГАМИ И КОЛЕНЯМИ

Согните и напрягите левую ногу в колене и ступне. Пошевелите пальцами и поворачивайте ступней, чтобы легче было сфокусировать на них телесное осознание. Выпрямите ногу. Представьте и постарайтесь ощутить, как в области вашей ступни формируется голубой искрящийся энергетический шар размером с ваш бедренный сустав. Начните выполнять действие отскоков, двигая энергетический шар от ступни до бедренного сустава и обратно до ступни – многократно, снова и снова. На движение в одном направлении должно уходить около 0,5-1 секунды. Почувствуйте, как этот энергетический шар движется сквозь весь объем вашей ноги, сквозь плоть и кости. Продолжайте выполнять это действие минуту или дольше. Варьируйте скорость, то замедляя, то ускоряя движение, найдите оптимальную для вас скорость, вызывающую наиболее сильные ощущения. Повторите упражнение для правой ноги. А потом выполните его для двух ног одновременно. Теперь сосредоточьте телесное осознание на левом колене. Сначала используйте действие помешивания на коленной чашечке. Затем создайте энергетический шар и проработайте им внутри коленного сустава из стороны в сторону, вверх и вниз. Потом поочередно то увеличивайте, то сжимайте энергетический шар внутри колена. После, удерживая колени на небольшом расстоянии друг от друга, выполняйте действие отскоков от колена к колену. Закончите упражнение действием обертывания вокруг колена. Повторите то же упражнение со своим правым коленом.

ПОДНИМАЕМ ЭНЕРГИЮ ПО НОГАМ

Для того чтобы работать с первичными энергоцентрами, вы должны уметь поднимать или проталкивать энергию вверх по ногам. Это очень похоже на действие отскоков сквозь ноги энергетическим шаром, напоминающим мокрую губку, но на сей раз без нисходящего движения. Итак, создайте по шару в каждой ступне и двигайте их вверх по ногам, до самых бедер, представляя и чувствуя, что вы протягиваете, проталкиваете некую субстанцию, похожую на воду. Затем переключите телесное осознание на ступни и

повторите это восходящее проталкивание энергии. Выполняйте это энергетическое вычищение опять и опять.

ОТСКОКИ СКВОЗЬ ВСЕ ТЕЛО

Во время действия отскоков сквозь все тело происходит стимуляция всего тела целиком. Представьте и почувствуйте большой голубой сверкающий энергетический шар, который формируется у ваших ступней. Размеры шара должны быть такими, чтобы он вмещал всю ширину тела. Направьте шар вверх по ногам, через все туловище к голове и выше ее, а потом тем же путем вниз до самых ступней и чуть ниже. Отрегулируйте скорость отскоков так, чтобы вам было наиболее удобно. Продолжайте это две минуты или дольше.

Замечание. В качестве альтернативы образу энергетического шара можно использовать образ широкого диска, перемещающегося вверх и вниз по телу. Выберите для себя наиболее подходящий вариант.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ

Это упражнение подготовит ваше тонкое тело к сеансу энергетической работы. Его цель – немного разогнать энергетические потоки и усилить чувствительность энергетического тела. Это очень простое упражнение, не отнимающее много времени. Его следует выполнять перед каждым сеансом энергетической работы. Сначала потратьте по несколько секунд на стимуляцию ступней, затем ног, после переходите к проработке кистей рук, а потом самих рук до плеч. В финале в течение минуты или двух выполняйте действие отскоков сквозь все тело.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦИКЛЫ

Энергетический цикл – это действие телесным осознанием, в котором движение происходит по непрерывной петле. При этом активно используется фактор инерции. Очень часто для усиления этого процесса используется дыхание. Энергетические циклы преследуют две цели: расширить зону энергетической стимуляции, а также накопить энергию. Как и с упражнениями на подъем энергии, полезно представить и почувствовать, что вы протягиваете и проталкиваете через свое тело потоки воды. Например, в упражнении с ногами представьте и почувствуйте, что держите влажный шар из губки и проталкиваете его вверх, увлекая за собой воду через весь объем ног. Представьте, что вода пытается стекать вниз по ногам, и при этом необходимы усилия воображения и телесного осознания, чтобы не позволить ей стечь. Это помогает придать действиям телесного осознания усердие и цепкость, что заметно повышает эффективность действия подъема энергии.

Полный телесный цикл

Следующее упражнение прокачивает энергию через все ваше тело, а затем направляет ее в пупочное энергохранилище. Совмещенное с сильным намерением прокачать и накопить энергию, это действие создает очень обширную стимуляцию энергетического тела и усиливает энергетический поток. Выполнять его можно в любом положении – сидя, стоя или лежа. Лучше всего оно получается стоя, когда руки свисают вдоль тела. Проведите предварительную стимуляцию рук и ног, а затем около одной минуты производите действие отскоков сквозь все тело. Затем сфокусируйте телесное осознание на ступнях ног и на вдохе поднимайте телесное осознание вверх по ногам, через всю спину и шею к макушке головы. Удерживайте его там до окончания вдоха. С началом выдоха направьте точку телесного осознания вниз через лицо и шею – к груди. Почувствуйте, как с окончанием выдоха она вливается в пупочное хранилище. После этого снова переключите фокус на ступни ног и повторите весь процесс. Продолжайте это упражнение в течение нескольких минут или так долго, как посчитаете нужным. На вдохе, когда вы, поднимая энергию вверх, мысленно проходите на уровне ваших рук, постарайтесь мягко охватить их в восходящем движении. Конечный пункт назначения – область чуть ниже пупка. Выполняя полный телесный цикл, нет нужды в особой точности процесса. Достаточно ощущать, как энергия расширяется, поднимаясь вверх от ног через

спину, легко захватывая руки, и устремляется к макушке головы. При движении телесного осознания вниз просто в общих чертах почувствуйте, как оно двигается через ваше лицо, рот, шею и затем растекается по груди и животу. А затем, во время окончания выдоха, протолкните ощущения энергии в нижнюю область живота. Дальше снова переключите внимание на ступни ног и с началом вдоха повторите все сначала. Вы можете производить этот цикл столько, сколько захотите. Ко всему прочему, он помогает занять ум и успокаивает его, поскольку во многом схож с осознанным дыханием животом.

Дыхательный накопительный и исцеляющий цикл

Проведите предварительную стимуляцию. Положите руки поверх пупочного хранилища. Сосредоточьте телесное осознание на ступнях ног. На вдохе поднимайте энергию вверх через ноги и туловище в сердечный центр. Удерживайте осознание в сердце и представляйте, что до завершения вдоха у вас там накапливается энергия. С началом выдоха направьте поток энергии по сторонам через плечи, руки и кисти рук в пупочное хранилище. Продолжайте делать это столько, сколько захотите. Дыхательный цикл во многом похож на метод исцеления сердечным центром (с ним вы познакомитесь в одной из последующих глав). Единственная разница между ними в том, что энергия и намерение направляются внутрь пупочного энергохранилища, а не на ее проецирование. Эта техника также помогает расслабить и успокоить ум. Дыхательный цикл можно использовать и для исцеления отдельных частей тела – например, вы кладете руки на поврежденную или больную область и направляете туда целительный поток.

Техника накопления энергии стоя

Накопление энергии может быть улучшено следующим упражнением. Произведите предварительную стимуляцию. Станьте прямо, ноги слегка врозь, руки свободно опустите вдоль тела ладонями вперед, а пальцы слегка расставьте. На вдохе поднимайте энергию от ступней до сердечного центра, как и в предыдущем упражнении. А на выдохе представляйте, что энергия выдыхается через плечи, руки и ладони. При этом производите руками полукруговое движение через стороны вниз, словно на самом деле зачерпываете облако энергии в нижнюю часть живота. Завершив выдох, вы должны чувствовать, как энергия струится по вашим рукам в низ живота, в пупочное хранилище энергии. Закончите движение, положив руки на низ живота. Повторите упражнение несколько раз или сколько пожелаете. И не бойтесь с ним переборщить. Эффективность этой техники можно усилить, выполняя ее лицом к солнцу на закате или рассвете, к океану, к озеру или речке, лицом к водопаду, к горам или к любому другому природному окружению. Ветреная погода значительно увеличивает количество энергии в атмосфере. Такая погода – хорошее время для дополнительной подпитки энергией и для самоисцеления.

Простое осознанное дыхание

Это упражнение позволяет стимулировать все энергетическое тело достаточно простым способом – с помощью дыхания, используемого для управления медленными отскоками сквозь тело. Также оно полезно для расслабления и успокоения ума. Произведите предварительную стимуляцию. Сосредоточьте телесное осознание на ступнях. На вдохе поднимите волну телесного осознания через ноги и дальше, через все туловище, к голове, мягко захватив и осознание рук. На выдохе направьте телесное осознание через все тело вниз, к ступням. Согласуйте скорость движения вверх и вниз с темпом своего дыхания. Выполняйте упражнение столько, сколько пожелаете. Есть еще один вариант этого упражнения. все делается так же, только телесное осознание фокусируется на области промежности (между анусом и гениталиями). На вдохе поднимите телесное осознание вверх по центральному каналу до макушечного центра. А на выдохе проведите телесное осознание вниз тем же путем, до области промежности. Повторяйте движение вверх и вниз согласно вашему дыханию. Продолжайте упражнение столько, сколько сочтете нужным. Есть множество энергетических циклов, в которые вовлечены как все тело, так и отдельные его части. Экспериментируйте и придумывайте

свои собственные. Сгодится все, что работает. Подобные упражнения могут быть полезны для устранения энергетических блоков в разных частях тела.

ЧУВСТВУЕМ ДВИЖЕНИЕ ЭНЕРГИИ

Движение энергии обычно вызывает некоторые необычные ощущения, абсолютно индивидуальные в каждом отдельном случае. Самые распространенные из них – жар, холодок, легкий озноб или чувство, что волосы на теле становятся дыбом, гул во всем теле, ощущение легкого трепетания, вибрации, пульсации, легкой скованности или сдавленности в ногах или во всем теле, тяжесть и пушистость, а также пронимающее буквально до костей ощущение щекотки. Ощущения при движении энергии зависят от разных факторов: от нервной чувствительности, от повреждений и болезней физического тела и от сопротивления тела энергетического. Обычно сопротивление энергетическому потоку вызвано вялой или застойной энергией, а также энергетическими блоками. Сила ощущений всегда ослабевает по мере того, как энергетическое тело привыкает к усиленному потоку энергии, поскольку энергетические блоки прочищены и энергетические структуры развиты. Люди обычно заблуждаются, думая, что с практикой энергетические ощущения должны становиться только сильнее, а если этого не происходит, значит, что-то делается не так. Как раз все наоборот. Мало кто ничего не чувствует или испытывает очень слабые ощущения, даже выполняя первые, демонстрационные упражнения. Большинство испытывает весьма заметные ощущения. Также люди крайне редко испытывают чересчур сильные ощущения – настолько сильные, что их трудно вынести и даже приходится прерывать выполнение упражнения. Повышенная чувствительность к движению энергии обычно бывает в ступнях ног и кистях рук. Чаще всего это сопровождается очень интенсивными ощущениями глубинного гула, дрожи и покалывания. Вы испытаете нечто подобное, когда нога онемела (затекла) и кровоток постепенно восстанавливается. Если это ваш случай, то уделяйте этим частям тела меньше внимания в процессе энергетической работы до тех пор, пока дискомфорт не снизится. Я уже многие годы учу людей своей методике работы с энергией и за это время встречал немногих людей с чрезмерной чувствительностью к движению энергии. Некоторые во время упражнений для рук и ног даже падали со стульев и несколько минут совсем не могли держаться на ногах из-за сильных ощущений, появляющихся на ранних этапах работы с энергией. Однако большинство из них вскоре обнаружили, что их повышенная чувствительность быстро снижается, и уже через несколько дней могли работать с ногами и руками, не испытывая никакого дискомфорта. Заснуть во время сеанса работы с энергией практически невозможно, поскольку она стимулирует концентрацию внимания и бдительность. Поэтому я не рекомендую вам активно заниматься энергетическими упражнениями прямо перед сном – вам будет трудно заснуть. Одних людей работа с энергией бодрит больше, чем других. Помните об этом – особенно если стали замечать, что после сеанса вам трудно заснуть. В таком случае перед сном не стоит уделять много времени энергетической работе. Лучшее средство от такой бессонницы, которое я обнаружил, – это плотно перекусить перед сном.

Предупреждение. При работе с энергией посредством телесного осознания ваш прогресс будет происходить гораздо быстрее, чем в случае использования других систем. Причина в том, что действия с участием телесного осознания оказывают гораздо более непосредственное воздействие на энергетическое тело. А это, в свою очередь, ведет к его более динамичному развитию.

Помните золотое правило! Если энергетические ощущения для вас стали слишком сильными или беспокоят вас, прекратите выполнять упражнение и вернитесь к нему через какое-то время, когда восстановитесь. И старайтесь работать немного мягче.

ПРАКТИКА

Выполните упражнение на физическую релаксацию, проведите предварительную стимуляцию рук и ног с помощью энергетических шаров и в течение нескольких минут выполняйте осознанное дыхание животом, пока не почувствуете расслабленность и

легкость. Выполните действия отскоков сквозь ноги, а затем через руки. После этого произведите действие отскоков сквозь позвоночник, а потом – сквозь все тело. Несколько минут выполняйте полный телесный цикл, а затем пару минут - дыхательный цикл. Снова вернитесь к осознанному дыханию животом и выполняйте его хотя бы 15 минут, чтобы успокоить ум и расслабиться как можно сильнее. Работа с энергией, которой мы с вами занимались до сих пор, направлена главным образом на стимуляцию вторичных и третьестепенных энергетических структур. Очень важно освоиться сначала с этим уровнем энергетической работы, прежде чем переходить к стимуляции первичных энергоцентров.

Глава 4

РАБОТА С ПЕРВИЧНЫМИ ЭНЕРГОЦЕНТРАМИ

Цель этой главы – подвести вас к практическому пониманию первичных энергоцентров и структур, чтобы в дальнейшем вы могли легко с ними работать. Первичные энергоцентры являются главными органами энергетического тела. Они связаны с позвоночником, базовыми органами, железами и нервными узлами человеческого тела. Кроме того, все они взаимосвязаны через позвоночник и центральный канал и образуют единую колонноподобную энергетическую структуру. В отдельных случаях первичные центры генерируют энергетические вихри, которые ясновидящие могут воспринимать в виде вращающихся колес нежного света на поверхности физического тела. Их лучше всего видно, когда смотришь на человека спереди, разглядеть их сзади практически невозможно. Первичные энергоцентры в дремлющем состоянии не очень велики, а когда они развиваются, они увеличиваются. Даже у духовно неразвитых людей первичные энергоцентры в какой-то степени всегда активны, поскольку тесно связаны с физическим существованием. Активность первичных центров обычно не проявляется, пока на них не оказывают какое-нибудь энергетическое воздействие, которое пробуждает их высшую активность и функции (хотя иногда это бывает и спонтанным). Повышенная активность первичных энергоцентров может вызывать самые разнообразные физические ощущения и духовные явления. Если их регулярно стимулировать при занятиях духовными практиками, они начинают увеличиваться и развиваться. И люди, которые занимаются подобной работой, развиваются духовно и открывают в себе экстрасенсорные способности. Истинная природа первичных энергоцентров очень сложна. Попытки проникнуть в ее тайны часто становятся упражнениями в поиске сказочных аналогий и духовной поэзии. Это весьма запутывает привыкший к конкретике западный ум. Чтобы избежать этого, я сосредоточусь только на двух основных функциях первичных энергоцентров – трансформации и накоплении тонких энергий. В следующем разделе вы ознакомитесь с практическим описанием структуры первичных энергоцентров и некоторыми ощущениями, которые может вызвать их активация.

СТРУКТУРА КОРНЕВОГО ЦЕНТРА

Корневой энергоцентр расположен в промежности. Он является частью крупной энергетической структуры, охватывающей всю область таза. Эта структура состоит из пяти мощных энергоцентров: промежности, гениталий, крестца и обоих тазобедренных суставов. Центр промежности присоединяется к этой структуре в нижней части центрального канала. Огромное количество энергии течет вверх через ноги и входит в эту структуру с обеих сторон. Стимуляция любой части этой структуры увеличит активность всего корневого центра. Непосредственное воздействие на любой из центров таза может вызвать очень сильные ощущения. Посередине туловища тянется центральный энергетический канал. Он похож на мощную толстую трубу, которая проходит по всей длине туловища и вдоль головы. Центральный канал расположен как раз над областью промежности структуры корневого центра. Для развития энергетического тела важнее всего стимулировать именно корневой центр. Чтобы избежать энергетического дисбаланса, не стоит слишком активно стимулировать высшие энергоцентры, особенно

межбровный и макушечный, пока не будет достаточно развит корневой. Однако его кажущаяся низкая активность совсем не влияет на функционирование высших энергоцентров. Все первичные центры могут функционировать независимо друг от друга. К примеру, хотя ваш корневой центр может казаться дремлющим, центр солнечного сплетения может быть достаточно активным от природы. Чувствительность и потенциальная активность или неактивность тех или иных первичных центров зависит от индивидуальных особенностей каждого человека. Лучший способ развития первичных центров – воздействовать на энергетическое тело как на цельную структуру. Таким образом, вы добиваетесь здорового энергетического баланса и эволюционируете духовно. Для этого нужно всего лишь уделять чуть больше внимания менее активным первичным центрам.

Корневая структура: промежность

Главный энергетический вихрь первичного корневого центра выходит в промежности, в плоской области между анусом и гениталиями. На первый взгляд может показаться, что ее положение неудобно для сосредоточения телесного осознания, но на деле это не так уж сложно. В активном состоянии там ощущается заметная пульсация и дрожь. Возможны и ощущения сдавленности, жара и даже спазмов – особенно во время и после первых сеансов стимуляции. Кроме того, во время воздействия иногда возникает легкое ощущение давления на область промежности, как от долгой езды на велосипеде.

Корневая структура: гениталии

Следующий вихревой центр охватывает область гениталий, как мужских, так и женских. Прямые действия телесным осознанием в этой области создают сильную эротическую стимуляцию. По вполне очевидным причинам это может причинять вам определенные неудобства во время сеанса работы с энергией. Поэтому лучше вообще избегать воздействия на эту область. Не волнуйтесь, если, даже не проводя прямой стимуляции данной зоны, вдруг почувствуете легкое сексуальное возбуждение. Из-за близкого соседства корневого энергетического центра с гениталиями действие телесным осознанием порой может затронуть и генитальный центр, чем вызовет половое возбуждение. В подобном случае просто переключитесь на другое упражнение – обычно эти ощущения не бывают долгими. Но в случае, когда телесное осознание замыкается на этой зоне, вам помогут активные физические упражнения и холодный душ – они снижают активность этого центра.

Сексуальная энергия и секс

Секс и сексуальность очень крепко связаны друг с другом энергетически. Они являются важными составляющими здоровой жизни. Сексуальные проблемы часто приводят к эмоциональной опустошенности и потому заслуживают такого же внимания, как и любые другие проблемы со здоровьем. Идея использовать работу с энергией посредством телесного осознания для эротической стимуляции и занятий любовью пришла ко мне где-то в середине 90-х. Как целителю, мне пришлось столкнуться со многими случаями пар с сексуальными проблемами, например такими, как низкое либидо, фригидность, импотенция, и тому подобными. Вскоре я начал получать массу писем, в которых они писали: Вы спасли наш брак! Результаты оказались настолько ошеломительными, что с тех пор я всячески совершенствую свою идею и активно ее пропагандирую. Я получал только положительные отзывы об использовании телесного осознания для улучшения процесса занятия любовью. Поскольку секс и сексуальность являются чрезвычайно важными аспектами здоровой жизни, мне кажется, что каждый должен знать эти упражнения и понимать, как они работают. Генитальный энергоцентр от природы самый активный из всех остальных. У большинства людей этот мощный генератор энергии предоставляет фактически единственные связанные с энергетической активностью ощущения. Во время интимной близости создается и переносится огромный объем сексуальной энергии. Благодаря практике работы с энергией посредством телесного осознания вы очень близко узнаете свое энергетическое тело, через которое, в свою

очередь, лучше узнаете и физическое. Со временем благодаря этому вам откроются новые грани жизненного осознания – осознания физического тела, эмоциональной чувствительности, сексуальности и интимной близости. Прямое воздействие на область гениталий телесным осознанием вызывает сильные эротические ощущения. При продолжительной стимуляции этой зоны можно даже испытать необычайно сильный оргазм, причем без какого-либо физического воздействия. Разумеется, занимаясь энергетической работой и духовными практиками, желательно избегать прямого воздействия на генитальный центр – это просто очень сильно отвлекает. Но для обогащения сексуальной жизни подобная практика очень полезна. Техники действия кисточкой, помешивания, обертывания, энергетических отскоков, а также работа с энергетическим шаром, описанные ранее, прекрасно подойдут для эротической стимуляции. Такие действия можно производить как изнутри, так и снаружи этой области. Кроме того, вы можете использовать действия телесным осознанием вне своего энергетического тела, воздействуя на тонкое тело партнера – как снаружи, так и изнутри. Таким образом, если двое начнут одновременно стимулировать свои генитальные центры – и генитальные центры и эрогенные зоны партнера, - тем самым они в значительной мере усилят интенсивность ощущений во время интимной близости. Руки, рот, гениталии, да и любую часть тела, можно использовать самыми разными воображаемыми способами для испускания и принятия эротической стимуляции. Например, руки можно зарядить сексуальной энергией, если попытаться уловить ими малейшие изменения температуры и колебаний воздуха, - примерно так, как мы делали в первых демонстрационных упражнениях. Таким способом вы будете стимулировать энергетические структуры, расположенные в руках. При этом очень важно сосредоточиться на намерении произвести эротическую стимуляцию. Тем самым вы меняете качество энергии, которую излучают ваши руки, - они заряжаются сексуальной энергией. Для расширения чувственных горизонтов при занятиях любовью очень важной составляющей успешного использования телесного сознания также являются намерение и готовность принять эротическую энергию. Отзывы от пар, экспериментировавших с эротически заряженным телесным осознанием, показывают, что для успеха оба партнера должны быть настроены на сексуальный лад. Если же один из партнеров в данный момент не открыт к сексуальным мыслям, а другой будет пытаться стимулировать его сексуальной энергией, то это может вызвать у первого неприятные ощущения, вплоть до отвращения. Хотя бывает, что подобным вниманием сексуальный интерес и разжигается. Придется немного поэкспериментировать, чтобы понять, как лучше себя вести в той или иной ситуации. Массаж – наилучший способ поучиться проецировать и принимать сексуальную энергию, чтобы понять, какой способ наиболее эффективен. Наберите ароматное массажное масло – и вперед, по очереди. Тот, кто массирует, должен сосредоточиться на проецировании сексуальной энергии из рук. А партнерша, которой делают массаж, внимательно впитывает ощущения от его рук своим телесным осознанием, не забывая вслух отмечать изменения в ощущениях. Также во время массажа она может поэкспериментировать с телесным осознанием, производя стимуляцию и подзарядку своих эрогенных зон. Кроме того, можно попробовать различные варианты соединенных энергетических циклов вроде полного телесного цикла, но идущего через обоих партнеров. Только для этого понадобится немного практики и воображения. Методы работы с энергией посредством телесного осознания не менее хороши для усиления традиционных тантрических сексуальных практик.

Корневая структура: крестец/копчик

Область крестца, в частности копчик, - еще одна чувствительная к энергетическому воздействию часть корневой структуры. При работе с первичными энергоцентрами стимулировать эту область нужно очень осторожно. При активации обычно ощущается пульсация, дрожь, покалывание и жар. У некоторых людей эта область обладает чрезмерной чувствительностью, особенно если активна энергия Кундалини. В таком

случае могут возникнуть неприятные ощущения сдавливания и сильного жара, сопровождаемые ощущением пронзительных энергетических шипов, которые простреливают снизу позвоночника. Если вы испытываете сильные или болезненные ощущения, то уменьшите или вообще избегайте воздействия на эту зону. (О работе с энергией Кундалини подробнее мы поговорим позже.)

Корневая структура: тазобедренные суставы

Масса мощных энергетических каналов, идущих из ног, входят в корневую энергетическую структуру через тазобедренные суставы. По ногам протекает значительное количество энергии, потому эти энергетические структуры по своей природе очень устойчивы. При их стимуляции возникают ощущения очень глубокой пульсации, дрожи и гула.

ПУПОЧНЫЙ ЭНЕРГОЦЕНТР

Середина этого центра приходится как раз на пупок. Этот первичный энергоцентр обычно крупнее других, размером приблизительно с тарелку, и в зависимости от комплекции человека может быть больше или меньше. Поэтому зона производства стимуляции должна быть шире. Когда пупочный энергоцентр активен, он создает ощущения теплой пульсации, дрожи и гула в области живота. Также вы можете почувствовать трепет, бурление и ощущение газов. В активном состоянии этот центр может стимулировать процесс пищеварения.

ЭНЕРГОЦЕНТР СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

Середина центра солнечного сплетения находится в диафрагме – чуть ниже ребер в самой груди. В активном состоянии этот центр производит ощущения точечной пульсации, трепетания, гула и дрожи. Стимуляция этого центра может вызвать чувство сдавливания и одышки. Дышите животом, медленно и глубоко, и это пройдет. Если такие ощущения могут доставлять вам проблемы, то тратьте на стимуляцию этого центра меньше времени.

СТРУКТУРА СЕРДЕЧНОГО ЭНЕРГОЦЕНТРА

Сердечный центр является частью крупной энергетической структуры, расположенной в верхней части грудной клетки. Сам сердечный центр расположен в середине грудины, на том месте, где у нас находится сердце. Самый большой энергетический вихрь выходит наружу спереди грудины, и чуть поменьше – сзади (из спины). От сердечного энергоцентра по сторонам расходятся два мощных энергетических канала, идущих под ключицами через плечи из рук. Руки и кисти рук имеют огромное влияние на работу сердечного энергоцентра. Например, те упражнения по стимуляции рук и кистей, с которыми вы познакомились раньше, нередко очень заметно увеличивают активность сердечного центра. В активном состоянии он производит ощущения от легкого трепетания до пульсации и дрожи в области сердца.

ГОРЛОВОЙ ЭНЕРГОЦЕНТР

Горловой первичный энергоцентр расположен в основании горла – там, где шея переходит в грудину, чуть выше впадины между ключицами. Когда этот центр активен, он мягко пульсирует и дрожит. Поскольку зона горлового центра очень чувствительна, действия на нем телесным сознанием порой могут вызвать ощущение легкого удушья. Если оно доставляет вам дискомфорт, сократите время на стимуляцию горлового центра, пока он не разработается и эти ощущения не снизятся.

МЕЖБРОВНЫЙ ЭНЕРГОЦЕНТР

Межбровный первичный энергоцентр расположен в середине лба, а его центральная точка – как раз между бровей. В активном состоянии передняя часть его энергетической воронки может быть размером с теннисный мяч, охватывая весь лоб, переносицу и даже глаза. Само его расположение указывает на тесную связь с глазами и носом. Межбровный центр связан с процессом извлечения тонкой энергии из воздуха, который мы вдыхаем. Кроме того, он отвечает за все разновидности визуального восприятия в уме, из-за чего его часто и называют Третьим глазом. Связанные с ним энергетические центры также

расположены в висках и на лице. Кроме того, межбровный центр очень тесно связан с макушечным центром. В активном состоянии этот центр производит в области лба ощущения пульсации, дрожи и трепетания.

СТРУКТУРА МАКУШЕЧНОГО ЭНЕРГОЦЕНТРА

Центральная точка макушечного первичного центра находится в середине макушки, на самой верхушке головы. Однако сам энергетический центр занимает всю поверхность головы выше линии волос. Размер макушечного центра становится очевидным, когда он активизируется. Поэтому для его стимуляции необходимо использовать действия с гораздо большей амплитудой. Макушечный центр можно уподобить мозгу энергетического тела. Между ним и энергетическим телом существует такая же взаимосвязь, как и между нашим физическим мозгом, центральной нервной системой и физическим телом. Если простимулировать этот центр до среднего уровня активности, то можно ощутить в области макушки дрожь и /или пульсацию.

СТИМУЛЯЦИЯ ПЕРВИЧНЫХ ЭНЕРГОЦЕНТРОВ

Наилучший способ научиться энергетической работе с первичными центрами – делать эту работу самому. Ниже следует описание основных методов энергетической стимуляции, с большинством из которых вы уже знакомы. Среди новых методик есть несколько техник для индивидуальной работы с первичными центрами и несколько – для стимуляции всего энергетического тела.

Подготовка к сеансу работы с первичными центрами

Прежде чем приступать к энергетической работе с первичными центрами, выберете время и место, где вас никто не побеспокоит в течение всего сеанса. На сеанс вам потребуется не меньше получаса. Одежда должна быть свободной, не сковывающей движений. Обувь необходимо снять. Сядьте, устройтесь поудобнее, под ноги положите небольшую подушку, можно диванную. Выполните упражнение на физическую релаксацию из второй главы, напрягая и расслабляя разные группы мышц. Затем проведите предварительную стимуляцию рук, ног и выполните отскоки сквозь все тело. Закончите подготовку, выполняя осознанное дыхание животом. Выполняйте его несколько минут, пока ваш ум полностью не успокоится. Продолжайте каждое действие стимуляции от тридцати секунд до одной минуты – или пока не почувствуете явные ощущения в том центре, с которым работаете. Постепенно переходите от центра к центру. Тратьте больше времени на те действия, при которых эффективность стимуляции наибольшая. И дольше работайте с теми центрами, которые производят минимум ощущений или не дают никаких ощущений вовсе. Поэкспериментируйте со скоростью и интенсивностью действий энергетическим шаром и остановитесь на самом удобном варианте. Цель этой стимуляции – привести энергоцентры в состояние легкой активности. Поэтому, как только ощутите пульсацию и/или легкую дрожь в области, над которой работаете, считайте, что цель достигнута, и переключайтесь на следующий центр. Что до цвета энергетических шаров, о которых речь пойдет ниже, то он должен соответствовать цвету энергии, излучаемой тем или иным центром.

Поднимаем энергию к первичным центрам

Если вы готовы двигаться дальше, начните с создания в ступнях энергетических шаров. С их помощью протолкните энергию вверх по ногам до корневого центра, расположенного в промежности. Представьте и почувствуйте, что словно загребаете вверх через ноги энергию, похожую на воду, и проталкиваете ее в корневой энергоцентр. Переключите точку осознания на ступни и снова повторите восходящее проталкивание энергии. Перед стимуляцией каждого первичного центра несколько раз выполните это действие. Например, если вы хотите поработать с центром солнечного сплетения, поднимите энергию вверх по ногам, пропустите ее через корневой и пупочный центры, а затем протолкните ее в центр солнечного сплетения. Повторяйте процесс подъема энергии всякий раз, когда чувствуете в этом необходимость.

Стимуляция корневого центра

Несколько раз протолкните энергию вверх по ногам в корневой центр. Сосредоточьте телесное осознание на области промежности. Мысленно создайте там красный энергетический шар размером с теннисный мяч и многократно перемещайте его на несколько сантиметров вглубь, а потом – на несколько сантиметров за пределы тела. Затем произведите действие помешивания на той же области сначала по часовой стрелке, а потом – против. После этого выполните действие разрывания (см. предыдущую главу). А затем представьте, как красный энергетический шар то расширяется, то сжимается в области промежности. Закончите упражнение, совершая корневым центром несколько вдохов и выдохов красного энергетического облака.

Стимуляция пупочного центра

Несколько раз подряд протолкните энергию вверх по ногам и, пропустив ее через корневой центр, направьте дальше, в пупочный энергоцентр. Сосредоточьте телесное осознание в области этого центра, на животе. Поскольку пупочный энергоцентр размером с обеденную тарелку, то и зона воздействия должна быть шире. Мысленно создайте оранжевый энергетический шар и начинайте двигать его взад-вперед через живот – на несколько сантиметров (или больше) за пределы тела. Вы должны ощущать, как он проходит сквозь ваше тело. Затем выполните на этой области действие помешивания – сначала по часовой стрелке, а потом – против. После этого произведите действие разрывания. Затем произведите действие широкого обертывания вокруг живота так, словно оборачиваете шарф вокруг своей талии. После этого представьте, как у вас в пупке то расширяется, то сжимается большой оранжевый энергетический шар. Закончите упражнение, вдыхая и выдыхая пупочным центром оранжевое энергетическое облако. Сделайте несколько вдохов-выдохов подряд.

Стимуляция центра солнечного сплетения

Несколько раз протолкните энергию вверх по ногам, пропустите ее через корневой и пупочный центры и направьте в центр солнечного сплетения. Сосредоточьте на нем свое телесное сознание. Создайте там желтый энергетический шар размером с теннисный мяч и начните двигать его взад-вперед сквозь ваше тело, выходя за его границы на несколько сантиметров. Старайтесь ощутить, как энергетический шар проходит сквозь вашу плоть. После этого произведите действие помешивания – по часовой стрелке и против, - а потом действие разрывания. Дальше выполните действие обертывания, словно обматываете нижнюю часть груди бинтом. Потом представьте, как у вас в солнечном сплетении то расширяется, то сжимается желтый энергетический шар. Закончите упражнение, вдыхая и выдыхая центром солнечного сплетения желтое энергетическое облако. Сделайте несколько вдохов-выдохов.

Стимуляция сердечного центра

Несколько раз протолкните энергию вверх по ногам, через корневой, пупочный центры, солнечное сплетение и направьте ее в сердечный центр. Сфокусируйте на нем свое телесное осознание. Мысленно создайте зеленый энергетический шар размером с теннисный мяч и двигайте его вперед и назад так, чтобы он проходил через сердце и грудь, выходя из тела на несколько сантиметров. Ощутите, как он проходит через вашу грудь. Затем произведите действие помешивания по часовой стрелке и в противоположном направлении, после чего выполните действие разрывания. Дальше произведите действие обертывания на верхней части груди. Затем используйте действие расширения и сжатия зеленого энергетического шара внутри области сердца. Закончите упражнение, совершая сердечным центром несколько вдохов и выдохов зеленого энергетического облака.

Стимуляция горлового центра

Несколько раз протолкните энергию вверх по ногам, через корневой центр, пупочный, центр солнечного сплетения, сердца и направьте ее в горловой центр. Сосредоточьте на нем свое телесное осознание. Создайте голубой энергетический шар размером с теннисный мяч и двигайте его взад-вперед через горло. При этом он должен

выходить наружу на расстояние нескольких сантиметров. Постарайтесь почувствовать, как шар энергии проходит внутри горла. После этого используйте действие помешивания – сначала по часовой стрелке, потом против. Затем выполните действие разрывания. Далее произведите действие обертывания вокруг шеи так, словно обматываете ее шарфом. Представьте, что у вас в горле то расширяется, то сжимается голубой энергетический шар. Закончите упражнение, вдыхая и выдыхая голубое энергетическое облако через горловой центр. Сделайте подряд несколько вдохов-выдохов.

Стимуляция межбровного центра

Несколько раз протолкните энергию вверх по ногам, через корневой центр, пупочный центр, центр солнечного сплетения, сердца, горла и направьте ее в межбровный центр. Сосредоточьте свое телесное осознание на точке между бровей. Мысленно создайте пурпурный энергетический шар размером с мяч для гольфа и начинайте двигать его назад и вперед через голову на уровне бровей. Старайтесь почувствовать, как шар проходит сквозь ваш мозг и выходит из головы на несколько сантиметров. Затем сформируйте еще один пурпурный энергетический шар и, выполняя действие отскоков, двигайте его от виска к виску, ощущая, как он пролетает через ваш мозг и выходит наружу на несколько сантиметров. Далее выполните действие широкой кистью из стороны в сторону по всему лбу, а затем движениями сверху: от места чуть выше линии волос – вниз до кончика носа. Вслед за этим произведите действие помешивания – сначала по часовой стрелке, а затем против. После этого выполните в этой области действие разрывания. Затем используйте действие обертывания, как будто бинтуете голову. Потом представьте, что у вас во лбу то расширяется, то сжимается пурпурный энергетический шар. Закончите упражнение, вдыхая и выдыхая несколько раз через межбровный центр пурпурное энергетическое облако.

Стимуляция макушечного центра

Протолкните энергию несколько раз вверх по ногам, через корневой центр, пупочный, центр солнечного сплетения, сердечный, горловой, межбровный центры и направьте ее в макушечный центр. Сфокусируйте на нем свое телесное осознание. Макушечный энергоцентр охватывает всю поверхность головы выше линии роста волос, но точка его выхода находится на темени, посередине головы. Мысленно создайте в ней фиолетовый энергетический шар размером с теннисный мяч. И направьте его вниз через мозг до шеи и обратно чуть выше головы, производя таким образом действие отскоков. Постарайтесь как можно лучше почувствовать это движение внутри своей головы. Затем используйте широкое действие помешивания по часовой стрелке и наоборот, словно круговыми движениями окрашиваете малярной кистью свою голову выше линии роста волос. Затем несколько раз выполните действие разрывания, словно руками разрываете кожу своей головы. Далее представьте, что в области темени у вас то расширяется, то сжимается фиолетовый энергетический шар. Затем почувствуйте и представьте, как по вашему темени скачет большой, тяжелый энергетический шар фиолетового цвета, словно вы отбиваете головой футбольный мяч. Закончите упражнение, вдыхая и выдыхая макушечным центром фиолетовое энергетическое облако. Сделайте несколько таких вдохов и выдохов.

Закрываем первичные энергоцентры

Первичные энергоцентры не нужно закрывать после их стимуляции. Они – не какие-нибудь маленькие механические дверцы, которые можно открывать и закрывать по желанию. Их также нельзя закрыть или деактивировать, выполнив действия, противоположные тем, что использовались для их активации. Это просто выльется в продолжение их стимуляции. Поэтому если первичные энергоцентры сохраняют свою активность по окончании сеанса, а вы этого не желаете, то наилучший способ снизить их активность – перестать расслабляться, заняться какой-нибудь физической работой и перекусить. Поднимитесь, сделайте налет на холодильник, сходите на прогулку, примите прохладный душ, а потом можете подремать. И все придет в норму. О специальной

технике деактивации первичных энергоцентров и о практике заземления речь пойдет немного позже.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБЫ СТИМУЛЯЦИИ ПЕРВИЧНЫХ ЦЕНТРОВ

Некоторые из техник, описанных дальше, подходят для стимуляции энергетических центров по отдельности, а другие – для воздействия на все энергетическое тело. Данные методики удобно выполнять после стимуляции первичных центров, речь о которой шла выше, если есть необходимость в дополнительной стимуляции. Поэкспериментируйте со скоростью и интенсивностью предложенных действий. В ходе выполнения тех или иных действий телесным осознанием не забывайте постоянно прислушиваться к ощущениям в своем теле.

Отскоки сквозь бедра

Создайте рядом с левым тазобедренным суставом энергетический шарик размером с теннисный мяч. Представьте, что он наполнен водой и очень тяжелый. Проведите этот шар сквозь тазобедренный сустав и все тело к правому суставу и, выведя из тела на несколько сантиметров, направьте его тем же путем обратно, за левый сустав. Производите таким образом действие отскоков от одного бедра к другому. Поэкспериментируйте со скоростью и интенсивностью движения шара. Сначала попробуйте медленно и внимательно, а потом – быстро и энергично. Продолжайте это действие около двух минут или пока не почувствуете движение энергии.

Отскоки в области паха

Мысленно создайте тяжелый энергетический шар размером с теннисный мяч прямо над лобком. Протащите его через тело под небольшим углом вниз, до копчика, а затем – обратно. Снова и снова повторяйте это движение с отскоками энергетическим шаром взад-вперед. Попробуйте варьировать скорость и интенсивность движения шарика. Выполняйте упражнение в течение минуты – или до тех пор, пока отчетливо не почувствуете пульсацию энергии. Остановитесь, если почувствуете возбуждение.

Выполнение циклов через голову

Помимо макушечного и межбровного первичных центров, в голове, на лице и шее сосредоточено много других важных энергетических структур. Расположены они в области ушей, глаз, носа и рта. Предложенные ниже методы помогут вам стимулировать всю голову целиком – и снаружи, и изнутри. Вы также вполне можете добавить к ним несколько собственных наработок.

Вращение вдоль головы

Данная техника стимулирует все энергетические центры головы и лица, включая макушечный и межбровный центры. Создайте вытянутый энергетический шар, загнутый в форме большого банана, и расположите его вертикально рядом с головой – от темени до подбородка. Представьте, что он связан с центральной осью головы множеством эластичных энергетических струн. Начинать вращать эту энергетическую структуру по часовой стрелке вокруг головы. Старайтесь, чтобы эта конструкция двигалась как можно плотнее к коже, чтобы вы могли чувствовать, как, вращаясь, она касается вашей головы и лица по всей длине сверху донизу. Продолжайте это вращение с минуту или дольше. Затем увеличьте скорость вращения и почувствуйте, как эта энергетическая конструкция оттягивается и движется на расстоянии метра от вашей головы – так же, как она двигалась бы в реальности под влиянием центробежных сил. Добавьте скорости и почувствуйте, что расстояние увеличилось еще больше. Представьте, что она со свистом носится вокруг вашей головы. Поэкспериментируйте со скоростью. Попробуйте поменять направление вращения и вращайте то медленнее, то быстрее.

Вращение поперек головы

Создайте перед лицом горизонтально вытянутую энергетическую форму, напоминающую банан. Она должна находиться рядом с лицом, что вы могли кожей ощущать ее движение. Как и в предыдущем упражнении, представьте, что эта структура связана множеством тонких энергетических струн с горизонтальной осью головы.

Двигайте эту конструкцию по лицу сверху вниз, под подбородком, назад через шею, вверх по затылку до самой макушки головы и вперед мимо лба – в исходное положение. И так снова и снова. Старайтесь удерживать внимание на движении этой энергетической формы. Поэкспериментируйте со скоростью. Выполняйте упражнение около минуты или дольше. И потом повторите то же самое, но только в обратном направлении. Создайте похожую на банан энергетическую форму над левым ухом. Расположите его как можно плотнее к голове. Начните двигать его вверх над головой, к правому уху и через шею влево, в исходную точку. Повторяйте это вращение раз за разом. Также можете добавить ощущение эластичных струн. Поэкспериментируйте со скоростью. Продолжайте упражнение минуту или дольше. Повторите то же действие, но в обратном направлении.

Обертывание головы

Создайте мысленно широкий моток энергетического бинта и почувствуйте его совсем рядом со своей головой. Представьте и почувствуйте, как он разматывается и оборачивается вокруг головы, круг за кругом. Совершайте такое движение, будто вы обматываете им всю голову – от шеи до самой макушки, как египетскую мумию. Продолжайте это упражнение одну минуту или дольше.

Отскоки сквозь голову

Создайте перед межбровным центром энергетический шар размером с мяч для гольфа, как уже делали раньше. Направьте его через голову сквозь затылок, ощущая, как он продвигается сквозь мозговое вещество. Выполняйте действие с отскоками взад-вперед, постепенно увеличивая расстояние, на которое шар отлетает от вашей головы, пока шар не достигнет стен спереди и сзади. Если вы лежите на кровати или топчане, то отскоки должны быть от пола до потолка. Старайтесь удерживать осознанием траекторию движения энергетического шара. Будет вполне достаточно общего ощущения того, где он находится. Отрегулируйте скорость движения шара. Продолжайте это действие минуту или дольше. Повторите то же самое для висков, совершая отскоки из стороны в сторону, от стены к стене.

Массаж языка

Откройте рот, высуньте язык и расслабьте его. Рот во время упражнения держите слегка приоткрытым. Мысленно сформируйте над кончиком языка энергетический шарик и направьте его вдоль языка через его объем до задней стенки горла. И дальше начинайте перемещать шарик вперед и назад сквозь язык – от задней стенки горла до кончика. Пробуйте разную скорость. Выполняйте упражнение минуту или дольше. Такой массаж языка обычно вызывает во рту слегка солоноватый металлический привкус, похожий на тот, который бывает, если прикоснуться к языку обеими полюсами батарейки.

ТЕХНИКИ СТИМУЛЯЦИИ ВСЕГО ТЕЛА

Описанные ниже действия обладают гораздо большей эффективностью. Действия планкой и двумя трубами производят стимуляцию всего тела. А действия отскоков сквозь спину и центральный канал вызывают очень сильную стимуляцию оснований всех первичных энергоцентров. Другие способы использования планки будут даны в этой книге позже.

Планка

Техника использования планки абсолютно универсальна. Ее можно использовать для стимуляции всего энергетического тела, для очищения личного пространства и атмосферы вокруг вас и даже для создания энергетической защиты. Обучаться этой технике удобнее, когда тело вытянуто (как лежа, так и стоя). Если вы выполняете упражнение стоя, возьмитесь одной рукой за спинку стула или обопритесь о стену, поскольку оно может вызывать головокружение.

Этап 1

Закройте глаза и мысленно создайте рядом с собой толстую энергетическую планку, равную по высоте вашему росту. Представьте, что прямо рядом с вами стоит толстая тяжелая деревянная планка или доска. Вы должны отчетливо ощущать ее сверху донизу.

Представьте и почувствуйте, что эта планка присоединена к вашему центральному каналу сотнями эластичных энергетических нитей, напоминающих прозрачные резиновые ремешки. Начинайте вращать эту планку по часовой стрелке вокруг тела. Старайтесь не терять с ней мысленной связи и сопровождайте ее движение всем своим телом. Затем постепенно увеличивайте скорость вращения. При этом она, словно под влиянием центробежных сил, отдаляется от тела все дальше. Чем быстрее становится скорость, тем дальше планка удаляется от тела. Прозрачные энергетические ремешки, которыми она крепится к центральному каналу, могут бесконечно растягиваться. Представляйте, что эта планка со свистом вращается вокруг вашего тела – так, как если бы она была реальной. Варьируйте скорость ее движения. Вы должны чувствовать ее близость к телу, когда скорость невелика, и то, как она отдаляется от вас при увеличении скорости. Выполняйте упражнение пару минут или немного дольше.

Этап 2

Поиграйте некоторое время с планкой, вращая ее то медленнее, то быстрее. Когда освоитесь с ее движением, раскрутите ее до скорости, при которой она, двигаясь вокруг вас, заполняет собой всю комнату, почти касаясь стен. Старайтесь не терять осознания того, где она находится по ходу ее вращения вокруг вашего тела, представляя и чувствуя то, как она проносится мимо стен, окон, двери и т.п. Продолжайте это действие две минуты или немного дольше. Раскрутите планку так сильно, чтобы она вылетела за пределы вашей комнаты, вашего дома, сада, города и дальше – за горизонт, в космическое пространство, проносясь по границам Вселенной. Продолжайте это действие от двух до нескольких минут. Где-то около минуты вращайте вокруг себя планку по часовой стрелке, то приближая, от отдаляя ее от себя. Затем резко остановите вращение и начинайте раскручивать планку уже против часовой стрелки. Это довольно трудно, поскольку действие планкой очень быстро обретает фактор инерции осознания. Кроме того, подобная смена направления вращения является превосходной тренировкой силы воли. Когда вы освоитесь с техникой планки, то сможете выполнять ее как с закрытыми, так и с открытыми глазами. И в любом положении – сидя, стоя и даже во время ходьбы.

Предупреждение. Ниже речь пойдет об упражнениях, предполагающих отскоки сквозь центральный канал и действие двумя трубами. Я не советую вам выполнять их слишком усердно. Как только ощущения станут чересчур интенсивными – остановитесь, особенно если вы почувствовали спазмы, жжение или сдавливание в районе паха или копчика. В таком случае тратьте на него меньше времени и меньше усилий.

Отскоки сквозь спину

Этот метод стимулирует энергетический канал позвоночника и основания всех первичных энергоцентров. Проведите предварительную стимуляцию энергетического тела и сфокусируйте телесное осознание на самом кончике копчика. Представьте и почувствуйте, что там формируется искрящийся энергетический шар размером с теннисный мяч цвета электрик. Представьте, как этот шар двигается вверх по позвоночному столбу до макушки головы и снова вниз – до копчика, снова и снова. Выполняйте это действие отскоков со скоростью от секунды до двух в обоих направлениях. Подберите для себя наиболее удобную скорость. Выполняйте упражнение две минуты или дольше. Перед тем как остановиться, сделайте финальный рывок – секунд на десять добавьте напор, наращивая скорость до максимально возможной, при этом стараясь увеличить и интенсивность.

Расширенные отскоки сквозь спину

Выполните описанное выше упражнение в удобном для вас режиме, затем постепенно расширяйте амплитуду отскоков шара, выходя им за пределы тела все дальше и дальше. Постарайтесь почувствовать, что энергетический шар пролетает мимо вас вниз, до самого центра Земли, потом взмывает вверх, устремляясь в Космос. Продолжайте упражнение две минуты или дольше – на ваше усмотрение.

Отскоки сквозь центральный канал

Данная техника помогает очистить и укрепить центральный энергетический канал, а также стимулирует основания всех первичных энергетических центров. Проведите предварительную стимуляцию, затем в области промежности сформируйте энергетический шар размером с теннисный мяч. Поднимайте этот шар вверх вдоль центральной оси туловища, через горло до самой макушки головы, а затем – обратно к промежности. Производите это действие отскоков со скоростью около одной-двух секунд в обе стороны. Старайтесь не терять осознания того, где находится энергетический шар в ходе движения вверх и вниз. Выполняйте это упражнение две минуты или дольше.

Расширенные отскоки сквозь центральный канал

Выполните описанное выше упражнение в удобном для вас режиме, затем расширьте траекторию движения шара за пределы вашего тела. Представляйте, что при движении вниз он проходит до центра Земли, а взлетая вверх, устремляется в Космос. Продолжайте упражнение две минуты или дольше.

Две трубы

Данная техника – довольно сложная, поэтому не ждите, что овладеете ею с первого раза. Но достаточно попрактиковавшись, вы с ней освоитесь. С помощью этого метода вы стимулируете все свое энергетическое поле – как изнутри, так и снаружи вашего тела. Мой вам добрый совет – поменьше задумывайтесь над тем, как правильно все это выполнять. Просто отбросьте все свои физические ограничения и делайте это! Большинству людей требуется несколько сеансов, прежде чем они смогут освоиться с данной техникой, так что запаситесь терпением. Практиковаться лучше всего стоя или лежа, с закрытыми глазами. Но как только вы овладеете этой техникой – сможете выполнять ее и сидя, и с открытыми глазами.

Этап 1

Для начала представьте и попытайтесь почувствовать, что вы во весь рост находитесь внутри прозрачной энергетической трубы. По виду она напоминает стеклянную трубку, открытую с обоих концов, в которой удобно размещается ваше тело. Представьте и ощутите, как энергетическая труба начинает вращаться вокруг собственной оси (и вокруг вас) по часовой стрелке. Постарайтесь почувствовать это вращение по всей высоте своего тела – настолько отчетливо, насколько сможете. Ощутите, как энергетическая труба целиком, всей своей окружностью вращается вокруг вашего тела, чтобы это не превратилось в действие по вращению планки. Уделите этому ощущению некоторое время, пока не освоитесь с ним, и только потом приступайте ко второму этапу.

Этап 2

Представьте и почувствуйте, что вы находитесь внутри огромной трубы высотой в ваш рост, отстоящей от тела на длину руки. Представьте и постарайтесь ощутить, как она начинает вращаться против часовой стрелки. Постарайтесь почувствовать ее вращение всем своим телом. Продолжайте выполнять упражнение до тех пор, пока не привыкнете к нему.

Этап 3

Выполните первый этап с трубой меньшего диаметра, вращающейся по часовой стрелке вокруг вашего тела. Поддерживайте это действие вращения, пока труба сама не начнет вращаться по инерции и ее скорость не станет стабильной. Затем мысленно создайте вторую, более широкую трубу, шириной в размах ваших рук, и начинайте вращать ее против часовой стрелки. Продолжайте вращать обе трубы одновременно: внутреннюю трубу – по часовой стрелке, а внешнюю – против. Выполняйте упражнение несколько минут или дольше. Метод двух труб стимулирует все энергетическое тело, – кроме того, он оказывает мощное воздействие на центральный канал и на основания всех первичных энергоцентров. Тем самым эта техника способствует более полной активации первичных энергоцентров. Можете поменять направления вращения труб на противоположные и понаблюдать, какой их вариант вам больше подходит.

ВОПРОСЫ И ПРОБЛЕМЫ ПРИ РАБОТЕ С ЭНЕРГИЕЙ

В этом разделе речь пойдет об общих вопросах и проблемах, возникающих в ходе выполнения практических занятий по развитию телесного осознания. Когда в ходе занятий первичные центры становятся активными, что вызывает заметные энергетические ощущения вроде пульсации и дрожи, вас может огорчить, что при этом не проявляются никакие духовные явления. Это похоже на то, как если бы вы, сидя в своем автомобиле, включили зажигание и, не включив передачи, ждали бы, когда же он наконец поедет. Пройдет какое-то время, прежде чем у вас проявятся какие-нибудь духовные способности (ну, исключая случаи наличия природного дара). Но это обязательно произойдет, поскольку работа с энергией стимулирует процесс духовного роста и проявление связанных с ним феноменов. Ваши намерения помогут ускорить этот процесс, поэтому не пренебрегайте аффирмациями вроде: “У меня бывают видения”, “Я – ясновидящий”, “Я вижу энергию” и т.п. Они этому способствуют. Определитесь с тем, сколько времени и внимания нужно уделять проработке каждого из первичных энергоцентров. Для активации высших центров обычно бывает необходима дополнительная их стимуляция. Но не стоит уделять им чрезмерного внимания. Большей части вероятных проблем, возникающих от излишне усердного воздействия на высшие центры, можно избежать, если руководствоваться здравым смыслом и прорабатывать энергетическое тело сбалансированно. Структура корневого центра нуждается в развитии в первую очередь. Его дополнительная стимуляция окажет благотворное влияние на все энергетическое тело. Когда корневой центр начинает активизироваться, возникают заметные покалывающие, пульсирующие и сдавливающие ощущения в области промежности. Как только почувствовали их, переходите к дополнительной стимуляции пупочного центра. Почувствовав хотя бы легкую, но явную активность этих центров, проведите дополнительную стимуляцию центра солнечного сплетения, а потом – сердечного, горлового, межбровного и, наконец, теменного центров. Таким образом, первичные энергетические центры активируются в более или менее равной степени. И, соответственно, проблема дисбаланса между ними будет сведена к минимуму. На первых порах большинство людей испытывают во время энергетической работы лишь очень слабые ощущения. Легкая пульсация или трепет, вызванные работой с энергией, - в общем-то прекрасный результат. Но все люди разные, и некоторые обладают более чувствительным энергетическим телом, чем другие. В следующих разделах мы поговорим о наиболее распространенных проблемах, которые могут возникать во время энергетической практики, и о том, что можно сделать для поддержания разумного энергетического баланса. В процессе работы с энергией у вас могут возникать самые разнообразные и порой довольно странные ощущения. Наиболее характерными для активных первичных энергоцентров являются ощущения легкого трепета, пульсации, покалывания и дрожи. Среди прочих ощущений бывает точечное ощущение тепла или холода, легкие спазмы, скованность, тяжесть и давление. Активность первичных центров и других энергетических структур самым необычным образом влияет на нервные окончания и мышцы, из-за чего часто возникают непроизвольные сокращения мышц и даже спазмы в той зоне, с которой вы работаете. Прикоснувшись пальцем к области, где ощущается сильная пульсация, вызванная активностью энергоцентра, можно реально ее почувствовать – это говорит о том, что все эти ощущения вполне реальны и связаны с нервными окончаниями и мышцами физического тела. Процесс пробуждения энергетических центров и структур обычно сопровождается очень сильными ощущениями, давлением и болью. Однако это явление временное, как и боль в мышцах, которые давно не тренировали. Если вы испытываете дискомфорт или сильные болевые ощущения, воспользуйтесь золотым правилом энергетической работы – остановитесь и сделайте перерыв в занятиях до тех пор, пока не восстановитесь, и затем возвращайтесь к работе с энергией, но выполняйте ее с меньшей интенсивностью. С практикой сильные ощущения всегда смягчаются. Сколько времени на это потребуется, трудно сказать, поскольку каждый случай индивидуален, но большинство сильных ощущений

значительно смягчаются в течение нескольких дней. Если при стимуляции определенной зоны у вас продолжают возникать болевые ощущения, просто перестаньте напрямую работать с этой зоной. А если болевые ощущения продолжаются и без выполнения энергетической работы, то есть смысл проконсультироваться с лечащим врачом, чтобы проверить, не связано ли это с каким-либо недомоганием. Случается, что работа с энергией телесным осознанием вытаскивает наружу затаившиеся недуги.

Смягчение ощущений

Впервые приступая к работе с энергией, люди поначалу нередко испытывают довольно сильные ощущения – обычно в течение первых нескольких недель. Обычно со временем эти ощущения становятся слабее. Когда подобное происходит, многим начинает казаться, что они выполняют упражнения неправильно или что методика больше не работает. Но на самом деле это совершенно нормально и естественно. Не судите об активности и развитии энергетического тела по силе испытываемых вами ощущений. Яркие, сильные ощущения всегда уменьшаются по мере того, как энергетическое тело и тело физическое с его нервными окончаниями, развиваясь, приспосабливаются к подобному режиму.

Усталость при работе с энергией

Мы с вами живем в настоящем океане тонких энергий. В среднем люди поглощают в течение дня лишь незначительную часть доступной им энергии. И с возрастом мы поглощаем ее все меньше и меньше. Допустим, что за день вы поглощаете и используете около 100 условных единиц тонкой энергии (или жизненной силы). Но начав активно заниматься энергетической работой, вы начинаете использовать уже 200. Дефицит в 100 единиц будет восполняться из энергетических хранилищ, что выльется в физическую усталость. Это вполне закономерный результат того, что ваше энергетическое тело использует больше энергии, чем поглощает. Примерно то же самое происходит, когда вы после нескольких лет пассивного, сидячего образа жизни вдруг начинаете каждый день тренироваться в спортзале. Совершенно не удивительно, что у вас будут болеть мышцы, усилится аппетит и в течение нескольких недель вам постоянно будет хотеться спать. И так до тех пор, пока ваше тело не приспособится к новому режиму. Со временем благодаря регулярной работе с энергией ваше энергетическое тело разовьется, адаптируется к новым условиям и сможет преодолевать дефицит энергии, поглощая и запасая ее в больших объемах. Когда это произойдет, вы почувствуете необычайную бодрость и прилив жизненных сил. Точно так же вашему организму требуется определенное время, чтобы привыкнуть к новому режиму физических тренировок и питательному рациону, прежде чем ваше самочувствие начнет улучшаться.

Давление и боль в межбровном и макушечном центрах

На начальном этапе работа с межбровным и макушечным центрами может периодически вызывать неприятные и даже болезненные ощущения, связанные с пробуждением этих центров. Подобные ощущения будет испытывать далеко не каждый, и интенсивность их также будет разной в каждом отдельном случае. Однако у большинства людей – как правило, на короткое время – подобные неудобства все-таки возникают. Но эта проблема всегда имеет временный характер. Хотя и не стоит специально ждать каких-то неприятных болевых ощущений, но лучше быть готовым к тому, что они возможны, и знать, как поступить в таком случае. Сильные давящие ощущения в первичных центрах сродни нарастающей боли. Иногда эти ощущения могут быть достаточно сильными, но это не вызывает особой тревоги. К примеру, на начальном этапе занятий вы можете испытывать неприятное точечное давление в области межбровного центра – как если бы кто-то давил большим пальцем в самую середину вашего лба. Также нередко возникает ощущение кругового давления, словно ваша голова сдавливается жестким обручем. Болевые и сдавливающие ощущения в области межбровного и макушечного центров не причинят вам вреда, но иногда они могут спровоцировать сильную головную боль. В

таком случае действуйте так же, как действовали при обычной головной боли. Если боли не утихнут, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Ощущение паутины

Стимуляция энергетического тела, особенно высших центров, может вызвать довольно заметную по ощущениям активацию вторичных и третичных энергетических структур. Поскольку область лица чрезвычайно чувствительна, то ощущения могут быть самыми необычными. Они редко бывают настолько сильными, что причиняют боль, но обычно достаточно неприятны и очень отвлекают. Подобные ощущения я называю паутинами. Чаще всего именно на лице возникают опутывающие, словно паутиной, щекочущие, покалывающие и жалящие ощущения. Они могут появиться в любой момент – даже во время легкой расслабленности и медитации, поскольку при этом поток энергии увеличен. Также подобные ощущения возникают, когда вы пытаетесь заснуть. Вам может казаться, что по лицу ползают комары, а некоторые даже кусают. Обычно эти ощущения возникают в одном или двух местах на лице. Большинство людей испытывают по меньшей мере легкие ощущения паутинок во время сеансов работы с энергией, особенно когда находятся в состоянии физической и ментальной расслабленности. Я думаю, энергия, протекающая по вторичным и третьестепенным энергетическим структурам лица, создает чрезмерное воздействие на нервные окончания, которое и выражается в виде ощущения паутины. Лучший способ бороться с ними – просто не обращать на них внимания. Постарайтесь удержаться от желания почесаться, поскольку это ослабит вашу концентрацию и выбьет вас из расслабленного состояния. Кроме того, почесавшись, вы нарушите тонкоэнергетические потоки структур, покрывающих ваше лицо. А это чревато снижением уровня активности межбровного и макушечного центров. Прежде чем приступить к сеансу энергетической работы, убедитесь, что в комнате нет насекомых – комаров или мух, – это даст вам уверенность в том, что эти ощущения точно вызваны не насекомыми. Ощущения покалывания и дрожи, похожие на паутины, могут возникать в области любой из главных чакр. Они говорят о том, что активность энергетического центра достигла более высокого уровня, чем тот, на котором возникают ощущения трепетания и пульсации.

Уменьшение активности первичных энергоцентров

Как я уже говорил, после проведения сеансов стимуляции совсем не нужно закрывать или деактивировать первичные центры. Попытки сделать это, пользуясь действиями, обратными тем, которые применялись для стимуляции, только усилят их активность. Центры сами начинают постепенно засыпать после того, как вы вышли из состояния релаксации. Как правило, эти ощущения угасают уже через несколько минут после окончания сеанса. Если же активность первичных энергоцентров не снижается и по окончании сеанса, для этого всегда найдутся серьезные причины. Например, были устранены энергетические блоки и теперь энергия свободно течет по телу, исцеляя и восстанавливая истощенные структуры энергетического тела. В таком случае первичные центры будут продолжать вырабатывать энергию, необходимую для процесса восстановления. Подобная спонтанная активность фактически является побочным продуктом настойчивой работы с энергией, устранения энергетических блоков и духовного развития. На случай продолжения интенсивных или неприятных ощущений есть несколько советов по уменьшению активности первичных центров:

- избегайте концентрации телесного осознания на своем энергетическом теле;
- съешьте что-то калорийное;
- выполните физические упражнения, погуляйте, пробежитесь, поплавайте и т.

д.;

- лягте на землю и представьте, что энергия вытекает из вас в землю;
- вздремните, а если уже поздно, ложитесь спать;
- примите холодный душ;
- не занимайтесь энергетической работой, пока ощущения не исчезнут.

Тяжелые физические упражнения до полного изнеможения помогут вам заземлиться и избавиться от всей лишней энергии. При этом энергетическое тело придет в состояние покоя и вы перестанете ощущать любые движения энергии, включая и очень сильные разновидности ощущений, связанные с активностью Кундалини.

Ощущение волны через тело

Нередко во время работы с энергией вы можете испытывать мощную волну дрожи, которая окатывает вас снизу вверх, особенно в области спины. Подобные ощущения может вызвать прослушивание воодушевляющей музыки или текста, только в этом случае – по причине эмоциональной реакции. Подобные волны через энергетическое тело способны вызывать очень многие вещи, включая подъем энергии и непроизвольную прочистку блоков. Временами они могут быть столь сильными, что дух захватывает. Но для людей, занятых развитием энергетического тела и духовными практиками, подобные ощущения совершенно нормальны.

Астральная проекция

Другая причина таких энергетических волн – спонтанная астральная проекция. Это явление нередко происходит во время медитации и упражнений на релаксацию, но практически всегда остается незамеченным. Глубокая релаксация и медитация всегда предполагают определенный уровень измененного состояния сознания. Состояние, когда ум бодрствует, а тело спит, является прекрасной почвой для совершения астральной проекции. (Астральная проекция – это естественное явление, которое происходит во время сна.) при этом проекция часто остается незамеченной из-за эффекта разделения сознания. В самом начале астральной проекции сознание разделяется на две независимые части. Оригинальная копия вашего сознания и памяти, собственно, никогда не покидает физическое тело, пока в нем есть жизнь. Во время астральной проекции создается полная энергетическая копия вашего сознания, которая затем и проецируется за пределы тела. Состояние, когда ум бодрствует, а тело спит, не предполагает полного отключения физического тела и сознания, хотя чисто технически физическое тело находится в состоянии сна. Во время астральной проекции оба аспекта сознания – и физический, и астральный – существуют одновременно и действуют независимо друг от друга. Таким образом, за один и тот же период времени могут возникать два отдельных набора воспоминаний, из-за чего потом возникают проблемы со воспоминанием астрального опыта. После того как астральный двойник возвращается и снова сливается с физическим телом/умом, становятся доступными лишь самые сильные воспоминания. В силу постоянного использования память физического тела/ума намного прочнее и отзывчивее к процессу воспоминания, чем память астрального двойника. Поэтому обычно сохраняются, а затем вспоминаются именно воспоминания физического тела/ума. А потерянные фрагменты воспоминаний, относящихся к астральной проекции, пополняют собой подсознательную память. И, как правило, в память сознания они больше не возвращаются. За большей информацией по теме астральной проекции можете обратиться к моей книге *Астральная динамика: теория и практика внетелесного опыта*.

Пробуждение дремлющих энергоцентров

Бывает, что при весьма заметной активности в одних первичных центрах другие в то же время могут быть неактивными, невзирая на регулярную интенсивную стимуляцию. Вторичные и третьестепенные структуры энергетического тела практически напрямую влияют на активность первичных центров. Очень редко бывает так, чтобы первичные центры совсем не реагировали на стимуляцию. Как правило, достаточно уделять работе с этими дремлющими энергоцентрами больше времени. При этом важнее всего активировать и проработать корневой центр. Когда он активен, то к высшим центрам идет большой поток энергии, благодаря чему они также начинают развиваться. На отзывчивость энергетического тела также влияют ваше здоровье и самочувствие. Сидячий образ жизни обычно приводит к накоплению тяжелой, застойной энергии. Это может

сильно затруднить пробуждение и активацию энергетического тела. Если после нескольких недель регулярной энергетической работы ни один из ваших первичных центров не отзывается, постарайтесь на несколько недель поменять образ жизни – пересмотрите свой рацион, включив в него больше здоровой пищи, и уделяйте больше времени физическим упражнениям. И скоро вы почувствуете разницу.

Перегрузка энергоцентров

Ваше энергетическое тело находится в самой тесной связи с физическим телом и умом. Поэтому все, что влияет на одно, будет влиять и на другое. Нет ничего предосудительного в том, чтобы уделять больше времени стимуляции дремлющих первичных центров. Тем не менее не разумно уделять внимание исключительно работе с высшими центрами. Например, если вы уделяете полчаса стимуляции межбровного центра и только пять минут всем остальным, то в результате можете получить нарушение психического и ментального равновесия и головную боль. Точно так же, усиленная и продолжительная стимуляция сердечного центра может обернуться эмоциональными проблемами, в том числе повышенной чувствительностью, перепадами настроения, постоянным состоянием тревоги или депрессией. Подобные проблемы обычно временны, если только вы не теряете здравого смысла и помните о золотом правиле работы с энергией.

СЛУЧАИ, СВЯЗАННЫЕ С КУНДАЛИНИ

Замечание. Некоторые описанные здесь идеи, касающиеся Кундалини, могут отличаться от тех, что бытуют в традиционных восточных практиках и школах философской мысли. Причина в том, что мои размышления и методики основаны большей частью на моем личном опыте.

Кундалини – восточный термин, описывающий эволюционный энергетический механизм, встроенный в каждого независимо от цвета кожи, вероисповедания и духовных традиций. Когда этот механизм активизируется, говорят, что у человека проснулась Кундалини или поднялась Кундалини. В современном западном мире к традиционному значению слова Кундалини очень часто добавляют не слишком характерные для него описания очень тонких и нежных энергетических ощущений. В таком смысле каждый, кто ощущает движения энергии, выполняя упражнения из этой книги, может сказать, что он пробудил Кундалини. В любом случае активация Кундалини в ее традиционном смысле – естественное явление, всегда идущее рука об руку с духовной эволюцией и развитием энергетического тела. Хотя пробуждение Кундалини не является специальной целью этой книги, описанные в ней методы работы с энергией у некоторых людей могут вызвать подобную энергетическую активность. Этого не следует бояться, к тому же полностью избежать этого не удастся. Кундалини – своего рода энергетическое семя, посеянное в основании позвоночника в области крестца. Восточная традиция описывает ее как маленькую кобру, свернувшуюся в три с половиной оборота в самом крестце. Разбудить ее можно с помощью духовной практики, работы с энергией и интеллектуальной деятельности. Когда это происходит, говорят, что Кундалини поднимается. Кундалини является квинтэссенцией духовной эволюции. Будучи пробужденной, Кундалини дает мощный толчок в развитии личности человека, его сознания как в духовном, так и в энергетическом смысле, а также усиливает его духовную чувствительность и экстрасенсорные способности. Согласно традиции, когда происходит спонтанный подъем Кундалини, в первую очередь это вызывает ощущение шипов. Обычно это сильные и часто болезненно-жгучие, похожие на электрические разряды прострелы снизу поясницы. Не путайте их с ощущением адреналиноподобной энергетической волны через тело. Такие ощущения характерны для обычной энергетической работы и определенного типа эмоциональной реакции. Полный спонтанный подъем Кундалини – явление чрезвычайно редкое, и не стоит об этом особо волноваться. Обычно, чтобы ощутить явные признаки пробуждения Кундалини, уходят годы ментальной подготовки, энергетической работы, интеллектуальной и духовной практики. (Кстати, известный швейцарский психиатр и

основатель аналитической психологии Карл Густав Юнг утверждал, что однажды испытал спонтанный подъем Кундалини. Он много писал о первичных энергоцентрах, или основных чакрах, и, разумеется, о Кундалини.) поскольку термин Кундалини у нас широко используется для описания очень тонких и нежных ощущений энергии, то для описания главного события необходим был новый термин. Под главным событием я подразумеваю полный подъем Кундалини, который я впервые пережил в 1990 году. Я назвал это событие Огненный Змей Урей. Урей – часть золотого головного убора египетских богов, например Амона Ра, и фараонов, представляющая собой поднявшую голову свернутую кобру, помещенную на короне как раз в области Третьего глаза. Я думаю, этот знак отражает полностью поднятую Кундалини, поэтому выбор очевиден. Намекать на подъем Кундалини также может и символ кадуцея с обвившейся змеей, о котором я упоминал раньше. Процесс подъема Кундалини может происходить по-разному. Иногда он происходит с каждым первичным центром по отдельности, а иногда – одновременно. Сам процесс может длиться от считанных минут до нескольких часов или даже лет. Такие различия обусловлены разным состоянием энергетических тел людей, а также наличием у них энергетических блоков и уровнем их духовного развития. Полный процесс подъема Урея Кундалини начинается с сильных, похожих на разряды электрического тока, острых энергетических прострелов вверх вдоль позвоночного столба. Далее происходит прострел мощного столба энергии через центральный канал. После этого вы чувствуете, как змеиная энергия поднимается по вашему телу. Ощущения такие, словно реальная змея толщиной с запястье пробирается по телу от области промежности вверх, через шею в голову, совершая при этом три с половиной оборота по часовой стрелке вокруг центрального канала. Когда она достигает головы, перед вашим мысленным взором вспыхивает яркий, ослепительно белый свет. Это мощный строб межбровного центра. Подъем змеи – очень глубинный процесс, и время от времени он может вызывать ощутимое скручивание желудка. Это неприятно, но не причиняет боли. Я думаю, такие эффекты происходят из-за внутреннего змееподобного проявления эктоплазмы. (Эктоплазма – полутвердая эфирная субстанция, которую вырабатывает энергетическое тело.) После этого вам может показаться, что межбровный и макушечный центры временно отключились. Словно ваши глаза и нос чем-то закрыли. Вообще, Кундалини описывают как кобру, поскольку сопутствующие ощущения напоминают движение кобры. В ходе этого события возникают и энергетические, и физические ощущения. Поэтому кобра – не просто символ, но и наглядное описание процесса. Термин подъем Кундалини немного вводит в заблуждение. Более наглядными будут слова: Кундалини выпускается или высвобождается. Как только процесс начался, то уже очень трудно или даже невозможно его остановить. Ранние ощущения бывают очень мощными и довольно болезненными. И хотя они сохраняют свою интенсивность, болезненность ощущений бывает только несколько первых раз. Следует уточнить, что событие подъема Кундалини – не просто раз – и готово, при котором наступает мгновенное просветление и проявляются всяческие экстрасенсорные способности. Во время успешного подъема Кундалини человек действительно может достичь состояния просветленного сознания, но это довольно кратковременное состояние. По окончании этого процесса сознание вернется на привычный уровень. Тем не менее этот опыт, безусловно, во многом изменит личность человека, поскольку у него произойдет заметный рывок в процессе духовного развития. Слова просветление и озарение не только очень точно характеризуют яркий свет в межбровном центре, но также описывают и изменения во внутреннем зрении. На этом уровне духовного развития перед вашим мысленным взглядом действительно возникает свет. То есть с закрытыми глазами человек будет видеть свет, идущий сверху. Хотя с подъемом Кундалини до макушечного центра происходит лишь временное просветление до уровня абстрактного Божественного Сознания, это, тем не менее, весьма заметно подталкивает ваши духовные, экстрасенсорные и интеллектуальные способности к активному росту. Личности, побывавшие в подобной ситуации, начинают постепенно

обретать внутреннего гения. Однако как именно проявится этот гений – целиком зависит от природных предрасположенностей человека. Одни могут стать гениями музыки, другие – живописи или литературы, а третьи – гениальными учеными. Вариантов масса – все зависит от природных наклонностей. Подъем Кундалини приводит к новому уровню активности энергетического тела, который далеко не ограничивается первичными центрами. Поднятую Кундалини необходимо развивать и дальше. После самого первого высвобождения Кундалини будет развиваться с каждым последующим событием Огненной змеи Урея. Кроме этого первого события также могут возникать и другие явления, связанные с активностью Кундалини, например эффекты Медузы и Аум-м-м. Эффект Медузы – мой термин, которым я пользуюсь для описания явления Кундалини-Урея. При этом явлении кажется, что верхушки головы нет и из поверхности мозга вверх тянутся сотни широких змееподобных антенн, которые ощущаются как неотъемлемая его часть – так же, как пальцы – часть рук. Ощущение это немного странное, но довольно приятное. Эти антенны формируют особые геометрические узоры, которые, как мне кажется, связаны с тем, что традиционно называют мандалами. Эти узоры отражают мысли, и как только мысли меняются – сразу же меняется и форма узора. Некоторые из антенн будут указывать на объект ваших мыслей, если он есть. Например, если вы подумаете о каком-то реальном человеке, сформируется определенная мандала и некоторые из антенн укажут туда, где сейчас находится этот человек. Эффект Аум-м-м – мой термин еще для одного явления. Оно может начаться одновременно с эффектом Медузы, а может и после него. Оно ощущается как глубокий, чистый звук Аум-м-м, вибрирующий внутри и вокруг вас. Это непрерывный устойчивый звук, похожий на такой, словно множество взрослых мужчин поют внутри пещеры гортанный звук Аум-м-м и из-за эха он сливается в одну целостную вибрацию. Должен предупредить вас еще об одной вещи, связанной с подъемом Кундалини. Это сильное и продолжительное сексуальное возбуждение. Вероятность такой проблемы чрезвычайно мала, и вам не стоит об этом беспокоиться. За всю свою практику мне приходилось сталкиваться с подобными проблемами совсем немного раз, и только два случая были более или менее серьезными. Вообще, все самые распространенные трудности, связанные с возникающим во время энергетической работы сексуальным возбуждением, незначительны и всегда носят временный характер. Разумеется, если вы прислушиваетесь к голосу разума и следуете золотому правилу работы с энергией.

СТРОБЫ ПЕРВИЧНЫХ ЦЕНТРОВ

Две главные функции любого из первичных центров – трансформация и накопление энергии. Когда скапливается достаточное количество энергии, она достигает своей критической массы и выплескивается в виде энергетической вспышки. Такую вспышку энергии я называю строб-эффектом. Строб-эффект может происходить с любым первичным энергоцентром как по отдельности, так и с целыми группами. Такие стробы предполагают энергетическую активность уровня Кундалини, но совсем не обязательно какие-то другие аспекты этой силы. Когда энергетический строб из корневого центра пробивает вверх по спине и/или центральному каналу, то можно почувствовать прострелы шипов Кундалини. Самые сильные ощущения возникают при отдельных стробах корневого, межбровного и сердечного центров. Строб-эффект первичных центров указывает на какие-то серьезные изменения – например, на активное пробуждение энергоцентра или его развитие. Сильные энергетические потоки из стробирующего центра могут мгновенно активировать очень мощную энергетическую сеть, которой еще недавно не существовало. И в самом первичном центре, и вокруг него происходит очень серьезная энергетическая активность. Она может влиять на другие центры и в общем-то может стать причиной спонтанного пробуждения экстрасенсорных способностей и проявления других духовных феноменов. Хотя чаще всего после таких энергетических стробов ничего особого не происходит.

Стробы межбровного и макушечного центров

Иногда активное развитие первичных энергоцентров особым образом затрагивает межбровный и макушечный центры. Это явление приводит к ярким белым вспышкам перед мысленным взором, которые видны как с закрытыми, так и с открытыми глазами. Они напоминают мощную вспышку фотоаппарата, как если бы она произошла перед самыми глазами. И обычно это сопровождается мягким ощущением удара по лицу – будто кто-то крепко ударил по нему подушкой. Это указывает на причастность к этому эффекту энергетических структур лица, относящихся к межбровному и макушечному центрам. Это также демонстрирует, что энергетические стробы первичных центров могут происходить по отдельности. Стробы межбровного центра указывают на более высокий уровень активности этого центра, чем обычно. Это очень похоже на мгновенное высвобождение заряда конденсатора. Вреда это никакого не принесет и послужит очень хорошим знаком для человека, заинтересованного в духовном и экстрасенсорном развитии. С традиционной точки зрения строб-эффект связан с Кундалини. Известно, что вспышка света происходит, когда Кундалини поднимается до межбровного и макушечного центров. Стробы межбровного центра могут возникнуть у каждого – даже у того, кто никогда не занимался подобным развитием. У некоторых людей это случается, когда они пытаются заснуть или же пробуждаются с возникновением строб-эффекта. Это может произойти практически в любой момент, даже когда человек принимает душ, но вероятнее всего это произойдет в расслабленном состоянии. В некоторых случаях, с описаниями которых мне представилось познакомиться, принимали участие подростки, которые только-только начинали заниматься медитацией и энергетической работой. Эффект внезапной вспышки света может вас напугать, если вы не понимаете, что это такое. Не имея никаких других объяснений, многие люди начинают думать, что подверглись злонамеренной атаке со стороны невидимой сущности. Но это далеко не так. Это вполне естественное энергетическое явление, свидетельствующее о явном духовном росте. Кроме того, это говорит о наличии развитой способности внутреннего видения, хотя человек мог этого просто не знать.

Фиолетовый строб межбровного центра

Еще одна разновидность энергетических стробов межбровного центра происходит с участием яркой вспышки фиолетового света. Такое случилось с моим сыном Джесси, когда ему было четырнадцать. Он был в душе, а я работал в своем кабинете в другом конце дома. Он несколько раз крикнул мне оттуда. Я уже собирался пойти выяснить, в чем дело, как он сам вбежал в мой кабинет, повсюду брызгая водой. Он взволнованно воскликнул: «Пап, пап! Мир стал фиолетовым! Все фиолетовое!» Как только мне удалось его немного успокоить, Джесси рассказал мне удивительную историю. Стоит он принимает душ, как вдруг ни с того ни с сего почувствовал глухой удар в области лба, и поле его зрения налилось ослепительно ярким фиолетовым светом. Для него это стало шоком, и потому он громко меня позвал, хотя ему и не было больно. Несколько секунд он вообще ничего не видел, кроме фиолетового света. Затем он стал тускнеть и зрение вернулось, но все при этом было словно подсвечено и оконтурено фиолетовым светом. Джесси сказал, что все выглядело так, словно ко всему вокруг пристал фиолетовый газ. Он поднял руки и сказал, что они окружены фиолетовой дымкой. А я, пораженный всем этим, взглянул на ауру Джесси. Она была значительно больше, чем обычно, и все, что я смог увидеть, – это окружающее его огромное облако ярко-фиолетового света. Выглядела его аура совсем не так, как несколько дней назад, когда я смотрел на нее. Эта история продолжилась в тот же день чуть позже, поскольку стали проявляться последствия фиолетового энергетического строба межбровного центра. Как и все дети его возраста, мой сын любил рисовать и черкать всякие каракули, но его художества были весьма посредственными. Ближе к вечеру Джесси смотрел телевизор и рисовал, а я работал у себя в кабинете. И вдруг я снова слышу его крик: «Папа, папа! Скорее! Иди сюда! Иди посмотри!» Я зашел в гостиную и увидел, как Джесси сидит и взволнованно рисует, копируя довольно сложную картинку из журнала. Эта копия была поразительной. Она

было просто идеальной. Он не мог понять как, но внезапно стал рисовать на намного более продвинутом уровне, чем раньше. Проще говоря, в момент фиолетового строба межбровного центра Джесси стал художником. Этот строб высвободил его дремлющие творческие и экстрасенсорные способности. В тот день он стал невероятно творческой личностью, и его страстью стало изобразительное искусство. Сейчас он активно растет как художник и аниматор. Кроме того, его экстрасенсорная чувствительность и способность видеть в уме в этот день также увеличились и продолжают развиваться по сей день.

Строб сердечного центра

Что касается сердечного центра, то при определенных обстоятельствах в нем тоже возникают сильные внутренние ощущения. Выход в астральную проекцию может вызвать ощущение быстрого сердцебиения. Как я уже говорил, обычно это незаметно происходит во время медитации и релаксации. Подобная активность сердечного центра может быть весьма беспокоящей. Хотя на самом деле эти ощущения не относятся к физическому сердцу и, соответственно, не причиняют никакого вреда. Стробы сердечного центра могут возникать во время сеанса целительства. Или в момент сильного эмоционального переживания – например, когда вы влюбляетесь с первого взгляда. Полный строб сердечного центра, происходящий во время сеанса целительства, проходит с участием мощного выброса гудящей энергии, которая волной раскатывается по туловищу и импульсами по рукам вливается в тело пациента. Это событие длится несколько секунд. При этом очень явственно ощущается пульсирующий характер энергии, когда она вливается в пациента через руки. На этом явлении основан метод целительства сердечным центром. О нем мы подробнее поговорим позже.

ПРАКТИКА

Выполните упражнения на физическую релаксацию, напрягая и расслабляя разные группы мышц, а затем успокойте свой ум с помощью техники осознанного дыхания животом. После этого выполните предварительную стимуляцию всех конечностей (ладоней, рук, ступней и ног). Потратьте приблизительно по одной минуте на выполнение полного телесного цикла, на отскоки сквозь спину, сквозь центральный канал и на отскоки сквозь все тело. Произведите дополнительную стимуляцию корневого центра и центров тазобедренных суставов. Затем простимулируйте каждый первичный энергоцентр по очереди, следуя инструкциям. Закончите работу, выполнив упражнения Планка и Две трубы, уделив каждому по несколько минут. Я уверен, что работа с энергией, которой вы занимались до текущего момента, принесла вам массу интересных открытий и у вас уже было немало интересных случаев, связанных с энергетическими ощущениями. В следующей главе мы с вами погрузимся в магический мир сознания, намерения и различных энергетических инструментов.

Глава 5

ЗАРЯЖАЕМ ЭНЕРГИЮ СИЛОЙ НАМЕРЕНИЯ

Теперь, когда мы изучили технику телесного осознания и попрактиковались в работе с энергией, перед нами открываются новые горизонты. Мы научимся заряжать энергией намерения действия телесным осознанием, создавать и использовать разные энергетические инструменты. Воображение и намерение очень заметно меняют качество и эффективность действий по работе с энергией. Сознание безгранично. Воображение, намерение, эмоции, энергетические действия – все это проявления сознания. Фундаментальный принцип работы с энергией гласит: «Где внимание, там и энергия». Все ваши энергетические действия всегда будут иметь те свойства, которыми наделило их ваше воображение и намерение. Природа мыслеформ, Стихий и цветов, а также их использование в энергетической работе – тема чрезвычайно сложная. Говорить о ней можно много и долго. Моя же цель – дать вам рабочее понимание этих явлений и научить вас с ними работать, и все это только для того, чтобы улучшить эффективность вашей

работы с энергией. Все аспекты вашей личности взаимосвязаны. Эта связь особенно очевидна на уровне мыслей и эмоций, потому что именно они оказывают глубокое воздействие на наше физическое тело. Мысли и эмоции также влияют на наше восприятие жизни и на качество нашего взаимодействия с окружающей средой и другими людьми.

ВОДА ЖИЗНИ

Пионерами изучения чувствительности органических молекул к мыслям и эмоциям стали известные ученые Кэндаси Перт и Масару Эмото. Их работы представляют огромный интерес. Перт в своей книге показывает, как мысли и эмоции человека влияют на тело на молекулярном и клеточном уровнях. А также пишет о том, как внутренние химические процессы образуют единую динамическую информационную сеть, связывающую между собой тело, ум и эмоции. А Эмото в своих книгах описывает процесс трансформации молекул воды под воздействием мыслей и намерений, а также музыки и написанного слова. Вот небольшой отрывок:

Человеческое тело главным образом состоит из воды, а сознание – это душа. То, что помогает воде плавно протекать по нашему телу, - выше всех прочих доступных нам медицинских методов. Самое главное – это содержать душу в чистоте. Только представьте, что через ваше тело протекает вода, способная образовывать прекрасные кристаллы! Это может быть, если вы сами позволите этому быть. Ни одно лекарство не может сравниться с целительной силой любви. С тех пор как я пришел к осознанию этого, я продолжаю повторять людям, что иммунитет – это любовь. И действительно, что может лучше преодолевать отрицательные силы и возвращать телу жизненную энергию? Масару Эмото. Скрытые послания воды.

Работа Масару Эмото знаменита тем, что в ней показано, как молекулы воды способны меняться под воздействием намерения. Суть некоторых его экспериментов заключается в следующем: воду разлили по нескольким контейнерам и по отношению к каждому из них выражали различные намерения. Так, к одним контейнерам разными способами выражали любовь и благословение, написав на них слова благодарность и любовь. После того как вода из этих контейнеров была заморожена, образовавшиеся кристаллы льда изучали под микроскопом. Оказалось, что молекулы воды этих образцов превратились в прекрасные, гармоничные кристаллические формы. А молекулы воды образцов из других контейнеров, по отношению к которым выражали ненависть, презрение и прочие негативные чувства, в замороженном виде приняли безобразную, хаотичную форму. Молекулы воды из контрольной группы, к которым не проявляли никаких чувств, не показали никаких изменений. Итак, какой вывод мы можем сделать? Поскольку наше тело главным образом состоит из воды, то исследовательская работа, проведенная Эмото, относится к нашим телам. Если вы искренне испытываете к себе любовь и благодарность, то молекулы воды, из которой вы состоите, примут самые прекрасные, гармоничные формы с высоким энергетическим потенциалом. Ваше отношение и чувства к самому себе оказывают прямое влияние на ваше тело на молекулярном и биоэнергетическом уровнях. Это довольно однозначно указывает на то, что источник множества недугов и болезней кроется в неудовлетворенности самим собой, в отрицательном отношении к себе. В книге Эмото как раз говорится о том, что искренняя любовь по отношению к себе является мощнейшим лекарством, которое на молекулярном уровне укрепляет иммунитет и способствует хорошему здоровью. Исследования Эмото также можно применить к энергетическому телу человека как тонкоэнергетической матрице тела физического. Эмоции, мысли и намерения оказывают непосредственное влияние на структуру вашего энергетического тела, которое в свою очередь влияет и на состояние физического тела. Это же касается и всего того, что вы создаете силой мысли, включая действия телесным осознанием, энергетические конструкции и мыслеформы инструментов. Энергетические конструкции включают в себя и энергетические шары, и другие энергетические формы, с которыми вы уже работали. Они, в сущности, и есть мыслеформы.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КОНСТРУКЦИИ И МЫСЛЕФОРМЫ

Мыслеформы создаются умом и воображением и программируются силой намерения. Очень важно понимать природу этих мысленных конструкций, чтобы можно было эффективнее их использовать. Примером создания и программирования мыслеформы может служить процесс создания энергетических шаров, с помощью которых вы проталкиваете энергию вверх к первичным центрам. Вы создавали эти шары своим умом и воображением, а своим намерением запрограммировали их так, чтобы они имели способность проталкивать энергию вверх по ногам. Затем вы использовали шары с этими свойствами, представляя и чувствуя, как энергия движется под влиянием действий телесным осознанием. Чем больше внимания вы вкладываете в создание энергетической конструкции (или мыслеформы) и чем активнее ее используете, тем эффективнее она становится. А для зарядки энергетических конструкций намерением используются аффирмации, провозглашение целей и установки.

ТРАНСФОРМАЦИЯ ЭНЕРГИИ

С помощью воображения и намерения можно наделять действия телесным осознанием и энергетические конструкции любыми свойствами и формами – в зависимости от целей, которые вы преследуете. К примеру, представляя энергетический шар окрашенным в какой-то определенный цвет, вы тем самым меняете оттенок его воздействия. Также можно обогатить его свойствами Стихий – Огня, Земли, Воды или Воздуха. Например, энергетический шар можно зарядить Огнем с целью выжечь пораженные болезнью ткани. Свойства Стихии Воды можно добавить для уменьшения возбуждения и страсти и приглушения вспыльчивости. Элемент Земли добавляют с целью заземлить человека, побороть тревогу или для укрепления костей. Воздушная Стихия добавляется для борьбы с депрессией и для устранения проблем, связанных с дыханием. Сочетая и согласовывая цвета и Стихии с теми или иными намерениями, можно добиться самых разных целей и результатов. Использование цветов и Стихий лучше считать своего рода добавкой. То есть это не самое главное в работе с энергией, но довольно полезное к ней дополнение.

Заряжаем энергию цветом

С помощью воображения можно легко окрасить энергию, с которой работаешь, в определенный цвет. Лучший способ узнать об эффекте того или иного цвета – поработать с ним. Для начала поэкспериментируйте со спектром, состоящим из разноцветных энергетических шаров. Выполняя описанное ниже упражнение, постарайтесь почувствовать разницу между ощущениями того или иного цвета. Вы также можете почувствовать различные ощущения фактуры, тепла или холода, твердости или мягкости и другие ощущения энергии.

Шаг 1. Создайте между ладоней ярко-красный энергетический шар – так же как в одном из первых упражнений. Немного разведите руки и на удобной для вас скорости начинайте перемещать шар с отскоками от одной ладони к другой. Представляйте и ощущайте насыщенный ярко-красный цвет энергетического шара. Выполняйте упражнение минуту или дольше, постоянно прислушиваясь к своим ощущениям. Повторите то же самое с оранжевым, желтым, зеленым, синим, пурпурным, фиолетовым и белым цветами. При этом вы можете заметить, что каждый цвет ощущается немного по-разному.

Шаг 2. Мысленно создайте по ярко-красному энергетическому шару над каждой ступней и начните выполнять действие отскоков сквозь ногу от ступней к бедрам и обратно на удобной для вас скорости (одна-две секунды в каждом направлении). Продолжайте упражнение минуту или две. Повторите его, представляя шары оранжевого, желтого, зеленого, синего, пурпурного, фиолетового и белого цветов. Понаблюдайте за тем, как меняются ваши ощущения с изменением цвета. Поэкспериментируйте с разными цветами на других участках своего энергетического тела. Степень чувствительности к разным цветам и Стихиям у всех людей разная – как и способность ощущать их

магнитные и электрические свойства. Если на текущем этапе вы не чувствуете никакой разницы, то используйте белый или голубой цвета, исключая случаи, когда в упражнении указан конкретный цвет. Разные цвета оказывают достаточно существенное влияние на наши эмоции и энергии. В больницах обычно используются умиротворяющие пациентов пастельные тона. А заведения фастфуда, напротив, используют в своем интерьере яркие, кричащие цвета, побуждающие людей быстро поесть и бежать по своим делам. Используя броские цвета и яркое освещение, создатели рекламы стимулируют людей к покупкам. По такому же принципу, представляя энергию окрашенной в тот или иной цвет, мы можем облагородить и/или усилить энергетические действия.

Использование цвета

Самое простое применение цвета в работе с энергией и исцелении – использовать цвета энергий, вырабатываемых первичными энергоцентрами. Вот они:

- корневой центр: красный;
- пупочный центр: оранжевый;
- центр солнечного сплетения: желтый;
- сердечный центр: зеленый;
- горловой центр: синий;
- межбровный центр: индиго или пурпурный;
- макушечный центр: фиолетовый.

Мысленно разделите свое тело на горизонтальные полосы в соответствии с расположением первичных центров и используйте для стимуляции каждого сегмента цвет соответствующего энергетического центра. **Несколько примеров.** Мягкие, пастельные тона лучше всего подходят для лечения и создания энергетического равновесия. Розовый – смесь цветов, несущих любовь, заботу и исцеляющую энергию; может применяться для любой части тела. Нежно-розовый или зеленый цвета помогают успокоить сердечный центр. Укутывание верхней части туловища человека в толстое, мягкое, розовое энергетическое одеяло помогает передать ему теплую, нежную, приятную энергию. Светло-сиреневый и бледно-голубой цвета успокаивают ум. Использование светло-желтого цвета на области солнечного сплетения смягчает последствия нервных потрясений. Успокаивающее воздействие этих цветов можно усилить, сочетая их со Стихией Воды. Представьте, что в зону, нуждающуюся в расслаблении, вливается прекрасная прозрачная жидкость одного из этих пастельных тонов. Если человек без сил, ему не хватает жизненной энергии, применяйте к его корневому и пупочному энергоцентрам красно-оранжевый цвет в сочетании с энергией Огня. Для заземления и восстановления сил представьте поток жидкой оранжевой лавы с желтыми и красными оттенками. Лава в этом смысле представляет собой сбалансированное соединение Стихий Земли, Огня и Воды. Если сомневаетесь, то используйте ярко-белый бриллиантовый цвет. Он превосходно подходит для очищения и достижения энергетического равновесия, особенно в сочетании с лавой или водой. Ярко-белый цвет также хорош для очищения от загрязняющих энергий и устранения особенно неподатливых энергетических блоков. Чтобы избавиться от загрязняющих энергий, представьте, что тело наполняется ярко-белой сверкающей жидкостью. Для устранения блоков представьте ярко-белую лаву, которая втекает в заблокированную область и растапливает ее, вызывая внутри энергетические микровзрывы. Эти микровзрывы открывают новые области воздействия, в которые втекает еще больше очистительной сверкающей лавы. И таким образом постепенно вычищается вся застойная токсичная энергия.

Заряжаем энергию силой Стихий

Любые энергетические действия, конструкции и мыслеформы с помощью воображения и намерения могут быть наделены силами Стихий. Простейшие приемы использования Стихий очень легко освоить даже новичку. Заряжая энергию характеристиками Стихий, вы значительно усилите эффективность работы с энергией и

целительные действия. Ваш зодиакальный знак подскажет вам ту Стихию, которая вам ближе. Сила и эффективность энергетических действий с использованием родной Стихии, как правило, бывает гораздо выше, чем с использованием других.

СТИХИИ

Главной Вселенской Стихией является Дух, еще называемый эфиром или Акашей. Это та первоначальная духовная субстанция, из которой произошли остальные Стихии. Четыре основные Стихии – Огонь, Земля, Воздух и Вода – аналоги первичных Сил, создавших и поддерживающих всю Вселенную. Со своего причинного уровня они вливаются в физическое пространство. В материальном мире они образуют самые разнообразные комбинации, создавая всевозможные виды материи и энергии. И материя, и жизнь являются композицией, сотканной из энергий, которые непрерывно движутся от духа к форме и обратно от формы к духу, совершая таким образом великий космический цикл существования. Самая ближайшая аналогия этих всетворящих вселенских сил в нашем физическом мире – это четыре природные Стихии. Нет ничего, что было бы соткано только из одной-единственной Стихии. Даже сами физические Стихии – Огонь, Воздух, Земля и Вода – не более чем композиция из четырех взаимодействующих между собой Первостихий, хотя, очевидно, смешанных в разных пропорциях. Чтобы воспользоваться силой Первостихий, нужно научиться на них настраиваться и научиться их впитывать. Для этого потребуются настроиться на частоту каждой энергии с помощью аналогии, воображения и вашего умения чувствовать энергию. С небольшой практикой вы научитесь настраиваться на эти энергии и, что важно, узнаете, где их можно почувствовать и использовать. Помогут вам в этом следующие описания.

Стихия Огня

Свойства: жар, расширение, поглощение, сухость, активизация, трансформация и осветление.

Чтобы впитать силу Огня, используйте указанные выше характеристики и собственный опыт, связанный с огнем. Произнесите в уме слова и воскресите из своего опыта ощущение огня. Представьте эту энергию алой и пылающей. Попробуйте почувствовать вокруг себя саму сущность Огня – его ощущение, запах, вкус и звук. Ощутите его жар, его динамику и изменчивую природу. Впитывайте в себя все эти ощущения из окружающего пространства. Представьте, что вся Вселенная состоит из одного только огня. Сделайте несколько медленных глубоких вдохов, втягивая в себя энергию огненной Стихии. Ощущайте, как он просачивается под кожу, поглощается вашим телом, наполняя его. Теперь добавляйте эту Стихию, ее ощущение к энергии, которую вы используете. Впитывая в себя силу Огня, вы почувствуете, как по телу разливается тепло. Если вы ощущаете слишком сильный жар и не собираетесь пользоваться силой Огня, представьте и почувствуйте, как с каждым выдохом вы освобождаетесь от энергии Стихии Огня, выдыхаете ее. Продолжайте это, пока целиком не освободитесь от огненной энергии. Когда я хочу использовать силу Огня, я вызываю воспоминания о солнце, кострах и пожарах, свидетелем которых был. Я мысленно обращаюсь к Огню, выражая ему свою любовь и благодарность. Я соединяю все эти чувства с ощущением жара, ненасытности Огня и ощущением того, как все это в меня впитывается. Я ощущаю себя объатым огненной Вселенной. Я вдыхаю Огонь и ощущаю, как он просачивается через мои поры, наполняя все мое тело. А затем в ходе работы я излучаю энергию в виде струи пламени. Для мелких работ я представляю его в виде пламени паяльной лампы, а для большого объема представляю огнемет.

Стихия Воды

Свойства: прохлада, сжатие, увлажнение, очищение, разжижение и успокоение.

Чтобы впитать силу Воды, начинайте мысленно перечислять указанные выше свойства водной Стихии и сосредоточьтесь на ваших собственных воспоминаниях ощущения воды. Почувствуйте его прохладной, мокрой, текучей, очищающей и успокаивающей. Представьте, что эта энергия имеет прохладный зеленовато-голубой

цвет. Вспомните ощущение дождя, как вода стекает с крыш домов, хлещет по лужам, брызгает в разные стороны. Представьте струю воды, бьющую из шланга. Вызывайте из памяти ощущения при погружении в воду, во время плавания. Вспомните, что чувствуете, когда пьете воду. Представьте бурные океанские волны, накатывающие на песчаную полосу прибоя или разбивающиеся о скалистый берег. Почувствуйте приятное, умиротворяющее ощущение струящейся по коже воды. Представьте, что находитесь в глубинах бесконечного океана и Вселенная вокруг вас полностью состоит из воды. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов, втягивая в себя энергию водной Стихии. Почувствуйте, как она проникает сквозь кожу, растекается по всему телу, обильно его пропитывая. После этого добавляйте ощущение и энергию Воды к энергии, которую вы используете для работы. Впитав силу Воды, вы почувствуете свое тело прохладным и жидким. Если вы не собираетесь дальше пользоваться силой Воды или чувствуете избыток влажности, представьте, что с каждым выдохом энергия Стихии Воды покидает ваше тело. Продолжайте до тех пор, пока не освободитесь от нее полностью. Используя в работе силу Воды, я вспоминаю купание в океане, прогулки под дождем и то, как в детстве прыгал по лужам, разбрызгивая воду вокруг себя. Я представляю бурные океанские волны, которые вздымаются надо мной и накрывают меня, обдавая водой с головы до ног. Я чувствую, как прохладная влажная энергия воды омывает мое тело и впитывается в меня. Я представляю, что вся Вселенная вокруг состоит из чистой прозрачно-голубой воды. Я мысленно обращаюсь к ней, выражая свою любовь и благодарность. Все эти ощущения, чувства и воспоминания я соединяю воедино и наполняюсь ощущением впитывания и поглощения энергии Стихии Воды. Затем в ходе работы я излучаю энергию Воды в виде струи из шланга.

Стихия Воздуха

Свойства: легкость, воздушность, парение, дуновение ветра, полет, вдохновение, игривость.

Чтобы впитать силу Воздуха, начинайте мысленно перечислять указанные выше свойства воздушной Стихии и добавьте к этому свои собственные ощущения, связанные с ним. Представьте, что у этой энергии нежный, прозрачно-голубой цвет. Попробуйте почувствовать саму сущность Воздуха – его ощущение, запах, вкус, цвет и звучание. Ощутите его летучую, порывистую, возвышающую, вдохновляющую и игривую природу. Впитайте все эти ощущения из неба и окружающего вас мира. Представьте, что Вселенная состоит из одного только воздуха и вы парите в бесконечном воздушном пространстве. Объедините все эти ощущения и мысли и начните впитывать в себя Стихию Воздуха. Сделайте несколько спокойных глубоких вдохов, втягивая в себя энергию воздушной Стихии. Почувствуйте, как она всасывается сквозь вашу кожу, делая ваше тело воздушным, почти невесомым. А затем в ходе работы заряжайте энергией воздушной Стихии ту энергию, которую вы используете. Впитав силу Воздуха, вы почувствуете свое тело легким и воздушным. Если вы не собираетесь дальше пользоваться силой Воздуха или испытываете головокружение, представьте, что с каждым выдохом из вас улетучивается энергия воздушной Стихии. Продолжайте до тех пор, пока не освободитесь от нее полностью. Когда я хочу использовать силу Воздуха, я думаю о детях, которые играют с воздушными шариками и воздушными змеями. О том, как они бегают, шумят и визжат от удовольствия. Я представляю вокруг себя тысячи невесомых искр энергии, мельтешащих и отскакивающих от стен со звуком игривого посвистывания. Я вспоминаю, как ветер треплет белье на веревке, вспоминаю звук и ощущение порывов сильного ветра, вспоминаю штормы, в которых побывал в бытность моряком. Я обращаюсь к воздушной Стихии и выражаю ей свою любовь и признательность. Я представляю, что Вселенная вокруг меня – бесконечное небо, наполненное ветрами. Соединяя все это воедино в своем сознании, я вдыхаю этот Воздух, поглощая всем своим телом силу воздушной Стихии. А после этого в ходе работы я излучаю энергию, заряженную Воздухом, в виде струи из воздушного шланга.

Стихия Земли

Свойства: тяжесть, расширение, плотность, приземленность, неторопливость, прочность и усиление.

Чтобы впитать в себя силу Земли, начинайте мысленно перечислять ее вышеуказанные свойства, добавив к этому свои собственные ощущения из воспоминаний. Представьте энергию Земли серовато-коричневой и темной. Представьте и почувствуйте ее тяжесть, основательность, плотность, неподвижность. Почувствуйте твердые камни, глину и почву, в которые вас вдавливают силой тяжести. Представьте, как вы погружаетесь в толщу планеты, пока не почувствуете вокруг себя сплошную, плотную, непоколебимую Вселенную Земли. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов, втягивая в себя энергию Стихии Земли. Почувствуйте, как она просачивается сквозь вашу кожу, наполняя ваше тело с ног до головы. Ощутите, что вы становитесь все тяжелее и тяжелее, словно наливаетесь свинцом. Соедините все эти чувства и мысли в одно целое внутри себя и начинайте поглощать Стихию Земли. В ходе работы добавляйте эту Стихию к энергии, которую вы используете. Впитав силу Земли, вы почувствуете огромную тяжесть. Если вы не собираетесь дальше использовать энергию Земли или чувствуете, что эта тяжесть вас гнетет, представьте, что с каждым выдохом из вас уходит тяжелая энергия Стихии Земли. Продолжайте до тех пор, пока вся тяжесть Земли из вас не уйдет полностью. Когда я хочу использовать для работы силу Земли, я представляю тачку, полную земли и камней, - ее тяжесть, запах почвы и глины. Я представляю, как утопаю в земле, погружаюсь в нее все глубже и глубже, в твердые и невероятно тяжелые недра планеты. Я чувствую, как соединяюсь с энергией окружающей меня планеты и выражаю ей свою любовь и благодарность. Я начинаю впитывать в себя, вдыхать тяжелую энергию Стихии Земли и чувствую, как она просачивается через кожу и наполняет мое тело, делая его все тяжелее и тяжелее. Ощущения при этом такие, словно в мое тело втекает жидкий камень или свинец. Я соединяю внутри себя все эти ощущения и наполняю ими энергию, которую использую. А потом в ходе работы я излучаю энергию Земли, представляя ее в виде потока тяжелого гравия, которым выстреливаю из толстой металлической трубы. Не стоит злоупотреблять процессом впитывания сил Стихий. Избыток энергии какой-то одной Стихии может нарушить естественный баланс. Количество поглощаемой энергии Стихий следует увеличивать постепенно, а все лишнее обязательно нужно скидывать после каждого сеанса работы с энергией. Начните с десяти вдохов при поглощении энергии Стихии и с каждым сеансом прибавляйте по два. Примерно столько же времени после сеанса тратьте на избавление от избытка энергии Стихий.

ИСПОЛЬЗУЕМ ЭНЕРГИЮ СТИХИЙ

Энергию Стихий можно использовать для укрепления сил, для самоисцеления и для гармонизации себя и других. Баланс Стихий настолько же важен, как сбалансированное питание для общего состояния здоровья. Кроме того, энергию Стихий можно излучать и на других людей. А это уже своего рода целительство. Впитав в себя некоторое количество энергии Стихий, вы сможете легко зарядить силой Огня, Воды, воздуха или Земли энергетические шары, а потом поместить их в свое тело или в тело другого человека. Можно использовать также смесь из стихийальных энергий. Сначала зарядитесь силой Стихии. Затем сложите руки пригоршней и мысленно начинайте формировать между ладонями энергетический шар, как мы уже делали раньше. Представьте и старайтесь почувствовать, как в этот шар вливается энергия Стихии. Например, ощутите, как он наливается тяжестью, если это Стихия Земли; жаром, если это Стихия Огня; легкостью и невесомостью, если это Стихия Воздуха; влагой, если это Стихия Воды. Цвет энергетического шара должен соответствовать Стихии, которую вы используете. Создав шар, почувствуйте и представьте, как помещаете его в ту часть тела, где он нужен. Помещать его можно как в себя, так и в другого человека. Для разных целей можно смешивать Стихии в разных комбинациях и пропорциях. Например, жидкая лава является комбинацией Стихий Огня, Воды и Земли (Земля, впитав воду, становится жидкой).

Комбинация Воды и Воздуха может быть получена, если представить пену. Воду, Огонь и Воздух можно получить, представив горячий пар. А представив грязь или бетонную смесь, можно получить комбинацию Земли и Воды. Недостаток или избыток энергии любой из Стихий влияет на особенности характера и настроение. Например, недостаток энергии Воздуха способствует депрессии, апатии, отсутствию интереса к жизни. А ее избыток делает человека неуравновешенным, легкомысленным, расхлябанным, непостоянным, противоречивым или глупым. Избыток энергии Земли может вызвать чрезмерную серьезность, вялость, застой в чувствах, замедлить мышление и превратить человека в тугодума. Ее недостаток ведет к уязвимости, рассеянности, беспокойности, легкомыслию и делает человека неспособным противостоять жизненным трудностям. Избыток энергии Огня наделяет человека излишней напористостью, самоуверенностью, агрессивностью и взрывным характером. А ее недостаток чреват отсутствием энтузиазма, уверенности в себе и заставляет человека чувствовать себя незащищенным и уязвимым. Избыток энергии Воды может привести к тому, что человек утратит почву под ногами, будет колебаться, станет нерешительным и переменчивым. Недостаток ее делает людей негибкими, упрямыми и вспыльчивыми.

КАК ЗАРЯДИТЬ НАМЕРЕНИЕМ ЕДУ, НАПИТКИ И ВОЗДУХ

Положительным намерением можно зарядить не только воду и еду, но даже воздух, которым вы дышите. Это подобно благословию с помощью энергии намерения. Следующие практики помогут настроить ваше энергетическое тело согласно вашим намерениям. А через энергетическое тело это окажет свое благотворное влияние и на тело физическое. Кроме того, это помогает привлечь ваше высшее «Я» и универсальный Закон Привлечения, чтобы активизировать и привлечь то, на чем вы сосредоточились по отношению к своему телу и своей жизни.

Заряжаем намерением дыхание

Сядьте, расслабьтесь, закройте глаза и сосредоточьтесь на своих ощущениях. Начните следить за своим дыханием. Сосредоточьтесь на ощущении втягивания воздуха, на том, как его фронт проходит через нос, гортань и поступает в легкие, заполняя их. При этом у вас в уме должно быть какое-то одно определенное намерение – например, здоровье, жизненная сила, исцеление, мудрость, счастье, удача или богатство. Представляйте, что втягиваете это намерение в себя с каждым вдохом. Сделайте десять или больше таких заряженных намерением вдохов-выдохов. Выполняя упражнение, не позволяйте никаким посторонним мыслям атаковать ваш ум. Сконцентрируйтесь исключительно на процессе поглощения и впитывания в себя этого намерения. Ощущайте, как с каждым вдохом намерение все больше и больше наполняет ваше тело. Концентрируйтесь только на одном намерении и не меняйте его в течение сеанса.

Заряжаем намерением пищу и питье

Прежде чем поесть или попить – расслабьтесь и сосредоточьтесь на себе. Сформулируйте какое-нибудь одно намерение – например, здоровье, жизненная сила, исцеление, мудрость, счастье, везение или достаток. Провозгласите это намерение в уме и представляйте, как энергия, заряженная этим намерением, перетекает от вас в вашу еду или напиток, словно вы совершаете акт целительства. Этот процесс должен занимать около десяти секунд или дольше. Технику можно улучшить, воспользовавшись простым действием телесным осознанием. Сосредоточьтесь на своем намерении и на вдохе протолкните энергию вверх по ногам через туловище прямо в сердце. А на выдохе пропустите энергию по рукам и через ладони направьте в вашу еду и напиток. Во время выдоха несколько раз мысленно повторяйте свое намерение. Сделайте несколько таких вдохов и выдохов. Выполняйте упражнение без спешки. Сосредоточьтесь на намерении и удерживайте его в голове все время, пока производите накопление энергии и ее передачу еде или питью. Ешьте и пейте осознанно, медленно и внимательно. Вы должны понимать – вместе с едой и напитком вы поглощаете свое намерение. Съешьте и выпейте все, что было заряжено. Выбрасывая какие-то из заряженных продуктов, вы демонстрируете своему

высшему «Я»: вы не хотите, чтобы все ваши замыслы воплотились в жизнь. Хотя можно оставить часть продуктов на потом или отдать кому-нибудь другому.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Энергетические инструменты – это особые вымышленные конструкции, призванные наделять энергетические действия силой конкретного намерения. Работа с ними значительно усиливает эффект энергетического воздействия. Например, если вы хотите убрать опухоль или энергетический блок, то вместо простого действия телесным осознанием мысленно поднесите к нужной области газовую горелку и создайте намерение сжечь этот блок огнем. Чтобы уменьшить воспаление, представьте, что поливаете этот участок водой из шланга. Эффективность техник подобной энергетической работы также можно усилить, используя цвета и энергию Стихий. Чем чаще вы пользуетесь энергетическими инструментами и чем больше энергии в них вкладываете, тем эффективнее они становятся. А сила намерения придает им дополнительные функции. Намерение может быть любым – любовь, сострадание, исцеление, расслабление, ободрение, восстановление, сжигание болезней, устранение энергетических блоков, облегчение страданий или печали, охлаждение гнева и так далее. В следующих разделах вы найдете описание самых разных и полезных энергетических инструментов. При необходимости можно создавать более сложные орудия энергетического воздействия. Далее в этой книге будут использоваться именно описанные здесь энергетические инструменты.

Энергетическая топка

Энергетическая топка – созданное в воображении и направляемое намерением устройство для сжигания негативной и токсичной энергии. Смысл этого устройства – захватывать и сжигать дотла все, что вы вбросите в него. Эта печь следует за вами повсюду и всегда под рукой. Например, представьте, что вы бросаете в ее пламя комочек негативной энергии с намерением испепелить его, – пламя мгновенно ловит этот энергетический сгусток и испепеляет без остатка мощным жаром. В роли энергетической топки может выступить обычный костер, миниатюрное Солнце или даже плазменная печь с автоматической задвижкой. Перед началом каждого сеанса, в котором предполагается использование инструментов, очень ясно и подробно представьте, что топка находится буквально под рукой, затем как можно лаконичнее заявите в уме о ее предназначении три раза или более в форме такой установки: «Этот огонь уничтожает негативную энергию». Представьте и ощутите, как ваша энергия перетекает в топку и разжигает ее мощным испепеляющим пламенем.

Золотая сеть и сито

Золотая сеть используется для просеивания и удаления мелких частичек и сгустков негативной энергии и болезней. Представьте, что держите в руках золотую мелкоячеистую сеть. Непосредственно перед началом сеанса возьмите ее мысленно в свои воображаемые руки осознания и держите перед собой, ощущая это так ясно и подробно, как только можете. Затем как можно четче заявите в уме о ее предназначении три раза или более в форме такой установки: «Моя золотая сеть отлавливает всю негативную энергию». Представьте и почувствуйте, как вы наполняете эту сеть энергией, делая ее более эффективной и четкой. Затем мысленно проведите золотую сеть через свое тело – через одну конечность или одну часть тела за раз. Если нужно, подкорректируйте размеры сети. Представьте и почувствуйте, как она вылавливает из вас все сгустки и частички негативной энергии. Проработайте таким образом все свое тело. Затем увеличьте сеть, встаньте на нее и плавно проведите ее сквозь свое тело, поднимая от ног до головы и собирая все сгустки негативной энергии. После каждого прохода сбрасывайте все содержимое сети в энергетическую топку. А можете даже сжечь и саму сеть, а вместо нее создать другую. Каждое сбрасывание грязи с сети не должно занимать более одной-двух секунд. Повторяйте это столько раз, сколько необходимо. Золотое сито – очень удобная разновидность золотой сети и используется в тех случаях, когда пользоваться сетью

затруднительно. Будет удобно, если вы представите, что это сито сделано из переплетения липких нитей или из абсорбирующей ткани, так что им можно будет просто водить туда-сюда сквозь тело с намерением собрать в него мелкие частички и крошки негативной и токсичной энергии.

Газовая горелка

Газовую горелку можно использовать множеством способов. Ее пламя может быть сильным или слабым, широким или очень узко сфокусированным. Этот инструмент используется для выжигания поврежденных или больных участков физического тела, а также для выжигания энергетических блоков, сгустков негативной или густой застойной энергии. Кроме того, горелка дает хорошую возможность применить силу Стихии Огня. В начале каждого сеанса представьте, что держите в своей воображаемой руке газовую горелку. Как можно яснее и четче представьте ее перед собой. Сделав это, сформулируйте предназначение этой горелки и произнесите его в уме три раза или более в виде установки: «Моя горелка сжигает болезни и негативную энергию». Представьте и почувствуйте, как ваша энергия передается горелке, придавая ей реальную силу. Начав работать с горелкой, представьте, как она разгорается, как ее пламени придается нужный вам размер и сила. Используйте ее на той части тела или на органе, с которыми вы хотите поработать или которые хотите исцелить (в том числе и у другого человека). Представьте, что пламя сжигает только пораженные болезнью или отмершие ткани, а здоровые ткани остаются невредимыми. Если вы хотите выжечь опухоль или поврежденную кость, то создайте намерение, чтобы пламя выжигало только эти повреждения. Представьте, что при сгорании поврежденных участков в зоне воздействия образуется дым и пепел. После этой операции несколько раз проведите по этой области золотой сетью или ситом, чтобы убрать остатки негативной энергии.

Водяной пистолет

Водяной пистолет используется для охлаждения, очистки, облегчения и восстановления поврежденных участков, а также для того, чтобы вымыть оттуда грязную, негативную энергию. Он может стрелять водой, пеной и другими заживляющими и целительными жидкостями. В начале сеанса представьте, что держите перед собой в воображаемой руке водяной пистолет. Представьте это так четко и детально, как только сможете. Сформулируйте для этого пистолета его предназначение, мысленно произнеся его три раза или более в форме установки: «Мой водяной пистолет охлаждает, очищает и восстанавливает». Представьте и почувствуйте, как ваша энергия передается водяному пистолету, делая его эффективным и насыщенным энергией инструментом. Чтобы восстановить поврежденный участок позвоночника, сначала выжгите при помощи горелки поврежденную кость, диск или рубцовую ткань. Затем уберите оставшиеся мелкие фрагменты с помощью золотой сети. А потом основательно промойте эту область мощной струей холодной воды из пистолета, чтобы уменьшить воспаление. После этого обильно оросите эту область светло-голубой исцеляющей пеной. Представьте, как она струей хлещет из вашего пистолета и густо наслаивается на зону воздействия, словно пена для бритья, и на глазах впитывается в поврежденный участок, полностью его заживляя. Закончите эту операцию, представляя, что поврежденный участок уже совсем не поврежденный, а, напротив, крепкий и здоровый. Три раза или более мысленно повторите про себя установку: «Этот позвоночник крепкий и здоровый». Водяной пистолет также можно применять и с использованием Стихии Воды или даже с комбинацией Стихий. Например, можно представить влажный туман как комбинацию Воды и Воздуха; горячую воду как сочетание Воды с Огнем; обжигающий пар как комбинацию Воды, Огня и Воздуха; а также лаву как смесь энергий Земли, Огня и Воды. Применив элементарную логику и аналогии, придумайте другие сочетания Стихий.

Бриллиантовый флюид

Бриллиантовый флюид используется в качестве всепроникающего инструмента, когда нужно добавить концентрированную позитивную энергию в любой участок тела. Он

помогает проникнуть воздействием внутрь поврежденных органов, тканей, костей и обширных узлов грязной энергии. Бриллиантовый флюид также можно использовать с добавлением Стихий, включая Воду и раскаленную добела лаву. Перед началом сеанса представьте и почувствуйте, что держите в своей воображаемой руке флакон с бриллиантовой жидкостью. Как можно отчетливее и детальнее представляйте исходящее от нее ослепительное белое сияние. В этот момент сформулируйте предназначение этой целебной жидкости и произнесите его в уме три раза или более, в форме установки: «Мой бриллиантовый флюид проникает и заживляет». Представьте и почувствуйте, как ваша энергия потом втекает в бриллиантовый флюид, делая его еще ослепительнее и эффективнее. Затем представьте и почувствуйте, как вливаете бриллиантовую жидкость в зону, с которой работаете, например на коленный сустав. Представьте, как она всасывается и проникает в самую глубину сустава, из-за чего он начинает ярко светиться. Затем представьте, что коленный сустав совершенно цел и здоров. Делая это, три раза или более повторите про себя такую установку: «Мое колено абсолютно цело и здорово».

Энергетические иглы

Энергетические иглы – инструмент глубокого проникновения. Их вводят в определенные части тела или органы, чтобы добраться до глубоких слоев поврежденных тканей. Также с их помощью можно пронзить и ослабить неподатливые энергетические блоки и сгустки грязной, токсичной энергии. В самом начале сеанса представьте, что в одной воображаемой руке держите горсть игл из бриллиантовой энергии, каждая длиной с карандаш. Как можно яснее и детальнее представьте их блеск и сверкание. Затем три или больше повторите в уме цель использования этих энергетических игл. Она должна звучать в форме такой установки: «Мои энергетические иглы остры и легко все пронизывают». Представьте и почувствуйте, как ваша энергия передается в эти иглы, делая их эффективнее и ярче. Используется этот инструмент следующим образом. Представьте, что в вашей воображаемой руке лежит неисчерпаемый запас энергетических игл. Эти иглы очень мощно заряжены и ярко сверкают позитивной энергией. Возьмите одну иглу другой воображаемой рукой и воткните ее в глубину зоны, с которой работаете. Представьте, что эта игла ярко сияет и переливается, и постарайтесь почувствовать ощущение проникновения, когда вы одну за другой вводите их в пораженную область. Вы также можете представить, что энергетические иглы внутри полые, - чтобы через них можно было вводить бриллиантовый флюид и прочие исцеляющие жидкости вглубь поврежденных зон или крепких энергетических блоков. Для той же цели прекрасно подойдет и образ шприца для подкожных инъекций.

Железные щипцы

Железные щипцы – очень мощный инструмент. Используется он для устранения крупных сгустков грязной и токсичной энергии, опухолей и пораженных тканей, которые потом сжигаются в пламени энергетической топки. В начале каждого сеанса представьте и почувствуйте, что держите перед собой в воображаемой руке тяжелые железные щипцы. Представьте их как можно точнее, со всеми подробностями. Затем три раза или более провозгласите в уме цель использования железных щипцов в виде установки: «Мои железные щипцы вырывают грязные сгустки». Представьте и почувствуйте, как ваша энергия передается щипцам, придавая им силу и мощь. Итак, вы держите в руке железные щипцы. Если необходимо – отрегулируйте их размер. Протолкните их в область, на которую собираетесь воздействовать, и почувствуйте, как смыкаете зажимы и вцепляетесь ими в поврежденные участки ткани. Затем представьте, что вырываете щипцами этот комок из своего тела и бросаете в огонь энергетической топки. Повторите процедуру столько раз, сколько потребуется. Чем больше времени вы уделяете работе с энергетическими инструментами и чем больше усилий в нее вкладываете, тем более эффективным становится их воздействие. Эта работа может отнять много времени, но оно не будет потрачено зря. Это очень эффективный способ устранения негативной энергии и

восстановления пораженных участков тела. Кроме того, энергетические инструменты хороши не только для самоисцеления, но и для исцеления других людей.

ОЧИЩЕНИЕ И ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА

Технику энергетической планки, о которой речь шла раньше, можно использовать и за пределами физического тела для очистки загрязненного окружающего пространства и создания энергетического барьера и персональной защиты. Эта техника помогает, если вы чувствуете, что в ваше личное пространство вторглись негативные сущности или чьи-то недобрые намерения. Попасть под негативное воздействие можно во время похода по магазинам, во время ссоры или после нее, и даже без какой-то видимой причины. Поэтому вам стоит познакомиться с методами энергетической защиты и попрактиковаться в них на тот случай, если у вас все-таки возникнет необходимость защититься от негативного внешнего влияния. В качестве первого шага начните вращение энергетической планки по часовой стрелке вокруг тела (это описано в предыдущей главе). Постепенно увеличивайте скорость вращения и представляйте, как планка со свистом проносится вокруг, отдаляясь по мере ускорения. Отрегулируйте скорость и расстояние так, чтобы радиус вращения был около двух метров. Когда движение планки станет стабильным и обретет инерцию, сосредоточьтесь на внутреннем пространстве между ней и вами. Мысленно или вслух несколько раз произнесите следующую установку: «Я очищаю это пространство от всех негативных энергетических сущностей и негативной энергии». Затем представьте, что планка присоединена к вашему телу по всей высоте тканью из ослепительного, искрящегося света. Представьте, что, вращаясь вместе с планкой, бриллиантовая ткань очищает все, чего она касается внутри этого периметра. Если нужно – повторите установку. Любые команды, установки и аффирмации становятся более мощными и эффективными, если произносить их вслух. Ваш горловой центр наделяет каждое произнесенное слово дополнительной силой, излучая ваш голос в окружающие нас тонкие измерения. Чтобы создать энергетическую защиту, продолжайте вращать вокруг себя планку, присоединенную к вашему телу легкой сияющей тканью. Представьте и почувствуйте, что эта бриллиантовая энергетическая ткань, вращаясь вокруг вас, слой за слоем наматывается вокруг вашего тела толстым и непроницаемым защитным полотном из белого света. Мысленно или вслух произнесите три раза или более следующую установку: «Эта защита непроницаема». Продолжайте выполнять эту процедуру столько, сколько сочтете нужным. Немного попрактиковавшись, вы сможете делать это где угодно и в любом положении – стоя, сидя или лежа. Подобный метод энергетической защиты можно усилить с помощью энергии Стихий. Сначала впитайте в себя силу нужных вам Стихий. Это делается достаточно быстро. Саму энергетическую защиту можно сделать из Огня или раскаленной добела лавы. Или наделить ее свойствами Земли и камней или свойствами Воды, излучая энергию этих сил в защитный слой. Силой намерения и воображения можно сделать защиту из железа. К Стихии Воды можно добавить искрящийся белый свет, создав нечто вроде бриллиантовой защиты. Чтобы усилить намерением защитные свойства созданного барьера, мысленно или вслух несколько раз произнесите следующую установку: «Эта защита отражает все негативные сущности и силы».

Предупреждение. Неразумно задавать для энергетической планки широкий радиус вращения, если вы находитесь в геопатогенной зоне, в доме с привидениями и тому подобных местах. Это может спровоцировать нежелательный интерес со стороны бестелесных сущностей и прочих потусторонних сил. Ваша цель – создать чистое, защищенное от негативных внешних влияний личное пространство.

ГРУППОВАЯ РАБОТА С ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПЛАНКОЙ

Действие с планкой можно приспособить и для работы в группе. Эта техника помогает энергетически соединить между собой участников группы, а также очистить и защитить от негативного внешнего влияния все пространство вокруг нее. Но для начала каждый из присутствующих должен поработать с планкой индивидуально. Даже если

кому-то из группы техника энергетической планки незнакома, после подробных инструкций ее сможет выполнить каждый.

Круг через группу

Для начала участники группы должны сесть в круг. Браться или не браться за руки – не важно. В середине круга поместите свечи или цветы, чтобы обозначить центральную точку отсчета. В начале группового сеанса непременно практикуйте расслабление, а затем начинайте соединенное круговое движение энергетической планкой, при котором планка, вращаясь по часовой стрелке, проходит поочередно через каждого участника группы. Каждый член группы мысленно запускает планку влево от себя, и, пройдя через всех, она затем к нему возвращается. Таким образом создается непрерывное круговое вращение энергетической планки по часовой стрелке. Выполняйте это действие одну-две минуты.

Согласование скоростей

Если круг, сформированный участниками группы, будет диаметром около трех метров, то на одно полное вращение должно уходить примерно от двух до четырех секунд. На самом деле совсем не обязательно пускать планку по кругу синхронно. У кого-то она будет двигаться быстрее, а у кого-то медленнее – каждый сам выбирает удобную для себя скорость, и при этом каждый вносит свой энергетический вклад в это общее энергетическое действие.

Групповое очищение

Для очищения пространства вокруг группы каждый ее участник должен поработать с энергетической планкой индивидуально. Радиус вращения должен быть таким, чтобы она почти касалась соседей. Пусть участники группы представят, что вращающаяся планка тянет за собой ткань из ослепительно-белого света, как уже было описано выше. Затем каждый из них должен несколько раз про себя или вслух произнести следующие слова: «Я очищаю это пространство от негативных сущностей и энергий». Выполняйте это упражнение одну-две минуты.

Групповая защита

Сначала участники группы выполняют ускоренное вращение планки. При этом она уже должна вращаться не через каждого участника, а выйти за пределы периметра группы. Продолжайте ускоренное вращение около минуты, пока каждый в этом движении не поймает инерцию. Затем все участники должны представить, что вслед за вращающейся планкой тянется ткань из сияющей белой энергии. И эта ткань, двигаясь вокруг группы, окутывает ее плотным защитным слоем ослепительно белого сияния. Затем все участники должны несколько раз мысленно или вслух произнести следующую установку: «Эта защита непроницаема для негативных сущностей и энергий». Продолжайте упражнение около одной-двух минут.

Защита с помощью энергии Стихий

Чтобы к вышеописанному добавить защиту с участием энергии Стихий, сначала ознакомьте участников группы с практикой подпитки силами Стихий, а затем все вместе выполните описанное выше упражнение на построение групповой защиты. Затем предложите всем представить, что белая энергетическая ткань, которая тянется за планкой, сделана из Огня. Таким образом вокруг группы образуется огненный защитный барьер. Продолжайте это одну-две минуты. Как только будет создана эта огненная защита, каждый участник группы про себя или вслух должен произнести несколько раз следующую установку: «Эта защита непроницаема для негативных сущностей и энергий». Уделите созданию и укреплению защитных барьеров несколько минут. Эти защитные барьеры – прекрасное средство очищения и защиты личного пространства и пространства всей группы.

Композитная защита

Можно выстроить более сильную защиту, скомбинировав несколько Стихий силой воображения и намерения. Например, щит из раскаленной добела лавы будет состоять из Огня, Воды и Земли. Для укрепления общего защитного барьера каждый участник группы

может использовать свой собственный цвет, Стихию или вещество (например, Огонь, Воду, камень, кирпич и т.д.). И общими усилиями будет создана мощная композитная защита. Высота защитного барьера не имеет значения. Проще всего задать для планки высоту чуть выше голов сидящих или стоящих участников группы. Создать защиту высотой до потолка или выше будет уже сложнее. Мой личный опыт говорит о том, что все негативные сущности привязаны к земной поверхности, то есть они двухмерны по своей сути, поэтому не могут перелететь через подобный энергетический барьер. За подробностями обратитесь к моей книге «Практика психической самозащиты».

Предупреждение. Энергетическая работа в группе может вызвать у отдельных ее участников тошноту и головокружение, особенно если они не привычны к работе с энергией посредством телесного осознания. Это вполне естественная реакция для ситуаций, когда усиленная группой энергия проходит сквозь тело чувствительного человека. Подобная проблема очень редко бывает серьезной и продолжительной, но если она возникла, группа должна сделать небольшой перерыв и продолжить чуть позже. При необходимости делайте эти перерывы, пока все участники группы не освоятся с заданным темпом работы с энергией.

ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Практика работы с энергией посредством телесного осознания пробуждает многие дремлющие грани энергетического тела и духовного сознания личности. Иногда это может нарушить энергетический баланс энергоцентров и вызвать их чрезмерную активность, что, в свою очередь, чревато массой самых разных проблем. У некоторых людей может нарушиться баланс энергий и Стихий, они даже могут утратить душевное равновесие и чувствовать себя психологически неуравновешенными или незаземленными. Среди прочих симптомов потери внутреннего баланса – тревожность, склонность к депрессиям, перепады настроения, апатия или гиперактивность, излишняя возбудимость, замкнутость и ощущение оторванности от жизни. Энергетический дисбаланс влияет на одних людей больше, на других – меньше, при этом абсолютно по-разному. Обычный среднестатистический человек достаточно заземлен и энергетически устойчив. Но даже вполне заземленные люди могут время от времени испытывать проблемы нарушения баланса, особенно когда совершают серьезную энергетическую работу или любую духовную практику. К сожалению, сейчас распространен однобокий подход к работе с духовными энергиями. Последователи Нью-Эйдж уделяют основное внимание стимуляции высших энергетических центров, привлекая к работе главным образом высокие духовные энергии. Но чтобы хорошо функционировать на всех уровнях, нам необходимо следить не только за сбалансированным питанием и физическими нагрузками, но и за балансом поглощаемых энергий. Низкочастотные энергии не более негативны, чем низкие звуки музыки. А действительно негативные энергии дисгармоничны, и именно этой дисгармонией они наносят вред нашему здоровью и самочувствию. А энергии с низкой частотой вибраций лишь заземляют, уравнивают и весьма способствуют здоровью. Таким образом, они должны быть неотъемлемой частью нашего энергетического рациона. Так что еще одно распространенное заблуждение заключается в том, что низкочастотных энергий следует избегать. А на деле этим мы провоцируем повышенную активность высших энергоцентров, недостаток активности низших центров и нехватку низкочастотной энергии. В современном мире это часто приводит к повышенной активности межбровного и макушечного центров. Причина подобной тенденции частично заключена в переводных восточных эзотерических трудах, которые последние два столетия активно проникали на Запад. Я ни в коем случае не собираюсь критиковать традиции Востока, но хотелось бы напомнить вам о том, что эти древние учения в основном исходят из весьма заземленных аграрных обществ. В те далекие времена люди были ближе к земле. В отличие от нас с вами они вели более простой и приземленный образ жизни. Поэтому усиленная стимуляция высших центров не создавала для них таких проблем, какие создает для нас. В сравнении с ними мы живем

в мире гораздо более стремительном. Вся эта активность, включая различные СМИ (телевидение, музыка, компьютеры, игры, книги и т.д.), а также деятельность, которой заняты современные люди, очень серьезно воздействует на наши умы и чувства. Современная жизнь очень сложна и производит настолько сильное умственное давление, что многие люди уже перестают справляться с таким огромным количеством информации. Мы, современные люди, в этот непростой информационный век в основном живем внутри своего ума. Усиленное воздействие на ум передается и на высшие первичные энергоцентры. Учитывая все это, более чем неразумно заниматься усилением давления на высшие первичные центры, не позаботившись о своем энергетическом балансе. Мы не имеем права не учитывать состояния высших энергоцентров и того количества высокочастотной энергии, которое создается в нас самой современной жизнью. Это одна из причин того, почему моя методика работы с энергией преподносится в этой книге с нижних уровней вверх, - этот способствует сбалансированному, гармоничному энергетическому развитию. Основные две функции первичных энергоцентров – это трансформация и накопление энергии. Стимулирование высших центров приводит к чересчур активному накоплению высокочастотных энергий. Чтобы вернуть утраченное равновесие, уделяйте больше внимания работе с низшими центрами и заряжайте свое энергетическое тело тяжелыми энергиями Стихий Земли и Воды. Будет очень полезно поместить Стихию Земли в нижние центры – в корневой и пупочный, поскольку они настроены как раз на эту частоту энергии. Но в тех ситуациях, когда имеется серьезное нарушение баланса, при котором люди проявляют рассеянность, безрассудство, маниакальность или даже психопатичность, весьма полезно будет на короткое время поместить Стихию Земли в область головы (межбровного и макушечного центров) – это оказывает целительное и заземляющее воздействие. Хорошая новость в том, что энергетический баланс можно восстановить, используя практику заземления и скармливания энергоцентрам энергии Стихий. С помощью этих простых методик можно наводнить энергетическое тело тяжелыми, низкочастотными энергиями. Описанные выше способы подпитки энергиями Стихий Земли и Воды прекрасно подойдут для борьбы с избытком высокочастотных энергий и для уменьшения активности высших центров. Облегчению впитывания заземляющей, низкочастотной энергии помогает прослушивание записей дзэнских песнопений или григорианских хоралов, баритонного пения и любой другой музыки и звуков, насыщенных низкими тонами. Отсутствие энергетического баланса – очень злободневная проблема. Сильнее всего от нее страдают наши дети. На мой взгляд, массовое распространение синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), а также подобным им расстройств – вполне закономерное для нашего чрезмерно информационного мира явление. И похоже, что немаловажную роль в этом играет дисбаланс энергий Стихий. Стихию Земли обычно не помещают в области головы, поскольку это замедляет мыслительные процессы. Но в современном мире с его высоким уровнем интеллектуальной нагрузки подобная процедура может оказаться исцеляющей. Ведь на перевозбужденные ум и тело сила Земли всегда оказывает успокаивающее действие.

ДРУГИЕ МЕТОДЫ ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Существует несколько других методов заземления, которые помогут снизить активность энергетического тела и устранить проблемы, связанные с избытком энергий высших вибраций.

Делаем перерыв

Это первейшая вещь, которую вы должны предпринимать, почувствовав симптомы энергетического дисбаланса. Полностью прекратите энергетическую работу и воздержитесь от духовных практик, включая медитацию. Сосредоточьтесь исключительно на земной жизни. Это хорошее время, чтобы нагнать события обычной повседневной жизни, закончить отложенные дела, заняться садоводством, сходить в гости к друзьям, окунуться в общественную жизнь, заняться плаванием, сделать вылазку по магазинам,

приготовить что-нибудь вкусное, просто погулять или съездить на рыбалку. В частности, постарайтесь заняться тяжелым земным трудом, - например, подстригите газон или поработайте в саду. Вдохните запах травы, покопайтесь руками в земле, чтобы они стали грязными и напитались энергией Земли. Занимаясь физическим трудом, гоните от себя любые возвышенные мысли. Приложите все усилия, чтобы целиком окунуться в обычную земную жизнь и соединиться с землей.

Сбрасываем энергию в землю

Самый простой способ заземлиться – лечь на землю и сбросить в нее избыток энергии. Представьте, что от каждого из ваших первичных центров в землю уходят толстые энергетические шнуры. Не торопитесь – как можно подробнее представьте этот образ. Почувствуйте, как соединяетесь с массивным, густым и жарким центром Земли. Ощутите, как его тяжесть вливается в ваше тело и делает вас все тяжелее и тяжелее. Представьте и почувствуйте, как избыток высших энергий вытягивается из вас в землю. Мысленно или вслух произнесите следующие слова: «Я отдаю избыток своей энергии Земле». Дождитесь, пока вся лишняя энергия не покинет вас. После этого, не поднимаясь с земли, представьте и почувствуйте, как по энергетическим шнурам в ваши первичные центры закачивается тяжелая энергия Земли, наливая ваше тело густой тяжестью, подобной свинцу. Вдыхайте ее и ощущайте, как она втягивается в ваше тело. Почувствуйте, что ваше тело становится все тяжелее и тяжелее. Потом расслабьтесь и просто полежите на земле несколько минут.

Сбрасываем энергию с помощью душа

Принимая душ, представьте и почувствуйте, что избыточная энергия вытекает из вашего тела и смывается с вас водой. Сосредоточьтесь на ощущении стекающей по телу воды и усильте его своим телесным осознанием. Представьте и почувствуйте, что таким способом лишняя энергия вымывается из вашего тела.

Сбрасываем энергию в солевой ванне

Соль – кристаллическое вещество, способное поглощать энергию. Приготовьте теплую ванну и насыпьте в нее с килограмм дешевой поваренной или морской соли. Перед тем как принять тяжелую соляную ванну, выпейте побольше воды, поскольку эта процедура может привести к обезвоживанию организма. (Если сомневаетесь в том, показана ли вам такая ванна по состоянию здоровья, проконсультируйтесь с лечащим врачом.) Отмокайте в ванне час или дольше. По необходимости добавляйте в нее теплой воды. А затем, лежа в ванне, откройте слив. Ощущайте своим телом, как снижается уровень воды. Представьте и почувствуйте, как избыток энергии высасывается из него вместе с утекающей водой. Пристально вслушивайтесь в эти ощущения своим телесным осознанием. Затем примите прохладный душ и смойте с тела остатки соли. Солевая ванна – прекрасный способ не только сбросить избыток лишней энергии, она помогает избавиться от скопившейся негативной и токсичной энергии. Если необходимо – повторите процедуру через пару дней. (Противопоказано при острых воспалительных процессах, инфекционных заболеваниях, при мокнущих заболеваниях кожи и проч.)

Сбрасываем энергию с помощью проточной воды

Эту процедуру можно проводить в любом месте, где есть проточная вода. Проточная вода заземляет электромагнитные свойства энергетического тела, забирает излишки высокочастотной энергии и негативную энергию, а также помогает восстановить энергетический баланс. Эту процедуру можно провести в душе, стоя над включенным садовым шлангом, у устья реки или на мосту через реку или даже над магистральным трубопроводом. (Кроме того, этот метод резко остановит внешнее психическое воздействие и атаку негативных энергетических сущностей.) Встаньте рядом с водой или над ее потоком, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и успокойтесь. Представьте, что на вашу голову сверху проливается сверкающий свет, словно плотная, ярко светящаяся жидкость. Сосредоточьтесь и представьте, что эта жидкость заполняет вашу голову, затем грудную клетку, живот и ноги. В то же время

представляйте, как из ваших ступней вытекает и смывается водой бесцветная жидкость. Выполняйте упражнение несколько минут или дольше.

Питание и сон

Если ничто не помогло, то остается один выход – обильно поесть. Кстати, сам процесс приготовления пищи прекрасно заземляет. Тяжелая белковая пища особенно хорошо подходит для деактивации энергетического тела. Время подберите такое, чтобы сразу после трапезы можно было немного вздремнуть. Недостаток сна приводит к стимуляции высших энергетических центров и лишь усугубляет проблему их повышенной активности. А хорошая еда и сон способствуют восстановлению энергетического баланса. К сожалению, это не избавит вас от излишка энергии, но зато замедлит и заземлит ваше энергетическое тело.

ПРАКТИКА

Выполните упражнение на физическую релаксацию и затем расслабьте свой ум при помощи осознанного дыхания. Проведите предварительную стимуляцию ног и ступней, рук и кистей. Выполните действие отскоков, используя большой шар разных цветов. Начните с красного, затем перейдите к оранжевому, желтому, зеленому, синему, пурпурному, фиолетовому и, наконец, ярко-белому цвету. Несколько минут выполняйте полный телесный цикл. Затем для углубления релаксации несколько минут потратьте на выполнение осознанного дыхания. Затем по очереди представьте каждый из энергетических инструментов: энергетическую топку, золотую сеть и сито, горелку, водяной пистолет, бриллиантовый флюид, энергетические иглы и железные щипцы. Представив каждый из них, три раза или более произнесите вслух или в уме цель его использования. Выберите часть тела или орган, нуждающийся в очищении и целительном воздействии, и проработайте его с помощью каждого из энергетических инструментов. Не торопитесь, делайте все без спешки. Если у вас нет конкретных мест, которым необходима помощь, воздействуйте на нижний отдел позвоночника.

- Выполните подпитку энергией всех четырех Стихий – Огня, Воды, Воздуха и Земли.
- Зарядите положительным намерением стакан воды и выпейте его медленно и осознанно.
- Используя технику энергетической планки и бриллиантовой ткани, проведите очищение своего пространства и постройте вокруг себя защиту.
- Лягте на пол или на траву и выполните упражнение по заземлению и сбрасыванию лишней энергии.

Мы обсудили методики, с помощью которых можно зарядить силой намерения энергетические действия и конструкции, а также научились подпитываться силой Стихий, создавать энергетические инструменты и заземляться. Дальше мы подробно поговорим об энергетических блоках и о том, как их можно устранить.

Глава 6

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ БЛОКИ

В этой главе речь пойдет о природе энергетических блоков и о том, как выявить и восстановить закупоренные, застойные и поврежденные участки энергетического тела. Устранение этих проблем составляет значительную часть практики духовного развития. Энергетическое тело человека можно сравнить с рекой, спускающейся с гор и впадающей в океан. Проходит время, рельеф земли меняется, и эти перемены отражаются на течении реки. Иногда под влиянием перемен водные пути частично перекрываются или заиливаются. Полноводные, стремительные реки мелеют, растекаются мириадами ручьев, образуют заболоченные местности или топкие болота, а потом мелкие ручьи снова собираются в реку. Чистая речная вода загрязняется, в ней скапливается мусор, посреди реки формируются запруды или даже целые островки. Хотя иногда мы и замечаем, что ее поток ослаб, но как и чем это было вызвано, припомнить не можем за давностью событий.

Или причины тому находятся где-то там, вверх по течению, и мы просто не в состоянии их разглядеть. Постоянно работая с энергиями и занимаясь своим духовным развитием, вы постепенно научитесь лучше понимать свое энергетическое тело. Чем больше времени вы будете уделять работе с энергией, тем более глубокие слои и тонкие структуры энергетического тела вы сможете в себе ощущать. Рано или поздно вы обязательно почувствуете энергетические заторы и блоки. Они в той или иной форме присутствуют в энергетическом теле каждого человека. Ослабленные, застойные и поврежденные участки появляются в энергетическом теле по многим причинам. Между умом, физическим и энергетическим телами существует прямая взаимосвязь. Когда мы появляемся на свет, наши энергетические тела обычно чисты и полны жизни. Но с возрастом мы учимся подавлять свой врожденный механизм подсказок, действующий через эмоции и интуитивные ощущения. Мы накапливаем в себе убеждения, поведенческие шаблоны, душевные и физические травмы. Это часто приводит к возникновению заблокированных, ослабленных и застойных участков энергетического тела, и наше физическое тело начинает болеть. Часто очень трудно обернуться назад и выявить причины душевных и эмоциональных травм, породивших энергетические блоки. И чтобы понять эти причины, мы вынуждены проделать серьезную духовную работу, благодаря которой вырастаем как личность. Большинство энергетических блоков, связанных с душевными травмами, можно разрешить с помощью психологического воздействия, разобравшись с некоторыми ключевыми моментами прошлого и изменив к лучшему нынешние условия жизни. Прямое действие телесным осознанием – другой подход к тем же самым вещам, он позволяет осуществить непосредственное воздействие на узлы застойной энергии, которые являются энергетическим воплощением засевших в нас душевных травм. Вполне очевидно, что подсознание определенным образом накладывается на физическое тело и воспоминания, связанные с душевными травмами, реальным образом присутствуют в тех или иных частях тела. Я убедился в этом на собственном опыте. Иногда работа с энергией пробуждает определенные воспоминания и связанные с ними эмоции, мирно дремавшие в нас до поры до времени. И все эти воспоминания и эмоции всплывают так ярко, словно эти события только-только произошли. Это часто вызывает мощный эмоциональный катарсис. Причем эти воспоминания на момент их вскрытия часто кажутся полностью забытыми. К подобным эмоциональным высвобождениям, как правило, причастна работа с первичными энергоцентрами. Душевные травмы также можно описать в виде ключевых образов или чего-то вроде мыслеформенных наростов. Их наличие вызывает в энергетическом теле образование наростов дисгармоничной энергии, состоящих из скопления негативных мыслей и воспоминаний, а также из застойных энергий, относящихся к неразрешенным конфликтам и травмам, в том числе душевным. Что в свою очередь может привести к возникновению целого букета заболеваний и всяческих расстройств. Исцелить душевные травмы можно с помощью энергетической работы техниками воздействия телесным осознанием, а также с помощью психотерапии. А объединив эти два метода, вы добьетесь лучшего результата. В случае с физическими заболеваниями местонахождение энергетического блока нужно искать в пораженной болезнью части тела или органе. Отыскав энергетический блок, мы можем проработать его с помощью действий телесным осознанием, силы намерения и энергетических инструментов. Когда дело касается психологических проблем, местонахождение энергетических блоков и наростов негативной энергии определить довольно сложно. Однако со временем они тоже себя обнаружат, поскольку благодаря энергетической работе для вас откроются более глубокие слои и структуры вашего энергетического тела. Энергетические блоки часто образуются в частях тела, где в силу скопления токсичной и негативной энергии присутствуют уплотнения энергетического тела, возникшие из-за физических или эмоциональных травм; в тех частях тела, к которым проявляют нелюбовь и неприятие, а также из-за подавляемых эмоций, из-за недостатка самоуважения или из-за чувства гнева и вины. На это также влияет недостаток самоуважения и любви к

самому себе. Поэтому здоровая любовь к своему телу и особенно к самому себе как к личности в высшей степени важны как для хорошего крепкого здоровья и самочувствия, так и для духовного развития и личностного роста. Негативные сущности и создаваемые ими энергетические привязки также могут быть причиной возникновения энергетических блоков и наростов. Кроме того, они могут привязываться и к уже существующим узлам. Обычно негативные сущности прикрепляются к болезненным воспоминаниям, душевным травмам и различным слабым местам в психике и памяти. Далее я познакомлю вас с методами, которые способствуют устранению блоков, связанных с негативным воздействием нематериальных сущностей. Но на самом деле эта тематика выходит за рамки этой книги, и, если хотите знать об этом больше, я советую почитать мою книгу «Практика психической самозащиты». На наличие энергетических блоков и наростов может указывать множество самых разных симптомов. Некоторые из них проявляются только в ходе энергетической работы или после нее, поскольку благодаря этой практике усиливается чувствительность и восприимчивость энергетического тела. Обычно при работе с энергией возникают ощущения легкого тепла, дрожи, покалывания и приятной тяжести в зоне воздействия. Более сильные ощущения характерны только для ранних этапов работы. Со временем они ослабевают и уже не вызывают дискомфорта. Любые ощущения, выходящие за рамки обычных, могут указывать на проблемы. Например, вы можете не испытывать вообще никаких ощущений в зоне воздействия, или чувствовать в ней какую-то плотность или мягкость, или просто ощущать ее иначе, чем другие области, или при перемещении телесного осознания в этих областях возникают более сильные или даже болезненные ощущения. Все это говорит о возможном существовании энергетического блока или какой-то другой проблемы в этой области энергетического тела.

ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

Наиболее яркий симптом того, что вы своими действиями телесным осознанием задели самое ядро энергетического блока или нароста, связанного с травмой, - это внезапный эмоциональный катарсис и нахлынувший поток воспоминаний. Хотя практика энергетической работы может вызывать довольно обширный спектр разнообразных физических симптомов. Физическое и энергетическое тела тесно связаны между собой. Что влияет на одно, влияет и на другое. Иногда после работы с энергией посредством телесного осознания на энергетическом теле образуется сыпь, шишки и уплотнения. Это возникает главным образом из-за чрезмерной стимуляции ослабленных или неактивных областей энергетического тела. В результате такой стимуляции происходит воздействие на нервные окончания, отчего и появляются временные кожные дефекты. Они могут выглядеть как обычная сыпь – от красноватых прыщиков и пятен до маленьких водянистых волдырей или припухлостей, как от укусов пчел или других насекомых. Поскольку физическое тело довольно быстро адаптируется к усиленному биоэнергетическому потоку, такие дефекты обычно исчезают в течение двух-трех дней, а чаще – часов. Более серьезная реакция на интенсивную энергетическую работу по очистке от блоков и наростов встречается довольно редко. Например, такой реакцией может стать воспалительный процесс в зоне воздействия. Обычно работа с энергией стимулирует процесс исцеления в физическом теле, однако некоторые энергетические наросты и блоки содержат в себе такое количество негативной энергии, что, воздействуя на них, можно спровоцировать проявление инфекции. Если вы обнаружили в зоне воздействия такие симптомы воспалительного процесса, как покраснение, отечность и боль, обязательно обратитесь к врачу. На мою долю пришлось несколько легких и два серьезных инфекционных воспаления, которые были спровоцированы активной проработкой энергетических блоков и наростов. В первом из двух серьезных случаев воспаление началось в области крестца, во втором воспалился правый локоть. При этом оба раза на коже не было никаких ран или ссадин, через которые в организм могла бы проникнуть инфекция. И мой лечащий врач, и другой специалист, к которому я обратился за

консультацией, были весьма озадачены. Как раз в то время я занимался активной энергетической проработкой области крестца и локтевого сустава, поскольку чувствовал там энергетические блоки и перебирал способы избавления от них. Оба воспаления начались с покраснения и отека и вскоре стали весьма болезненными. К счастью, я быстро понял, что неприятные симптомы – результат проделанной энергетической работы, и немедленно обратился к врачу. Оба воспаления были весьма серьезными, и, чтобы их вылечить, мне даже пришлось пройти несколько курсов лечения сильными антибиотиками. А в случае с воспалением локтевого сустава у меня, кроме всего прочего, выявили заражение крови. Потребовалась неделя стационарного лечения с внутривенными антибиотиками. Поэтому еще раз повторяю: в случае подозрения на воспалительные процессы сразу же обращайтесь за медицинской помощью.

ТО, ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ

Кожа – самый большой орган физического тела. На тонком плане кожа – верхний слой яйцевидной ауры энергетического тела. Поверхность кожи покрыта сложной, разветвленной сетью энергетических меридианов и пор. Состояние кожи во многом влияет на этот поверхностный энергетический поток, что в свою очередь воздействует на все энергетическое тело в целом. Кожа любит воздух. Чистая, ухоженная кожа – залог свободного, здорового течения энергии. Как, впрочем, и чистая одежда свободного покроя из натуральных тканей, например льна или хлопка, и открытая, нетесная обувь. (Синтетические волокна тканей могут препятствовать свободному течению энергии.) Также бывает полезно следить за тем, чтобы на ногах и руках не было мозолей и чтобы ногти были чистыми и ухоженными. Эти области являются главными источниками энергии, идущей в тело, поэтому дополнительная забота о них улучшит энергетический поток. Лечение заболеваний стоп и рефлексология помогут улучшить поток энергии, идущий через ноги. Также этому способствует частая смена носков и удобная обувь. Используя качественные сорта мыла и шампуней, а также лосьоны для тела на основе эфирных масел, вы также усилите энергетический поток внутри кожи. Очень полезно также непосредственное нанесение эфирных масел на участки кожи, связанные с энергетическими блоками.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ

Регулярная энергетическая проработка закупоренных участков со временем восстановит энергетический поток. Однако некоторые энергетические блоки чрезвычайно упорны и крепки, и, чтобы одержать над ними победу, требуется более продолжительная энергетическая работа и мощные энергетические инструменты. Энергетические узлы и блоки, связанные с душевными травмами и подавляемыми воспоминаниями, могут снова вернуться. Поэтому регулярная энергетическая работа – прекрасный способ вывести все эти вещи на поверхность и со временем удалить их окончательно. У воображения нет границ. С его помощью можно создать любой энергетический инструмент и успешно его использовать в борьбе с застойной энергией и блоками. Для этой цели можно создать что угодно: пожарный шланг, скребок, стамеску, щетку с металлической щетиной, электродрель, болгарку, пилу, отбойный молоток и даже взрывчатку. Созданные энергетические инструменты по своему замыслу должны соответствовать функциям их реальных прообразов. То есть мощная электродрель должна проникать, дробилка – дробить, пылесос – всасывать, динамит – взрывать и так далее. В ходе использования этих дополнительных инструментов вспоминайте, как они звучат, как ощущаются, как действуют, и представляйте само воздействие, оказываемое ими на зону, над которой происходит работа. Например, пользуясь небольшим отбойным молотком, представляйте его тарахтящий звук, почувствуйте, как он с вибрацией вгрызается в зону воздействия. Представьте, как негативный энергетический нарост раскалывается, рассыпается на мелкие части, как от него откалываются и отлетают куски и остается только пыль и т.д.

Подберите подходящий размер энергетического инструмента, чтобы его удобно было использовать.

УСТРАНЯЕМ БЛОКИ

Существует множество видов энергетических блоков, и все они ощущаются немного по-разному. Какие-то из них вполне очевидны и их легко обнаружить, а другие дают о себе знать только после определенной энергетической работы, когда вы уже начнете чувствовать глубинные слои своего энергетического тела. Главным принцип работы с любым энергетическим блоком – уделять ему очень много внимания. В начале каждого сеанса несколько минут проработайте подозрительную зону с помощью движения энергетическим шаром (обычное перемещение или с отскоками). Как правило, этого бывает достаточно для пробуждения малоактивных участков энергетического тела и устранения простых блоков, хотя несколько повторных сеансов все же могут понадобиться. Пробуйте разные действия телесным осознанием, используйте ранее описанные энергетические инструменты и придумайте свои собственные, которые покажутся вам удобными и полезными. Время, требуемое для устранения энергетических блоков и негативных энергетических наростов, бывает самым разным. Одни поддаются уже через несколько сеансов, а на другие могут уйти недели, месяцы и даже годы работы. Часто возникает ложное ощущение, будто энергетический блок или узел поддался, хотя на самом деле удалось снять лишь верхний его слой. Кроме того, как я уже говорил, энергетический блок может повторно появиться в том же месте, если его корни залегают очень глубоко – в частности, если он был вызван скрытыми душевными травмами, которые не были исцелены.

Тщательная проработка кистей рук и ступней

Дополнительная работа с кистями рук и ступнями помогает справиться не только с энергетическими блоками в руках и ногах, но и во всем энергетическом теле. Энергия, поступающая в энергетическое тело по рукам и ногам, входит в систему меридианов. Если в ваших руках и ногах есть энергетические блоки, то энергия, входящая в меридианы, меняется, слабеет и сильно замедляется. Это негативно сказывается на функционировании всех связанных с этой областью биологических процессов и органов. Для обеспечения оптимального здоровья энергия должна течь в энергетическом теле легко и свободно. Действие кисточкой, описанное во второй главе, можно использовать для пальцев рук и ног – сверху, снизу, слева и справа. К суставам пальцев рук и пальцев ног также можно применять действие помешивания и энергетического обертывания. На освоение этой техники потребуется время, но усиление энергетического потока станет прекрасным подтверждением того, что оно было потрачено не напрасно. Энергетические наросты и блоки ощущаются телесным осознанием как маленькие плотные точки, мелкие камушки или комки в субстанции энергетического тела. Проявиться они могут где угодно. Если вы будете интенсивно перемещать телесное осознание туда-сюда сквозь эту область, то можете почувствовать твердые уплотнения, проникнуть через которые очень нелегко. Интенсивное энергетическое воздействие на эти области может вызвать острые болевые ощущения или же, наоборот, - не будет вообще никаких ощущений. Для поиска энергетических наростов и блоков необходимо проявить наблюдательность и провести множество экспериментов. Сосредоточенно и очень внимательно прислушиваясь к ощущениям, прорабатывайте участки, в которых подозреваете наличие блоков. Проработайте таким образом все тело, по одной части тела за раз. Если нигде не почувствовали намека на энергетические блоки, начните со ступней ног. Поработайте с каждым из пальцев, а затем внимательно обследуйте каждый сустав и кость ступни, лодыжку, икроножные мышцы, коленный сустав и так далее. Так и не удалось выявить ни одного энергетического блока? Не унывайте! Прделанная вами работа не была напрасной – она улучшает общую циркуляцию энергии по телу. Теперь несколько слов о мозолях. Обычно эти кожные уплотнения появляются из-за постоянного трения. Но мозоли или участки огрубевшей кожи, которые появились не в результате трения, в разных

нетипичных для них местах, указывают на наличие глубоко укоренившихся энергетических блоков. Это могут быть грубые мозолистые участки кожи на предплечье, на колене, на пальцах ног и в любых других местах. Примечайте все необычные огрубевшие участки кожи, внимательно и тщательно прорабатывайте их телесным осознанием.

Пример интенсивной работы со ступнями

Отличный способ справиться с глубокими энергетическими блоками – произвести очень глубокое и сосредоточенное проглаживающее движение (разновидность действия кисточкой) вдоль энергетических каналов и меридианов. Для этого подойдут и энергетические инструменты, например жесткая проволочная щетка, скребок или иглы. Энергетические линии можно почувствовать только при очень узко сфокусированном проглаживании, царапании или протыкании этих областей. При обычной неглубокой энергетической работе почувствовать их практически невозможно. Тяжелая, застойная энергия, о которой мы говорили выше, обычно связана с теми участками энергетического тела, которые долгое время были неактивны. Она может покрывать любую часть тела, но чаще всего самый плотный слой застойной энергии бывает именно в ступнях. Регулярная работа телесным осознанием помогает телу постепенно очиститься от нее, но гораздо быстрее это произойдет, если уделять этим областям особое внимание и производить над ними более интенсивные действия. Подобный подход эффективен и для выявления скрытых энергетических наростов и узлов. Ноги – главные проводники вашего энергетического тела. Именно через ноги мы обмениваемся энергией с планетой. По ногам в землю выводятся грязные токсичные энергии, и через них же энергетическое тело пополняется свежей, здоровой энергией. Участки с застойной энергией и энергетические блоки в ногах не только затрудняют пополнение организма здоровой энергией, но и приводят к накоплению в энергетическом теле негативных, токсичных энергий. Поэтому важность физической и энергетической чистоты ваших ног и их здоровье очень трудно переоценить. Следующая история была рассказана одним продвинутым энергопрактиком. В ней описан довольно типичный сценарий исцеления от глубоко засевших энергетических блоков и наростов с помощью энергетических инструментов. (Точка «Бурлящий источник» в активном состоянии создает ощущение бурлящей воды.)

Когда я был подростком, у меня на подошвах без всякой видимой причины начали образовываться натоптыши, которые со временем превратились в глубокие мозоли. Дошло до того, что мне стало просто больно ходить. Ощущение было такое, будто в ботинках камни. Мои мозоли располагались как раз в точках «Бурлящего источника» (даосский термин, обозначающий точку в середине подошвы под пальцами, на которую нога опирается при ходьбе). Недавно я вплотную решил заняться своими подошвами, поскольку там были явные энергетические блоки. Когда я впервые очень плотно проработал свои ступни, я почувствовал обволакивающий их плотный слой тяжелой, неподвижной энергии. По моим ощущениям, слой этот был около двух-трех сантиметров толщиной. Моей первоочередной задачей, очевидно, было разбить и убрать эту застойную энергию, чтобы проникнуть внутрь. Работа с левой ступней потребовала гораздо больше усилий и времени, чем с правой. Понадобилось несколько продолжительных сеансов, прежде чем наступил какой-то прорыв – мне наконец удалось проделать отверстие в слое застойной энергии. Вслед за этим я испытал необычайно сильные ощущения движения энергии. Затем я принялся расширять это отверстие и вскоре стал отчетливее ощущать энергетические линии и другие тонкие структуры ступни. То же самое я проделал и с другой ступней. Было такое ощущение, словно я продираюсь сквозь толстую бронированную энергетическую шкуру, чтобы добраться до глубокой тонкоэнергетической структуры ступни. Ступня содержит сложную систему энергетических структур и определенную конфигурацию энергетических линий. Эти линии тянутся от каждого пальца к пятке. А от второго и третьего пальцев идут две широкие энергетические артерии, проходящие через точку «Бурлящего источника».

Работая со ступнями, я чувствовал рассеянные вдоль энергетических линий маленькие плотные наросты, но основное их скопление было именно в точках «Бурлящего источника». Я со всех сторон произвел действие кисточкой над линиями, которые проходят через точку «Бурлящего источника», и почувствовал в них небольшие твердые наросты. Когда я проткнул и раздробил один такой нарост, я почувствовал, как к моей пятке устремился бурлящий, обжигающий, покалывающий энергетический поток. В такие моменты я часто чувствовал острую боль в большом пальце ноги или в пятке. Если за один сеанс я разрушал несколько таких наростов, то в ступнях и в икрах потом ощущалось напряжение, словно после ушиба, а наутро мне было трудно даже встать на ноги. С этим мне помог справиться массаж и растяжка мышц ног. В работе со ступнями я пользовался следующими энергетическими инструментами: маленькая кисть с жесткой щетиной, стамеска из света и молоток, скребок и полые ярко-белые сверкающие иглы. Проблема частично заключалась в том, что было очень трудно проткнуть эти энергетические наросты. Например, работая энергетической щеткой, я потратил на устранение одного маленького нароста около двадцати минут упорной кропотливой работы. А когда я использовал молоток и световую стамеску, то сталкивался с другой трудностью – стамеска все время соскальзывала с нароста, и я просто не мог в него попасть. Самый лучший инструмент для борьбы с этими плотными энергетическими наростами, который я нашел, – это энергетические иглы. Я ввожу несколько полых игл в нарост и под напором вливаю в них яркий светящийся поток энергии. Это действие, похоже, разрушает эти наросты изнутри.

Начинать освоение усиленной энергетической работы лучше всего с рук и только потом переходить на ноги. На руках всегда проще выполнить сфокусированные действия телесным осознанием. Создайте в воображении маленькую жесткую щетку и пройдитеесь ею по пальцам и по энергетическим линиям рук. Так вы научитесь выполнять узко сфокусированные действия для проникновения через застойные области и пробивания наростов. Для усиления воздействия инструмента постепенно уплотняйте щетину кисточки. Поэкспериментируйте с другими точными энергетическими инструментами.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ С ЭНЕРГИЕЙ

Чтобы удалить широкие области застойной энергии и/или разбудить дремлющие участки энергетического тела, лучше прибегнуть к альтернативным методам работы. Усиленные действия телесным осознанием и/или продолжительная медитативная работа с энергией помогут добиться лучшего эффекта. Советую попробовать оба метода, описанные чуть ниже. Как только уменьшится количество застойной энергии и активизируются дремавшие области, сразу все энергетическое тело станет более чувствительным и податливым к действиям телесным осознанием и начнет лучше реагировать на обычную (не усиленную) работу с энергией и прочие духовные практики.

Усиленная работа с энергией

Усиленное энергетическое воздействие рекомендовано как временная мера. Она поможет тем, кто не испытывает во время работы с энергией никаких ощущений или имеет очень слабые ощущения. Для усиленной стимуляции можно производить отскоки тяжелыми энергетическими шарами сквозь любые неактивные, дремлющие области энергетического тела, и даже через первичные центры. Иногда на то, чтобы почувствовать и активировать отдельные участки энергетического тела, может уйти больше часа. Хотя, по существу, процесс усиленного воздействия может продолжаться как угодно долго. Его ход становится для энергетического тела привычным, и потом процесс происходит уже по инерции, без особых усилий. Усиленное воздействие будет происходить более гладко, если та часть тела, над которой вы работаете, находится в выпрямленном состоянии. При быстрых отскоках тяжелыми шарами в согнутых суставах возникает легкое сопротивление и потеря интенсивности воздействия. Если тело находится в выпрямленном состоянии, то процесс усиленной энергетической работы происходит с полной отдачей. Это также относится и к спине, и к шее во время выполнения отскоков

сквозь все тело. Вообще, усиленную энергетическую работу лучше всего выполнять лежа на спине ровно, выпрямив руки и ноги. Даже просто положив под голову подушку, вы можете создать небольшое препятствие для усиленного действия отскоков при движении через область шеи. Это сопротивление можно почувствовать, когда усиливается скорость движения с отскоками. Некоторые люди предпочитают ровно лежать на спине, вытянув руки над головой. Поэкспериментируйте с положением тела и остановитесь на самом для вас удобном.

Продолжительная медитативная работа с энергией

Продолжительная медитативная энергетическая работа помогает разбудить и активировать пассивные, ослабленные участки энергетического тела. Поскольку на такую работу уйдет несколько часов, найдите время, когда вам никто не будет мешать. Освещение в комнате должно быть неярким. Расслабьтесь физически, а для успокоения ума выполните упражнение осознанного дыхания. Затем проведите предварительную стимуляцию рук и ног, выполните полный телесный цикл и простимулируйте поочередно каждый из первичных центров. Затем совершите действия отскоков сквозь позвоночник, центральный канал и сквозь все тело, отводя по несколько минут на каждое действие. Потом расслабьтесь и сосредоточьтесь на ступнях. Перемещайте энергетические шары вдоль ступней туда-сюда на удобной для вас скорости. Воспользуйтесь техникой осознанного дыхания, чтобы мягко войти в глубокое состояние расслабления. Продолжайте расслабляться, совершая действие кисточкой на ступнях. Два часа или более занимайтесь только этим и больше ничем. Если во время выполнения любого продолжительного упражнения вам захочется пошевелиться или принять более удобную позу, постарайтесь сделать это плавно, лениво, в сонной манере. Поставьте под рукой бутылку с водой. Если вам нужно отвлечься в туалет, то расслабленное состояние можно сохранить, передвигаясь по комнате медленно, с полужакрытыми глазами и не говоря ни слова. Если вы утомились от однообразных действий со ступнями, займитесь стимуляцией первичных центров и некоторое время выполняйте какое-нибудь другое упражнение, вроде вращения энергетической планки или упражнения две трубы. А затем снова вернитесь к своим ступням. Выполняйте упражнение размеренно, без спешки. Оставайтесь расслабленными и позвольте себе полностью погрузиться в эту мягкую, размеренную практику. Примерно после полутора часов, проведенных в любом глубоко расслабленном медитативном состоянии, с вами произойдут еле заметные, но глубокие перемены. Эти перемены связаны с тем, как изменяется ваша умственная активность и глубина спящего сознания, когда вы проводите столько же времени во сне. Если все получится, то вы обнаружите, что довольно глубоко вошли в состояние «ум бодрствует, а тело спит» (его также называют состоянием транса). Благодаря продолжительному времени, затраченному на стимуляцию ступней, все ваше энергетическое тело и первичные центры станут гораздо активнее. В этом расслабленном состоянии вы можете пережить очень необычный духовный опыт. Также вполне вероятно проявление межбровного строб-эффекта и определенных ясновидческих способностей. Осознанный сон и спонтанная астральная проекция для такого состояния также не редкость.

ПРОБЛЕМЫ ПРИ ОСВОБОЖДЕНИИ ОТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ БЛОКОВ

Когда энергетические блоки убраны, в результате всегда усиливается поток энергии, иногда облегчая связанные с ними заболевания или даже исцеляя от них. Но это же может спровоцировать обострение физических, психологических и духовных проблем. Уплотненные энергетические наросты, появившиеся в результате болезненных событий и душевных травм, подобны энергетическим минам. Они состоят из плотно спрессованных дисгармоничных эмоций и негативных воспоминаний. Я уже говорил о том, что устранение подобного энергетического нароста может привести к мощному эмоциональному катарсису или пробуждению подавленных, загнанных глубоко в подсознание болезненных воспоминаний. Такое чаще всего случается после вычищения энергетических блоков из первичных центров. Хотя подобные энергетические наросты

негативных эмоций могут возникнуть в любой части тела и размером они могут оказаться не больше песчинки. У меня самого бывали подобные эмоциональные высвобождения. Доводилось также наблюдать это у своих учеников, во время проведения групповых сеансов энергетической работы. Это весьма нередкое явление. Его можно спровоцировать любым действием телесным осознанием, но в основном оно возникает при действии, которое я называю нарезание. Представьте сияющий металлический диск размером с круглый поднос для пиццы – около тридцати сантиметров в диаметре, приблизительно как наше золотое сито. Затем, начиная с нижней части ягодиц, мысленно прорежьте им тело насквозь из стороны в сторону. Так медленно и плавно продвигайтесь вверх, буквально по миллиметру, до самой макушки головы. Представляйте и чувствуйте, как диск проходит сквозь ваше тело. Дойдя до макушки, поменяйте направление вращения диска и двигайтесь обратно вниз к исходной позиции. Не спешите, сосредоточьтесь на ощущениях прохождения диска сквозь тело. Это же действие можно производить и отдельно с руками и ногами. После раскрытия эмоционально заряженного энергетического нароста обычно возникают такие побочные эффекты, как ощущение опустошенности и подавленности. Подобное состояние может накрыть вас сразу после первоначального эмоционального высвобождения. Опустившиеся на вас сумерки души могут быть опустошительными, но продлятся они недолго. Обычно это состояние проходит через несколько дней – в зависимости от его силы и сути и того, насколько сложно вам это осмыслить и переварить внутри себя. Это весьма существенный повод сделать перерыв, остановиться, как следует выспаться и тщательно поразмыслить. Не ограничивайте себя ни во времени, ни в пространстве, используйте все ресурсы, чтобы разобраться с тем, что только что всплыло на поверхность. Дайте себе время на то, чтобы исцелить и заполнить ту пустоту, которая могла в вас образоваться. Со временем вы наполните ее своими новыми ощущениями и опытом. А в конечном счете вы вырастаете духовно. Заряженные эмоциями энергетические узлы также занимают некоторый участок вашего сознания. После их высвобождения часто происходит что-то вроде раскрытия и активации энергии отколотого фрагмента души – состояния, когда одна часть вас – словно застывшая во времени собственная копия – сбегает от всего этого из-за пережитой травмы. Эта застывшая во времени часть вашего «Я», возникшая в результате травмы, с того самого момента продолжала параллельно существовать в вашем сознании. Чтобы пережить подобное высвобождение, вам понадобится время и работа над собой, а также поддержка о других. Попросите внимательного и заботливого психолога или целителя помочь вам пережить этот трудный период и трансформировать высвободившуюся энергию. Устранение мощного энергетического блока с последующим перевариванием всплывшего причинного события может быть очень болезненным процессом, но это всегда имеет исцеляющий эффект, поскольку возвращает вам вашу энергию и часть вашего сознания и личности, когда-то от вас отколотые.

ПРАКТИКА

Расслабьтесь и сосредоточьтесь на своих ощущениях с помощью осознанного дыхания. Проведите предварительную стимуляцию конечностей. Прежде чем приступить к основному упражнению, произведите действие отскоков сквозь все тело. Сфокусируйте телесное осознание на левой ступне. тщательно проработайте ее, словно проглаживая узенькой щеткой с жесткой щетиной. Начните с пальцев, уделив каждому по несколько минут. Представляйте, что производите действие кисточкой сквозь весь объем пальца, погружая щетку так глубоко, как только можете. Затем медленно и внимательно проработайте всю подошву, потом пятку, а затем пройдитесь ею по верхней стороне стопы. Прислушивайтесь к своим ощущениям и постарайтесь почувствовать телесным осознанием энергетические линии, проходящие через точку «Бурлящего источника». Поэкспериментируйте с другими энергетическими инструментами – стамеской, жесткой проволочной щеткой, скребком и т.д. Уделяйте особое внимание любым крошечным твердым узлам, которые почувствуете во время работы. Повторите те же действия и

правой ступней. Вытянитесь на кровати и примените технику усиленных отскоков – представьте, что тяжелый энергетический шар совершает отскоки вдоль рук и ног, по одной конечности за раз. Затем начните мощное движение с отскоками вдоль всего вашего тела. Представляйте, что этот шар очень тяжелый, словно наполненный водой. Выполняйте эти движения с отскоками около десяти минут или немного дольше. Сосредоточьтесь на одновременном проглаживании обеих ступней энергетическими шарами. Привыкните к этому действию и выполняйте его по крайней мере двадцать минут. Чем дольше, тем лучше. В этой главе мы обсуждали способы выявления и устранения энергетических блоков. А в следующей я расскажу вам, как применить навыки работы с энергией для самоисцеления.

Глава 7

САМОИСЦЕЛЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЭНЕРГИИ

Любой недуг можно исцелить, пролив на его темные основы сияющий свет сознания и любви. Знания и навыки энергетической работы, которые вы приобрели, помогут вам генерировать целительную энергию для себя, для других людей и даже для животных. Каждый может вырабатывать достаточное количество целительной энергии. При определенных обстоятельствах физическое тело способно исцелить себя практически от любого недуга. Работа с энергией помогает создать подходящие для этого обстоятельства. Как я уже говорил, целители генерируют биоманнитные энергетические поля, воздействие которых способствует пробуждению целительных ресурсов внутри самих пациентов. Подобное объяснение, безусловно, лишает процесс целительства магического привкуса, но зато делает его более доступным. В этом отношении некоторые целители действительно обладают особым даром, хотя, фактически, любой человек способен вырабатывать достаточное количество целительной энергии. На самом деле, процесс самоисцеления начинается уже тогда, когда у вас появляется интерес к собственному здоровью и предпринимаются профилактические действия. Тело нельзя заменить, поэтому мудро поступают те, кто печется о его состоянии. Консультируйтесь с врачами, ищите альтернативные пути исцеления и с полной серьезностью относитесь к своему образу жизни, рациону и здоровью. Как только вы действительно захотите исцелить свое физическое тело, ваше высшее «Я» захочет вам помочь в осуществлении этого.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ЛЮБОВЬ К СЕБЕ

С духовной точки зрения, умение принимать на себя ответственность за все свои жизненные обстоятельства, и в особенности за свое здоровье, весьма благоприятно. Сознательно вы, возможно, и не хотели делать выбор в пользу такой жизни, какова она есть, но на высшем духовном уровне вы именно так и сделали. В этом принимает участие Всеобщий Закон Привлечения. По этому закону к вам притягиваются именно те вещи, события и жизненные уроки, которые согласуются с основными вашими мыслями и убеждениями. В этом смысле вы сами – творец своей реальности, включая состояние здоровья и все жизненные условия и обстоятельства. Снятие с себя ответственности за свое здоровье и счастье препятствует процессу самоисцеления. Ваше Высшее духовное «Я» воспринимает все ваши намерения, как и их отсутствие, и реагирует на них. Когда вы берете на себя ответственность за свое здоровье, Высшее «Я» активно подключается к процессу самоисцеления. Проявляйте заботу о себе, своем здоровье и своей жизни, ищите возможности улучшить свое здоровье и благополучие. При серьезных проблемах со здоровьем это подобно покорению вершины огромной горы – снизу она кажется непреодолимой. Но не стоит забывать, что любое восхождение начинается с первого шага вверх. Возможно, мой вопрос покажется вам странным, но все же я спрошу: вы любите себя? Любовь к себе не имеет ничего общего с эгоизмом. Такая любовь крайне важна с точки зрения духовного развития. Мы уже говорили о том, что любовь к себе вызывает позитивные изменения в молекулах воды, составляющих человеческое тело, заставляя их принимать самые прекрасные и гармоничные формы. Ваше Высшее «Я» очень

положительно на это реагирует. Любовь к себе является наиглавнейшим условием хорошего здоровья, кроме того, она активно вовлекает ваше Высшее «Я» в вашу жизнь. Думайте о любви и выражайте ее по отношению к себе как можно чаще. И почаще будьте собой довольны.

ПРИВЛЕКАЕМ ВЫСШЕЕ «Я»

Высшее «Я» - неотъемлемая часть вашего существа. Оно внутри вас и снаружи, оно вас целиком охватывает и повсюду вокруг вас. Это высший аспект вашей сущности и искусный наблюдатель за всеми вашими мыслями. Высшее «Я» неразрывно связано с вами, вашими мыслями и чувствами. Но установить с ним прямой контакт очень сложно. Оно пребывает в высшей степени в настоящем, в текущем мгновении, в моменте сейчас. Пообщаться с ним привычным способом, с помощью языка, невозможно. Его язык – ментальные образы, фантазии, намерения и чувства. Аффирмации – один из способов донести до него свое послание, поскольку они включают в себя ваши намерения, образы и чувства, сфокусированные в моменте сейчас. Когда вы чувствуете и выражаете любовь по отношению к каждому своему аспекту, это очень мощно вовлекает в вашу жизнь ваши высшие аспекты. Это особенно важно для здоровья и исцеления. Ваше Высшее «Я» фокусируется там же, где и вы, и направление его воздействия всегда будет совпадать с объектом вашего внимания. Однако это может сработать и против вас. Например, вы повредили колено, оно сильно болит, вам трудно двигаться. И вы, естественно, сосредоточиваете свое внимание на этой боли и невозможности нормально передвигаться. Вы можете просто терпеть и стараться не обращать внимания на свое состояние. Или гневаться и выражать по отношению к своему колену негодование за то, что оно вас подвело. При первом подходе ваше Высшее «Я» будет помогать вам игнорировать ваше состояние. А во втором случае оно усилит боль и неудобство – и все потому, что вы были на этом сосредоточены. Имеет место та же закономерность, что и при главной причине бессонницы – люди просто боятся, что не смогут уснуть. (Если вас беспокоят мысли о том, что вы не сможете уснуть, это может вызвать бессонницу, поскольку ваши мысли крутятся вокруг этого.) Если взять пример с коленом, то, чтобы призвать на помощь свое Высшее «Я», сосредоточьтесь на любви к поврежденному месту. Представьте, что ваше колено совершенно здорово уже сейчас. Этот ваш фокус призвет внимание вашего Высшего «Я» к усилению самоисцеляющих сил вашего организма. Любите себя и свое колено. Представьте, что оно уже цело. Сохраняйте постоянно бдительность и следите за малейшими улучшениями. Относитесь к своему колену как к ребенку, сделайте ему массаж. А когда оно болит – охватите его вниманием и посылайте своему идеальному суставу свою любовь. Такое отношение наряду с регулярной энергетической работой просто творит чудеса. Сколько времени займет исцеление того и иного недуга, зависит от многих факторов и часто происходит по стадиям. Используйте самое малейшее улучшение, чтобы усилить свое намерение исцеления. Не позволяйте себе и другим негативно высказываться по поводу вашего недуга. Многие люди к таким вещам относятся скептически или реалистично. В реалистичном отношении нет ничего дурного, но только не в том случае, когда речь идет о чуде исцеления. Внутреннее отрицание и крохи сомнения размоют ваше намерение исцелиться и переместят ваше внимание к усилению боли и неудобств. Изменить образ мышления других людей очень трудно, поэтому лучше обсуждать свои занятия только с теми, кто вас поддерживает.

ЭНЕРГИЯ И САМОИСЦЕЛЕНИЕ

Работа с энергией и целительство идут рука об руку. Независимо от того, какие приемы использует целитель, энергия должна пройти через его тело в тело пациента. Чем эффективнее и сильнее энергетические потоки в целителе, тем лучше будет результат целительства. То же самое относится и к самоисцелению. Совмещение исцеляющих потоков энергии с твердым намерением исцелиться – прекрасный способ привлечь к этому процессу свое Высшее «Я». Начинающие целители сначала должны научиться работать с энергией, а затем – с целительными практиками на самих себе. Самоисцеление

– это путешествие, полное открытий, которое не только исцеляет и омолаживает ваше тело и ум, но и с помощью практики меняет то, во что вы верите. Духовное развитие предполагает ряд осмыслений, каждое из которых приходит через личный опыт. Это часть процесса объединения со своим Высшим «Я» и работа на уровне высшей духовной реальности.

Аффирмации для исцеления

Вы сами создаете свою жизнь и, по существу, являетесь звездой своего личного реалити-шоу. Радуйтесь всем потрясающим возможностям, которые открываются перед вами. Среди этих возможностей – отличное здоровье. Конечно, подобный взгляд на жизнь может показаться нереалистичным и похож на попытку выдать желаемое за действительное, но на самом деле это наилучший способ задействовать свое Высшее «Я» и Всеобщий Закон Привлечения с целью воплощения желаемого в вашей жизни. Прежде чем приступить к самоисцелению, сформулируйте конкретное намерение исцелить свое тело. Не думайте о своих недугах или травмах в их нынешнем состоянии и о том, каким оно было. Представьте, что ваше тело уже сейчас полностью здорово. Перед началом сеанса составьте простую и четкую аффирмацию и произнесите ее несколько раз про себя или вслух. Четко и убедительно заявите: «Мое тело совершенно здорово», «Мое колено совершенно здорово» или «Мой позвоночник совершенно здоров». Представьте настолько четко и убедительно, насколько это возможно, что ваше тело уже в идеальном состоянии. В этом ментальном послы – средоточие вашего внимания и намерения, которое вы желаете донести до своего Высшего «Я». Постарайтесь изо всех сил удержать эту мысль в голове в течение дня и ложитесь спать с этой уверенностью. Аффирмации должны быть краткими и емкими, утвердительными и выражающими настоящее время. Высшее «Я» не понимает отрицаний и не признает прошедшего и будущего времени. Оно понимает только здесь и сейчас. Поэтому аффирмации не должны выглядеть так: «Я не курю» или «Я не курильщик», поскольку частица «не» попросту не будет воспринята. А в результате пагубная привычка только усилится. Вместо этого вы можете сказать: «Я свободен от никотина», «Я обхожусь без курения» или, еще лучше, «Мои легкие чисты и здоровы». Представьте и почувствуйте, что они такие уже сейчас. Когда к процессу подключится ваше Высшее «Я», оно сделает все возможное, чтобы воплотить в вашем теле чистые и здоровые легкие. Точно так же Высшее «Я» совсем иначе поймет фразу: «У меня нет диабета». Правильной аффирмацией будет: «Я исцелен от диабета». Хотя лучше вообще избегать слова «диабет» и использовать такую фразу: «Моя кровь абсолютно здорова» или «Моя поджелудочная железа совершенно здорова». Подобные установки направят внимание вашего Высшего «Я» непосредственно на части тела или органы, нуждающиеся в исцелении, а не на болезнь или проблему. По Закону Привлечения вы притягиваете к себе все, на чем сосредотачиваетесь. Поэтому гораздо лучше фокусировать свое внимание и мысли на здоровье и благополучии, а не на болезнях и трудностях.

Исцеление во время сна

Способности вашего тела к самоисцелению, восстановлению и росту лучше всего проявляются во время сна. Последние мгновения перед самым погружением в сон можно использовать как могущественное средство для усиления самоисцеления. Все действия телесным осознанием при регулярном повторении обретают инерционный фактор, или привычку совершать это действие. То есть они продолжают и после того, как вы перестали осознанно их выполнять. То же самое происходит, когда вы засыпаете во время выполнения практики самоисцеления. Процесс самоисцеления при этом будет продолжаться и во сне. Перед таким сеансом самоисцеления нужно сосредоточиться на себе и выразить по отношению к себе любовь и уважение. Особенное внимание и любовь нужно направить в проблемную область, с которой собираетесь работать. Представьте и почувствуйте ее уже здоровой и совершенной. Затем произнесите подходящее целительное намерение и выполните необходимые энергетические действия с этой зоной. Продолжайте работать с ней до тех пор, пока не уснете. И пока вы спите, эти целительные

намерения и энергетические действия будут продолжаться сами, по инерции. Энергетическая работа стимулирует и освежает ум, поэтому многие люди находят, что чрезмерные энергетические усилия, предпринимаемые непосредственно перед сном, затрудняют их дальнейшие попытки уснуть. На кого-то это распространяется больше, на кого-то меньше. Поэтому начните с десятиминутной энергетической практики. Если после нее вы без проблем засыпаете, постепенно увеличивайте время до пятнадцати, двадцати и более минут.

УСКОРЕНИЕ САМОИСЦЕЛЕНИЯ ОТ ВИРУСОВ

Работа с энергией стимулирует механизмы самоисцеления вашего организма. Значительный целительный потенциал содержит в себе костный мозг бедренных костей. Он вырабатывает клетки, которые борются с инфекциями и болезнями. Прямое энергетическое воздействие на бедренные кости стимулирует в них биоэлектрическую активность, подталкивающую и усиливающую этот самоисцеляющийся механизм. Как правило, усиление потока жизненной энергии – это все, что нужно физическому телу для победы над вирусом. Мои наблюдения в этой области показали устойчивые результаты в более чем сотне случаев, включая излечение простудных заболеваний и гриппа. Первые симптомы гриппа – внезапная вялость, боль в горле, болезненные ощущения в гайморовых пазухах, ломота в суставах и жар. Чтобы успешнее побороть грипп, следует приступить к работе с энергией сразу после появления самых первых симптомов. В этот момент вирус еще достаточно слаб, и у организма хватит сил, чтобы его побороть. Описанная ниже практика противовирусного воздействия телесным осознанием наилучшим образом использует оставшиеся силы вашего организма. Как только вы почувствуете, что подхватили грипп или простуду, по возможности незамедлительно найдите время на неотложную энергетическую работу – даже если для этого вам придется уединиться в туалете. Начните с предварительной стимуляции ступней и ног. Сформулируйте намерение для самоисцеления и несколько раз повторите аффирмацию: «Мое тело совершенно здорово». Сфокусируйтесь на бедрах. Зона, над которой вам предстоит поработать, – между коленом и тазобедренным суставом. Сосредоточьте внимание на своих коленях и мысленно создайте в каждом из них по голубому сверкающему энергетическому шару. Совершайте ими движение с отскоками от колен до тазобедренных суставов и обратно. Вы должны чувствовать, что шарики движутся вдоль ваших бедренных костей, сквозь костный мозг. Увеличьте скорость движения шариков, чтобы на каждое направление уходило не более полсекунды. Сосредоточьтесь на движении с отскоками как можно сильнее, вложив в него все ваше внимание и энергию. Прокачивайте энергию вдоль бедра со всей силой, на какую способны. Я рекомендую вам уделить такой интенсивной проработке зоны бедер полчаса, хотя лучше будет использовать столько времени, сколько возможно. Если у вас нет возможности приступить к энергетической работе сразу, постарайтесь все-таки сделать это как можно скорее. Повторяйте упражнение так часто, как это возможно, пока все симптомы заболевания не исчезнут. После этого не забудьте перед сном заявить исцеляющее намерение и выполнить необходимые энергетические действия, чтобы процесс самоисцеления продолжался во время сна. Если все пройдет по плану, то симптомы заболевания должны исчезнуть уже после неотложной работы с энергией. Но поскольку вирусы довольно живучи, вам может понадобиться еще несколько дополнительных сеансов. И ни в коем случае не смиряйтесь с болезнью. Снова и снова повторяйте аффирмацию: «Мое тело абсолютно здорово», и не просто словами, но излучая полную в этом уверенность. Представьте, почувствуйте и обозначьте себя совершенно здоровым, сроднитесь с ощущением того, что вы уже выздоровели. Также не будет лишним в этот период поддержать иммунитет с помощью витаминов, свежих фруктовых соков и здоровой пищи. В общем, делайте для победы над вирусом все возможное. В том случае, если вы упустили время и не нанесли по вирусу мгновенный удар, по обычной схеме обратитесь за медицинской помощью. Но не сдавайтесь и не опускайте руки: продолжая

прилагать усилия по самоисцелению и постоянно создавая установки на здоровье, вы можете уменьшить продолжительность болезни и ослабить воздействие вируса на организм.

ИСЦЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ТРАВМ

Физическая боль активирует встроенные в ваш организм биологические механизмы регенерации и самозаживления, сосредоточивая их там, где надо. Работа с энергией телесным осознанием помогает направить действие этих механизмов и усилить их потенциал. Суть любой целительской методики –стимулировать собственные заживляющие ресурсы организма. Иногда действия телесным осознанием на зоны ушибов, отеков и ран могут вызывать временное усиление болевых ощущений. Это естественная реакция самоисцеляющих механизмов вашего тела, которая включает в себя усиление притока крови к пораженному участку и повышение чувствительности нервных окончаний. Болеутоляющие средства принесут облегчение, но замедлят естественный процесс заживления. Такие травмы, как сильные ушибы, растяжение связок, сухожилий, повреждение суставов, можно успешно устранить с помощью техник самоисцеляющего энергетического воздействия телесным осознанием. Во многих случаях свежие травмы поддаются заживлению практически сразу. Вообще, время необходимое для исцеления от травмы, зависит от ее тяжести и от количества самоисцеляющего энергетического воздействия. Труднее поддаются излечению застарелые травмы и те, которые могут со временем обостряться.

Замечание. Первое, что нужно сделать после получения травмы, - это получить первую медицинскую помощь, то есть сходить в травмопункт.

Аффирмации и намерение

Намерение исцелиться и соответствующие аффирмации заметно помогают процессу самоисцеления, привлекая к этому процессу внимание вашего Высшего «Я». В качестве примера давайте возьмем все ту же травму колена. Подумайте и произнесите: «Мое колено здорово». Сфокусируйте на колене свое телесное осознание и представьте, что видите и чувствуете абсолютно здоровый коленный сустав. Выразите любовь и уважение к своему колену. И повторяйте это всякий раз, когда чувствуете в колене боль. Если колено болит постоянно, делайте это так часто, как можете.

Первый этап лечения

Продолжим на примере поврежденного колена. После оказания первой медицинской помощи сфокусируйте телесное осознание на поврежденном колене. Выполните на нем обертывание, помешивание, действие кисточкой, губкой и отскоки энергетического шара сквозь колено. Время от времени пускайте энергетический шар через всю ногу от ступней до бедра. Пока травма свежая, уделяйте энергетической работе над ней около получаса. Повторяйте эту процедуру так часто, как сможете. И не забывайте каждую ночь перед сном запускать процесс самоисцеления. Чем больше энергетического воздействия и исцеляющих процедур получит травмированное колено, тем быстрее включатся самоисцеляющие механизмы организма и скорее пойдет процесс заживления.

Дополнительные энергетические инструменты

Энергетические инструменты, с которыми вы уже успели познакомиться, можно очень успешно использовать для обработки физических повреждений и травм. Используйте те инструменты, которые кажутся более подходящими для вашего случая. Если говорить о травме колена, то начните с водяного пистолета, чтобы омыть его охлаждающей Стихией Воды. Представьте, почувствуйте, обозначьте это действие, чтобы остудить коленный сустав и уменьшить воспаление и отек. Затем представьте, что из пистолета брызжет прохладная бледно-голубая заживляющая пена и наслаивается на колено, подобно пене для бритья, постепенно впитываясь в него. После этого налейте на колено бриллиантовый бальзам и представьте, как он впитывается в самую глубину сустава. В конце впитайте силу Стихии Земли и наполните ее энергией поврежденный коленный сустав, чтобы укрепить его.

Самоисцеление колена

Сядьте, расслабьтесь и сосредоточьтесь на себе с помощью осознанного дыхания. Проведите предварительную стимуляцию всех конечностей, а затем в течение одной-двух минут выполняйте отскоки сквозь все тело. Затем положите руки на травмированное колено или держите их слегка над ним. Закройте глаза, расслабьтесь. На вдохе поднимайте энергию вверх по ногам и через туловище в сердечный центр. А на выдохе выталкивайте энергию по рукам, чтобы через ладони она проникла в ваше колено. Продолжайте это действие снова и снова в течение нескольких минут и в ходе этого представляйте, что ваше колено совершенно здоровое.

Исцеление во сне

Когда вы собрались лечь спать, сосредоточьтесь на целительной аффирмации и намерении. Потратьте около пяти минут на первый этап лечения, описанный чуть выше. После этого выполните действие обертывания – представьте, что оборачиваете коленный сустав широким энергетическим бинтом и что ваше целительное намерение буквально впитывается в колено вместе с бинтом. Продолжайте это делать, пока не уснете. Таким образом, это действие будет продолжаться и во сне. Вообще, даже непродолжительный сеанс энергетической работы перед сном благотворно влияет на общее состояние организма. Достаточно хотя бы в течение одной-двух минут производить действие кисточкой на своих ступнях. Кроме того, такая процедура перед сном увеличивает шансы увидеть яркие и осознанные сновидения. Так что не забывайте перед сном проработать свои ступни действием кисточки. Начав регулярно заниматься энергетической работой и применять исцеление во сне, вы заметите, как необычайно быстро проходит у вас растяжение связок и прочие спортивные травмы. А иногда уже на следующее утро не остается намека на них. Однако, несмотря на отсутствие боли и отечности, поврежденная часть тела могла исцелиться не до конца. Ей может потребоваться немного времени на окончательное восстановление, поэтому в течение нескольких дней не стоит давать ей полную нагрузку. В этом смысле благоразумно проявлять бережливость и не перенапрягать быстро исцеленные мышцы, связки и суставы. Какое-то время избегайте нагрузок и выполняйте только легкие упражнения. Увеличивайте нагрузку очень осторожно и постепенно, и только тогда, когда будете уверены в том, что она не причинит вреда.

ПРОБЛЕМЫ С ПОЗВОНОЧНИКОМ

Обычно травмы позвоночника хорошо поддаются энергетическому целительному воздействию. Но такие повреждения требуют других энергетических действий и более усердной работы для обеспечения максимальной эффективности. Эти процедуры могут облегчить любые травмы позвоночника, включая повреждение дисков и защемление нервов. Я могу лично подтвердить их эффективность, поскольку за свою жизнь несколько раз серьезно травмировал спину. Боритесь за свое здоровье всеми возможными способами – обратитесь за медицинской помощью и прибегайте к любым доступным альтернативным методам лечения. И верьте: чудеса случаются!

Примечание. Получив травму позвоночника, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Аффирмации и намерение для лечения позвоночника

Подумайте и произнесите: «Мой позвоночник совершенно здоров» или «Моя шея абсолютно здорова». Сосредоточьте телесное осознание на поврежденной зоне позвоночника. Представьте, что видите и чувствуете, что позвоночник там совершенно цел и здоров. Искренне выразите любовь и уважение к своему позвоночнику. И повторяйте этот процесс всякий раз, когда возникает боль. Если вас мучают постоянные боли, то как можно чаще выполняйте эти действия и старайтесь постоянно удерживать в голове целительное намерение. Эта сосредоточенность на утверждении своего здоровья и исцеляющем намерении чрезвычайно важна для того, чтобы подключить ваше Высшее «Я» к процессу исцеления. Переоценить ее невозможно; это главный ключ. Я знаю, как

это сложно, когда испытываешь сильную боль, но все же постарайтесь сохранять доброе расположение духа и продолжайте осыпать свой позвоночник любовью и признательностью.

Лечение позвоночника при помощи энергетических инструментов

Чтобы провести сеанс самоисцеления позвоночника, лягте на спину и устройтесь поудобнее. Подложите под колени подушку – это снизит давление на нижний отдел позвоночника. Расслабьтесь и сосредоточьтесь на своих ощущениях с помощью осознанного дыхания. Произведите предварительную стимуляцию ступней, ног, рук и кистей. Закончите это отскоками сквозь все тело. Сфокусируйте телесное осознание на копчике. Представьте и почувствуйте, как там формируется голубой сверкающий энергетический шар размером с теннисный мячик. Проведите этот шар вверх вдоль позвоночника до макушки головы и обратно к копчику. Перемещайте его таким образом вдоль позвоночника, совершая отскоки от макушки и копчика. При этом следите, чтобы шар передвигался строго вдоль позвоночного столба. На каждое направление должно уходить не более одной секунды. Затем направьте энергетический шар непосредственно к поврежденной зоне позвоночника и перемещайте его там вверх и вниз через травмированный участок и на несколько сантиметров выше и ниже этой области. Далее используйте действие нарезания, о котором шла речь в конце предыдущей главы. Представьте блестящий металлический диск диаметром около 30 см. Начните от места чуть ниже поврежденного участка и миллиметр за миллиметром двигайтесь вверх по позвоночнику, прорезая эту область движениями из стороны в сторону (продвигайтесь дальше только после нескольких прорезающих движений). Сначала продвигайтесь вверх вдоль поврежденного участка, а затем в обратном направлении. После этого произведите действие обертывания на этом поврежденном участке (прямо внутри тела), словно вы обматываете его широким бинтом и этот бинт постепенно впитывается в ваш позвоночник. Уделите каждому действию несколько минут. И не бойтесь, что переборщите, - от этого будет только польза. (Если травма спины произошла совсем недавно и все еще присутствуют воспаление и отек, пропустите действия с горелкой и сразу переходите к водяному пистолету. Воздействие энергии Стихии Воды оказывает благотворное влияние на недавно поврежденный участок позвоночника, уменьшая воспаление и снимая отек. Можете также при работе с этой областью включить в свое исцеляющее намерение охлаждения и успокоения боли.) Следующий шаг – использование энергетических инструментов. Начните с газовой горелки. Пламя должно быть не очень большим. Обработайте им травмированный участок, выжигая поврежденную кость и ткани, - это должно занять несколько минут. Представьте, как по мере выжигания поврежденных тканей на ее месте образуется пепел и дым. Затем сузьте пламя, раскалив его добела, и направьте прямо в место повреждения. Представьте, как оно проникает вглубь поврежденной кости и ткани и выжигает их. Затем используйте водяной пистолет, чтобы обработать травмированный участок водой. Представьте, что мощная струя воды вымывает оставшиеся поврежденные ткани и пепел от сожженной травмированной кости, охлаждая, успокаивая и уменьшая воспаление. Продолжайте это несколько минут или дольше. Теперь представьте, что ваш водяной пистолет стреляет струей прохладной, прозрачно-голубой заживляющей и исцеляющей пены. И она, подобно пене для бритья, наслаивается поверх поврежденного участка и постепенно впитывается в него, восстанавливая кость и ткани. Выполняйте это несколько минут. Затем влейте прямо внутрь травмированной зоны бриллиантовый бальзам, представляя, как он впитывается в самую ее глубину, внутрь позвонка, в диски и нервы. Продолжайте в течение нескольких минут или дольше. Закончите процесс, подпитав зону травмы и весь позвоночник энергией Земли, чтобы укрепить его.

Метод исцеления своего позвоночника

Лягте на спину, расслабьтесь и сосредоточьтесь на себе с помощью техники осознанного дыхания. Проведите предварительную стимуляцию ступней, ног, рук и

кистей. В течение одной-двух минут выполняйте отскоки энергетическим шаром сквозь все тело. Затем положите руки на живот или на шею – как можно ближе к поврежденному участку позвоночника. Закройте глаза и расслабьтесь. Возможно, вы не дотянетесь руками непосредственно до травмированной зоны, но можно направить целительную энергию через свое тело до нужной области. На вдохе поднимите энергию вверх по ногам, проведите ее через туловище прямо в сердечный центр. На выдохе протолкните энергию по рукам и через ладони направьте ее прямо к травмированному участку позвоночника. Представьте и почувствуйте, что энергия вливается в позвоночник. Когда вливаете энергию в поврежденное место, проговаривайте в уме: «Мой позвоночник совершенно здоров». Производите те же действия на каждом вдохе и выдохе и продолжайте эту процедуру в течение нескольких минут. Все это время представляйте свой позвоночник идеальным и здоровым и не забывайте о своем целительном намерении. Лежа в постели перед сном, сосредоточьтесь на целительном намерении и несколько раз мысленно повторите соответствующую аффирмацию. Затем в течение нескольких минут выполняйте описанные выше энергетические действия. После этого оберните поврежденный участок позвоночника энергетическим бинтом. Продолжайте действие обертывания до тех пор, пока не уснете. Это нужно для того, чтобы целительный процесс продолжался всю ночь.

Предупреждение. Не перегружайте спину после целительной работе со свежей травмой позвоночника. Даже если боль прекратилась, должно пройти некоторое время, за которое ваша спина окрепнет и снова сможет выдерживать нормальные нагрузки. Начинайте с легких упражнений и постепенно увеличивайте нагрузку. В ходе восстановительного процесса регулярно выполняйте самоисцеляющие энергетические процедуры.

СТИМУЛИРУЕМ РОСТ МЫШЦ, НЕРВОВ И КОСТЕЙ

Приемы энергетической работы помогут справиться с любой травмой, но на исцеление поврежденных тканей, костей, нервов или паралича может потребоваться гораздо больше времени. Какие действия необходимо предпринять и сколько времени понадобится для исцеления, зависит от возраста пострадавшего и сложности травмы. Тем не менее работа с энергией способствует усилению всех целительных сил и ресурсов организма. Ее вполне можно сравнить с сознательной внутренней физиотерапией. Выполняя воображаемые действия, мы активируем отвечающие за моторику центры в головном мозгу и нервы, словно эти действия выполняются наяву. Этот фактор уже давно взяли на вооружение в спортивной психологии. Например, атлеты постоянно представляют, как выполняют действия, которые должны совершать во время самих соревнований. Такие визуализации показаны для улучшения спортивных показателей и моторно-двигательной памяти. Тот же принцип – визуализация конкретной физической активности и упражнений – положен в основу терапии атрофированных мышц, например после долгого ношения гипса или паралича конечностей. Но прямое воздействие на поврежденное место телесным осознанием или энергетическими инструментами производит гораздо более сильную стимуляцию самовосстанавливающих ресурсов организма, чем воздействие одним лишь воображением. Это улучшает кровообращение, укрепляет кости и стимулирует восстановление тканей, нервов и мышц. Описанные выше примеры с травмой колена и повреждением позвоночника дают представление о том, какие действия при этом нужно выполнять. Когда одна из частей тела парализована, она со временем выпадает из сферы наших ощущений и постепенно забывается. Это вполне естественно – фокусироваться на том, что работает, и игнорировать то, что не работает. Смириться с тем, что нельзя изменить, считается практичным подходом, но такое смирение нередко работает вопреки процессу самовосстановления. Травмированные, парализованные или больные части тела необходимо окружать вниманием, любовью и опекой. Принимайте их такими, какие они есть, но всегда ожидайте хотя бы малейших улучшений. Вооружитесь твердым

намерением исцелиться. И подберите такой арсенал энергетических воздействий и инструментов, аффирмаций и воображаемых образов, которые могут помочь справиться с вашей травмой или недугом. Например, если у вас поврежден шейный отдел позвоночника, то для начала внимательно изучите свои рентгеновские снимки, чтобы определить точное расположение травмы. А затем, используя весь свой инструментарий, производите активные энергетические манипуляции непосредственно в этой области. Сначала воспользуйтесь методом самоисцеления. На вдохе поднимите энергию в сердечный центр и на выдохе направляйте ее поток через руки к травмированному месту. Потом производите в этой области отскоки энергетическим шаром. Только следите, чтобы он двигался внутри позвоночника, а не по всей шее. Затем используйте действие нарезания: представьте небольшой металлический диск размером с круглую подставку для стакана и перемещайте его из стороны в сторону сквозь шею. Начните чуть ниже зоны повреждения и медленно, миллиметр за миллиметром, продвигайтесь вверх через всю эту зону, а потом обратно вниз. Повторите то же нарезание, только двигая диск вперед-назад. Затем выполните на этой области действие обертывания. Теперь используйте энергетические инструменты. Начните с газовой горелки, чтобы выжечь поврежденные участки кости и тканей. В процессе работы с горелкой мысленно представляйте, что все повреждения выжигаются, а сам позвоночник и спинной мозг остаются абсолютно невредимыми и совершенно здоровыми. Влейте в поврежденную область бриллиантовый бальзам. Используйте водяной пистолет, чтобы охладить травмированный участок и вымыть оттуда остатки поврежденных тканей и грязную токсичную энергию. В конце обильно полейте эту область прозрачно-голубой заживляющей пеной. Выполняйте все вышеописанные действия несколько раз в день, а перед сном и во время засыпания не забывайте производить действие обертывания поврежденной области. При травме шеи можно использовать следующие аффирмации: «Мой позвоночник здоров», «Моя шея совершенно здорова», «Мой спинной мозг в идеальном состоянии». Выберите одну из них или сразу все три. Всегда представляйте, что ваш позвоночник и спинной мозг уже находятся в идеальном состоянии. И не забывайте выражать любовь и уважение к своей шее. Пользуясь этими средствами, вы обязательно сможете вовлечь в целительный процесс свое Высшее «Я».

ТРЕНИРОВКА С ПОМОЩЬЮ ТЕЛЕСНОГО ОСОЗНАНИЯ

Парализованные и ослабленные мышцы необходимо несколько раз в день тренировать, представляя и чувствуя, как они работают. Таким образом вы подтолкнете свои мышцы и нервные окончания к укреплению и восстановлению. Используйте разные методы – в зависимости от характера травмы. Начните с самых простых упражнений – представляйте, как поднимаете по очереди сначала каждую ногу, а затем руку. Закройте глаза и постарайтесь почувствовать это движение своим телесным осознанием так сильно и отчетливо, как только можете. Но не пытайтесь физически двигать рукой или ногой. Так занимайтесь по очереди с каждой недееспособной частью тела, представляя самые простые действия – подъем-опускание и сгибание-разгибание суставов. Когда привыкните к простым действиям, добавьте к этому что-то более сложное – например, как вы бежите, плывете и т.д.

САМОИСЦЕЛЕНИЕ ОПУХОЛЕЙ И БОЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Целительное воздействие на больные органы и опухоли основывается на тех же принципах, что и вся работа по самоисцелению с помощью энергии. Для исцеления органов нужно воздействовать энергией или энергетическими инструментами непосредственно на пораженный участок. Поэтому я советую предварительно изучить схему анатомического строения человека, чтобы знать, где точно расположен пораженный орган или опухоль.

Опухоли

Понадобятся те же методы энергетического воздействия и инструменты, что и для любой травмы. Но, работая с опухолью энергетическими инструментами, представляйте,

как она уничтожается под их воздействием. Представьте, сто вырываете ее железными щипцами, выжигаете пламенем горелки, вычерпываете с помощью золотого сита, вымываете мощной струей воды из водяного пистолета и т.д. Затем некоторое время представляйте, что у вас нет никакой опухоли, а та часть тела, в которой она была, находится в идеальном состоянии. Например, работая с опухолью молочной железы, выражайте своей груди любовь и признательность. Формулируя намерения или аффирмации, следите за тем, чтобы в них не было упоминания опухоли. Вместо этого представляйте свою грудь прекрасной и здоровой, снаружи и изнутри, и повторяйте: «Моя грудь в идеальном состоянии».

Больные органы

Для работы с больными органами подойдут те же инструменты и методы самоисцеления и энергетического воздействия, что и для любой травмы. Энергетическое воздействие должно производиться на сам орган и на область вокруг него. Например, для работы с больными почками сначала выполните отскоки энергетическим шаром сквозь них. Затем используйте газовую горелку, чтобы выжечь из почек всю негативную токсичную энергию, а потом обильно промойте их струей из водяного пистолета. Затем влейте в них живительную прозрачно-голубую пену. Поскольку почки являются фильтром – убирают из крови различные ненужные вещества, вырабатывая урину, - то для них будет полезно большое количество Стихии Воды. Работая с почками, используйте намерения и аффирмации, которые отражают их идеальную фильтрующую функциональность. Представьте, что ваши почки совершенны во всех отношениях. Например: «Мои почки работают идеально». Повторяя аффирмацию « Мои почки идеально фильтруют», представляйте, как ваши почки поглощают воду и выщаживают в мочевого пузыря пенистую желтую урину. Вы должны представлять и чувствовать, что ваши почки в идеальном состоянии уже сейчас.

Сила веры

Сила веры – важнейший компонент для воплощения чуда самоисцеления. Старайтесь как можно чаще работать с энергией, пользоваться энергетическими инструментами и практиковать методы самоисцеления. Представляйте всем своим сердцем, что ваши поврежденные и больные органы уже здоровы. Выражайте любовь и признательность всему своему телу и особенно этим проблемным местам. Как можно дольше и как можно чаще держите в уме аффирмацию здоровья и образ здорового органа или части тела. Засыпайте с этими мыслями и просыпайтесь, ожидая любых улучшений. Никогда не сдавайтесь! Чудеса действительно случаются.

ПРАКТИКА

Закройте глаза, расслабьтесь и сосредоточьтесь на себе с помощью техники осознанного дыхания. Проведите предварительную стимуляцию рук и кистей, ступней и ног и в завершение выполните отскоки через все тело. Выполните процедуру антивирусного самоисцеления. Сосредоточьтесь на области бедер и мысленно создайте по энергетическому шару в коленях. Представьте, как они двигаются с отскоками от коленных до тазобедренных суставов и обратно. Как можно детальнее ощущайте, как энергетические шары проходят вдоль ваших бедер, внутри плоти, бедренных костей и костного мозга. Увеличьте скорость отскоков до одной или даже половины секунды при движении в каждом направлении. Выполняйте это упражнение интенсивно, в течение пяти или более минут. Если у вас поврежден сустав, сосредоточьтесь на нем или же на колене. Выполните отскоки энергетическим шаром поперек сустава в разных направлениях, а затем произведите действие нарезания металлическим диском. Сначала движениями из стороны в сторону, а потом вперед и назад. Затем используйте газовую горелку, золотую сеть а после – водяной пистолет, сначала зарядив его водой, а потом – заживляющей прозрачно-голубой пеной. Введите в коленный сустав несколько энергетических игл и влейте в него бриллиантовый бальзам. Впитайте силу Земли и почувствуйте, как наполняете ею всю ногу и укрепляете колено. Закончите действием

обертывания колена воображаемым энергетическим бинтом, чувствуя при этом, как он впитывается в больной сустав.

В этой главе вы познакомились с большим количеством способов практического применения техник работы с энергией и энергетических инструментов для самоисцеления. В следующей главе будет показано, как пользоваться этими методами для помощи другим людям и как правильно проецировать энергию для контактного исцеления и исцеления на расстоянии.

Глава 8

ЦЕЛИТЕЛЬСТВО ЧЕРЕЗ СЕРДЕЧНЫЙ ЦЕНТР

Давать исцеление другим людям совсем нетрудно. Вы уже овладели необходимыми для этого навыками. Основа целительского воздействия – подъем и проецирование исцеляющей энергии в другого человека. При этом также можно использовать уже знакомые нам энергетические инструменты, воздействуя ими на определенные части тела пациента для стимуляции самовосстанавливающих сил его организма. Кстати, регулярные занятия целительством – самая лучшая из известных мне духовных практик. Она идет на пользу как пациенту, так и самому целителю. Я занимаюсь целительством вот уже тридцать лет. И потому привык, что меня постоянно спрашивают, что такое целительство и как оно работает. Я всячески старался находить ответы на подобные вопросы с самых первых дней своего пути целителя. И очень много размышлял о них все эти годы. Сколько в мире целителей и духовных учителей, столько и мнений о том, что же такое целительство. Все они относительно, поскольку ограничены рамками культуры, духовной практики, личного опыта и системы верований тех или иных целителей или гуру.

ИСТОРИЯ ХОСЕ

Одним из первых моих пациентов еще в середине семидесятых был двенадцатилетний мальчик, которого звали Хосе. Он постепенно терял зрение от неизлечимого врожденного дефекта сетчатки. Именно Хосе первым огорошил меня вопросом, что такое целительство и как оно работает. Я постарался дать ему как можно более исчерпывающий ответ. Но, думаю, слушая мои немного сбивчивые объяснения, мальчик считал меня чем-то вроде секретного агента ангельских сил. Хотя, похоже, что-то в моих словах все же произвело на него впечатление и он остался доволен этим объяснением. После первого сеанса он продемонстрировал твердую убежденность в том, что обязательно исцелится. После второго сеанса Хосе спрятал свои дорогие очки с толстыми линзами и наотрез отказался надевать их, сильно огорчив своим упрямством родителей. Он сказал, что без них видит гораздо лучше. В тот же вечер мне позвонила мать Хосе. Она умоляла меня убедить ее сына в необходимости носить очки. И я поднял эту тему, когда Хосе пришел ко мне в третий раз. Но упрямо стоял на своем. Твердил, что видит хорошо и без очков, а мама просто не хочет в это верить. Я поверил Хосе и стал его всячески подбадривать, в то же время стараясь успокоить маму парнишки. Хосе очень мучился в школе без очков, но его непоколебимая вера в исцеление вскоре начала давать плоды. На четвертый сеанс Хосе пришел с гордо поднятой головой и сияющими глазами. Следом за ликующим парнишкой шла мать. На ее лице явно читалось изумление, смешанное с благоговейным страхом. Хосе кинулся мне на шею и начал вприпрыжку скакать по комнате. Как оказалось, они пришли ко мне прямо от окулиста. Проверка показала, что у Хосе теперь стопроцентное зрение! Окулист точно так же, как и его мать, лишился дара речи. Он так и не смог внятно объяснить, как нормальное зрение могло вернуться к ребенку с врожденной неизлечимой болезнью глаз. Следующая моя встреча с Хосе произошла через двадцать пять лет. Мне было очень приятно увидеть его снова. Теперь у него своя семья, он любящий муж и отец. Работает инженером-электриком и все еще может похвастаться стопроцентным зрением. Эта история – красноречивый пример того, что вера пациента в выздоровление на вес золота для любого врача и целителя. Занявшись целительством, я на первых порах следовал интуиции, никогда не задумываясь

над тем, как и почему все это работает. Такой подход был равносителен тому, чтобы постоянно тыкать пальцем в небо! Я расслаблялся, старался войти в измененное состояние сознания и наполнял свое сознание намерением исцелить. Затем я накладывал руки на пациента и, молясь, надеялся почувствовать дрожь потока духовной энергии. Обычно этот метод срабатывал, но я не понимал, что происходит. Если это почему-то не срабатывало, я ничего не мог поделать. С тех пор мои познания о строении энергетического тела существенно продвинулись и снабдили меня весьма существенным пониманием всего происходящего. Не важно, какое описание дается целительству, по своей сути оно исходит от сердца и включает в себя духовный акт зрелого сострадания и искреннего желания помочь. С достаточной уверенностью можно сказать, что при этом Высшее «Я» целителя подталкивает Высшее «Я» пациента, побуждая его активировать внутренние самоисцеляющие силы. На самом примитивном уровне весь процесс можно описать так: ослабленный и пораженный болезнью участкам энергетического тела пациента недостает положительной энергии – или в них есть избыток энергии отрицательной. Поток целительной энергии провоцирует мощную ответную волну, которая восполняет деформированные или заблокированные области энергетического тела пациента. Это в свою очередь оказывает исцеляющий эффект и на физическое тело пациента, пробуждая и усиливая биологические механизмы самовосстановления организма.

МЕТОД ИСЦЕЛЕНИЯ

Мой метод исцеления включает работу со всем энергетическим телом, но ключом является сердечный центр. Действием энергетической прокачки мы поднимаем энергию вверх через все тело в сердечный центр, а затем выталкиваем ее через руки в пациента. Уже одно только это действие создает достаточное количество целительной энергии. Кроме того, оно побуждает сердечный центр начать аккумулировать энергию, и когда ее количество достигнет критического уровня, там происходит строб и образуется мощная, пульсирующая волна целительной энергии уровня первичных центров. Настолько сильная пульсирующая волна энергии, охватывающая все тело, что ее без оглядки можно назвать явлением, связанным с Кундалини. Но, пожалуйста, поймите, что эффективное целительное воздействие не обязательно должно сопровождаться стробами энергии сердечного центра. В процессе целительства могут использоваться разные духовные практики, задействуются разные конфигурации активных первичных энергоцентров и разные частоты целительной энергии. Некоторые целители испытывают ощущения, похожие на вышеописанные сердечные стробы, включая теплые наэлектризованные потоки энергии, но которые поднимаются вверх через спину и идут через руки или вниз через голову, шею и руки. И в том, и в другом случае происходит работа с участием высших энергоцентров и непременно – с участием сердечного центра. За годы своей работы я беседовал с множеством целителей, придерживающихся самых разных целительских методик и духовных традиций. Большинство из них чувствует во время целительства поток энергии, так или иначе затрагивающий сердечный центр. Как правило, они ощущают дрожащий поток энергии, идущий вверх по спине, или вниз через голову, или оба сразу. Глубина этих ощущений варьируется от легкой до очень сильной. Некоторые целители испытывают ощущения, сходные с описанными выше стробами сердечного центра. Среди целителей есть такие, кто может по желанию включать и выключать целительный процесс, словно тумблером, и включив процесс исцеления – стоять и одновременно разговаривать с пациентом. Существует множество различных целительских методик, в которых используются эффективные исцеляющие энергии самых разных частот. Одним из них можно научиться по книгам, в то время как другие, например Рэйки, требуют определенной настройки, которая дается от Мастера-практика. (Во время настройки происходит ознакомление с энергией определенной частоты, так что потом практикующий сам сможет настраиваться на тот же источник.) Если говорить о моей методике исцеления через сердечный центр, то вам может потребоваться определенный практический опыт энергетической и целительской работы, прежде чем вы

впервые испытаете строб сердечного центра. Сколько времени на это уйдет, зависит от индивидуальных особенностей, природных задатков и уровня предварительной подготовки будущего целителя. Хотя, пользуясь данной методикой, можно добиться благотворного целительного воздействия и не испытывая явных стробов сердечного центра. В сочетании с регулярными медитациями, энергетической работой и практикой данная методика действительно будет улучшать целительские способности. В процессе такого целительства происходит активное вовлечение внимания вашего Высшего «Я» и целителю открывается доступ к мощным потокам исцеляющей энергии. Такое внимание и приверженность, без сомнений, приводят к духовному росту. Мне самому понадобилось около года ежедневных практик медитации в измененном состоянии сознания, развития энергетики и регулярного целительства, прежде чем мой сердечный центр начал стробировать во время процесса целительства. Сначала это происходило прерывисто, и я не понимал, что это такое. Но постепенно это становилось более надежным и со временем превратилось в неотъемлемую часть каждого сеанса целительства. Полный строб сердечного центра – яркое, мощное и в то же время приятное явление. Существенная часть энергии при этом течет снизу через спину в сердечный энергоцентр и затем вниз через руки. Что примечательно, при этом очень активно задействуются задние стороны первичных энергоцентров. Количество времени, которое уходит на предварительную подготовку перед сеансом целительства, в основном зависит от опыта. Когда я начинал, мне требовалось пятнадцать минут в тишине и уединении, чтобы подготовиться. И я по-прежнему так делаю, когда у меня наплыв пациентов, хотя сейчас я могу войти в нужное состояние за считанные секунды. Я рекомендую всем начинающим целителям перед сеансом проводить по крайней мере несколько минут в уединении. Для целителя самое важное – это быть в расслабленном и сосредоточенном состоянии к моменту начала сеанса. Сеанс целительства можно проводить при любых обстоятельствах, но эффект будет лучше, если целитель потратил какое-то время на подготовку. Сядьте, расслабьтесь и сосредоточьтесь на своих внутренних ощущениях с помощью осознанного дыхания. Произведите предварительную стимуляцию ступней и ног, рук и кистей и закончите ее, производя отскоки энергетическим шаром сквозь все тело. Затем на одну-две минуты вернитесь к осознанному дыханию, чтобы глубже расслабиться. почувствуйте., как погружаетесь внутрь себя все глубже и глубже, будто находитесь в кабине лифта, идущего вниз. После этого можете приступать к целительству, стараясь сохранить это состояние в ходе всего сеанса. Со временем и практикой вы обнаружите, что переходите в это состояние гораздо быстрее. Сеанс целительства можно производить как сидя, так и стоя. Когда будете готовы, усадите пациента так, чтобы до него было легко достать, - спереди или сбоку от себя, можете также встать позади него. Попросите закрыть глаза, расслабиться и не издавать звуков до конца сеанса. Тишина очень важна, поскольку издаваемые пациентом звуки могут легко нарушить сосредоточенность, которая является очень хрупким состоянием. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов, чтобы на минутку расслабиться. Прочитайте короткую молитву о здоровье пациента или произнесите соответствующую целительную аффирмацию. Она должна быть простой и лаконичной, обязательно в настоящем времени и отражать уже исцеленное состояние пациента. Например, «Это тело абсолютно здорово», «Этот позвоночник просто идеален» или «Этот орган в идеальном состоянии». Сосредоточьтесь на этом целительном намерении и представляйте своего пациента совершенно здоровым. Из всех сил старайтесь не отвлекаться на посторонние мысли. В этом вам поможет процесс подкачки энергии. Целительство не ограничивается процессом перекачивания энергии, но также предполагает особую эмпатическую или духовную настойку «целитель – пациент». Связь формируется между целителем и пациентом, а также между их Высшими «Я». Для сосредоточения на целительном состоянии и намерении не нужны слова. Без слов выразите свое сострадание и желание исцелить. Почувствуйте это как глубоко дружелюбную волну любви, которая мягко в вас вскипает. Ощущайте к нему

сострадание или, точнее, милосердие, чтобы не затрагивались никакие негативные чувства вроде боли, тревоги и эмоциональной суматохи, которые может испытывать ваш пациент. Они не должны вам передаваться, чтобы не отвлекать вас от исцеляющего процесса. Обычно я сажусь рядом с пациентом, помещаю свою левую руку на его затылок, а правую – над его сердечным или межбровным центром. Затем плавно, на расстоянии пары сантиметров от тела (то есть без контакта), перемещаю ладони вдоль поверхности тела пациента. При этом я часто нахожу теплые, прохладные или отдающие дрожью маленькие участки, которые указывают на то, что данная зона требует дополнительного внимания. Тогда я останавливаюсь над ней, налагаю руки и какое-то время подкачиваю туда некоторое количество целительной энергии, после чего двигаюсь дальше. И заканчиваю сеанс, вернув руки на исходные позиции – на сердце и на голову. Во время целительства совсем не обязательно прикасаться к человеку. Некоторые целители предпочитают держать руки в нескольких сантиметрах от тела пациента или дальше. А мне нравится прикасаться, поскольку это придает процессу определенную близость, которая, по моим ощущениям, усиливает с ними связь. Приступая к сеансу целительства, на вдохе начинайте плавно протягивать энергию вверх от ступней по ногам, через туловище и спину – прямо в сердечный центр. На выдохе проталкивайте энергию через плечи, руки и через ладони – к пациенту. Ваше дыхание поможет вам регулировать процесс прокачки энергии. А со временем весь этот процесс будет происходить почти автоматически. Представьте свое тело в виде буквы «Х», в которой сердечный центр находится как раз на пересечении линий, а сами эти линии олицетворяют руки и ноги.

- На вдохе протягивайте энергию вверх через ступни, по ногам, через туловище по спине прямо в сердечный центр. Продолжая выполнять вдох, удерживайте телесное осознание на своем сердце и представляйте, как оно продолжает наполняться энергией. И так пока не закончите полный вдох.
- На выдохе вытолкните энергию из сердечного центра, проведите ее по плечам через руки – прямо в пациента. Удерживайте фокус телесного осознания на самих руках и чувствуйте, как буквально вдыхаете в пациента энергию через свои руки. И так до окончания выдоха.

Повторяйте это действие снова и снова. Дышите глубоко и размеренно, создавая устойчивый мягкий ритм прокачки. Вы очень быстро привыкнете к ощущениям и будете выполнять это почти автоматически. Продолжайте выполнять прокачку энергии на протяжении всего сеанса целительства с каждым пациентом. Если во время прокачки в вашем сердечном центре не возникают стробы, то продолжайте ее в течение нескольких минут, а по необходимости – дольше. Когда произойдет строб сердечного центра, вы почувствуете, как этот размеренный энергетический поток, идущий по вашей спине и рукам в пациента, превратился в поток мощных волнообразных импульсов пульсирующей энергии. Причем эта пульсация и дрожь бывают весьма ощутимыми. Вы также можете ощутить, что к этому процессу непроизвольно подключился поток пульсирующей энергии, текущий сверху через голову. Как правило, при возникновении энергетических стробов сердечного центра усиливается интенсивность дыхания, и на короткое время оно даже может стать тяжелым. Расслабьтесь и продолжайте энергетическую прокачку, к тому же тяжелое дыхание поможет прокачать в пациента больше энергии. Очень важно не терять над собой контроль и не позволять сильным ощущениям одолеть себя. Пусть все так и происходит – просто отдайтесь этому течению. Избегайте ставить пациентам какие-либо диагнозы и не делайте никаких прогнозов, а также не давайте им медицинских советов. Мне довелось видеть многих способных целителей, дискредитировавших себя таким образом. Задача целителя – исцелять недуги, а не ставить диагнозы, считывая информацию с пациента. Если он спрашивает вашего мнения, заверьте его, что твердо уверены в улучшении его состоянии, но насколько оно улучшится – вам не известно. Как

целитель, вы всем сердцем должны в это верить. Если вы сможете передать эту уверенность своему пациенту, это было бы чудесно. В любом случае, целитель не может ничего обещать. Во время сеанса целительства многие пациенты засыпают. Будь они одни в комнате, то уснуть, сидя на твердом стуле, было бы для них весьма затруднительно. Дело в том, что в ходе сеанса между целителем и пациентом, а также между их Высшими «Я» устанавливается достаточно глубокая духовная связь, благодаря которой пациент легко входит в измененное состояние сознания. Если во время целительства активируются ваш межбровный и макушечный центры, это может вызвать у вас разные видения и экстрасенсорные ощущения. Обычно они бывают связаны с пациентом, с которым вы работаете. Реагировать на них или нет – решать вам. Это зависит от того, насколько свободно вы располагаете своим временем и сколько еще пациентов вам предстоит принять. Задача целителя – исцелять недуги, не более того! Начав свое повествование, вы потеряете концентрацию и выйдете из целительной настройки. Поэтому делиться с пациентом чем-то примечательным лучше после сеанса. Стробы сердечного центра представляют собой пульсирующие, дрожащие, полуоргастические ощущения, которые сначала усиливаются, а потом за несколько секунд затухают. Вы будете чувствовать, как энергия волнами прокачивается через вашу спину и выходит через руки. Интенсивность этого ощущения зависит от уровня развития целителя и потребностей пациента. Строб сердечного центра может произойти один или несколько раз за сеанс. Дополнительные стробы могут быть вызваны продолжением действия прокачки, но они уже будут не такими яркими, как первый.

ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ

Любая прямая связь улучшит результаты исцеления на расстоянии. Наилучшую связь обеспечивает разговор по телефону, или через программу мгновенного обмена сообщениями, или в чате. Небольшой локон волос или что-нибудь подобное совместно с фотографией пациента также помогут установить более тесную связь с ним. Чтобы провести сеанс исцеления на расстоянии, уединитесь в тихом месте и подготовьтесь так же, как для контактного исцеления. Возьмите фотографию пациента или его письмо. Можете положить их перед собой. Либо сядьте у монитора, открыв на экране фото или электронное письмо. Если вы разговариваете с пациентом по телефону или через интернет-чат, попросите его закрыть глаза, расслабиться и помолчать. Основы техники исцеления на расстоянии те же, что и при контактном целительстве. Когда будете готовы, представьте, что голова пациента находится там, где вы легко достанете ее рукой. Затем поместите свои руки туда, где находится воображаемая голова пациента. Выполните прокачку энергии через свой сердечный центр – точно так же, как делали бы это при контактном целительстве. Исцеление на расстоянии может происходить как в реальном времени, так и с определенной задержкой. Иногда пациенты чувствуют на себе руки целителя или целительную энергию в тот момент, когда вы им ее посылаете. А иногда ощущение целительной энергии приходит к пациентам только спустя несколько часов или даже дней. Но на самом деле эти задержки не так уж и важны, ведь главное, что целительная энергия все-таки добралась до пациента. Компьютер, кстати, бывает весьма полезен при исцелении на расстоянии. На моем компьютере специально для этой цели есть три папки. В первой находятся фотографии людей, с которыми я активно работаю. Я устанавливаю режим слайд-шоу, оставляю тусклый свет и готовлюсь к работе. Затем я запускаю слайд-шоу и посылая целительную энергию людям, чьи фотографии появляются на экране. Во второй папке хранятся фотографии людей, с которыми я работаю уже долгое время. Их лица я хорошо помню и так, поэтому во время сеанса целительства я просто вспоминаю фотографии этих людей, представляю их лица и состояние здоровья. Иногда, когда у меня мало времени, я посылаю целительную энергию всей папке. А третья папка – для людей, связь с которыми прервалась. Чтобы продолжать исцелять человека на расстоянии, необходимо регулярно получать новую информацию о его

состоянии. И если пациент не дает о себе знать больше месяца, я отправляю его фото в третью папку.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ КОНТАКТНОГО ИСЦЕЛЕНИЯ И ИСЦЕЛЕНИЯ НА РАССТОЯНИИ

Все описанные ранее техники самоисцеления, энергетические инструменты и применение сил Стихий можно использовать также и для контактного, и для бесконтактного исцеления людей (и животных). Такая работа отнимает больше времени, но она чрезвычайно эффективна. Я в своей практике совмещаю целительство через сердечный центр с использованием силы Стихий, энергетических инструментов и прочих методов. При контактном целительстве сначала воспользуйтесь методикой исцеления через сердечный центр, а потом используйте энергетические инструменты и силу Стихий, как и при самоисцелении, только воздействуйте ими на пациента. Чем больше времени вы уделите такой работе, тем лучше станут ее результаты. Время от времени в процессе контактного целительства или исцеления на расстоянии мысленно выражайте пациенту свою любовь и признательность. Произносите аффирмации с установкой на здоровье пациента и представляйте его абсолютно здоровым. Я всегда несколько раз говорю про себя «Я люблю тебя», мысленно обращаясь к своему пациенту, стараясь вложить в это как можно больше энергии, и представляю его исцелившимся, здоровым и в прекрасном самочувствии. Причем я даже чувствую, как мое Высшее «Я» подключается к этому процессу. При дистанционном лечении представьте, что ваш пациент стоит перед вами, если вы сидите, а если лежите, вообразите его парящим над вами. Представьте, что вы можете видеть сквозь тело пациента его проблемную область. Начните с исцеления через сердечный центр, а затем используйте другие целительные процедуры и воздействуйте на проблемный участок подходящими энергетическими инструментами. Закончите сеанс, несколько раз повторив аффирмацию об исцелении пациента, и представьте, что от его недуга не осталось и следа. В процессе исцеления на расстоянии время от времени возникает одно интересное явление. Иногда вы можете увидеть пациента экстрасенсорно, как ясновидящий. Оно или возникает перед вашим мысленным взором в привычном для вас виде, или же вы будете видеть все его тело насквозь, каждый из внутренних органов, а проблемные области при этом как-то по-особенному выделены. Мне кажется, подобный феномен возникает из-за использования особых целительных намерений, например поработать с почками или сердцем пациента. Поскольку ваше намерение сосредоточено вокруг конкретных внутренних органов, ваше Высшее «Я» реагирует на это, показывая вам то, на чем вы сосредоточены. Когда такое происходит, связь с пациентом и целительное воздействие всегда очень ярко выражены.

РАЗРЫВАНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ

И при контактном целительстве, и во время целительства на расстоянии между целителем и пациентом образуется временная энергетическая связь. Это касается не только моего метода, но и всех прочих целительских методик. Обычно подобная связь исчезает по окончании сеанса, но иногда она остается и после него. В такой ситуации могут образовываться энергетические шнуры, связывающие целителя с основными духовными и энергетическими проблемами пациента. Наличие таких шнуров может очень негативно отражаться на жизни и здоровье целителя, особенно если этих шнуров становится все больше и больше. Во избежание подобной проблемы рекомендовано по окончании каждого сеанса целительства разрывать связь с пациентом и отпускать его из своего пространства. Делается это очень легко и быстро. Представьте в воображении, что перед вами парит ваш пациент, окруженный ослепительным сиянием. Мысленно и безапелляционно заявите: «Я отменяю все связи и отпускаю тебя из моего пространства». Затем представьте, как пациент уменьшается и с радостью растворяется в сиянии. Таким образом вы дадите своему Высшему «Я» понять, что не хотите поддерживать энергетическую связь с этим человеком после сеанса целительства. Разрывание энергетической связи – чрезвычайно полезная процедура. Но иногда бывает так, что

целитель и пациент просто несовместимы на энергетическом и (или) духовном уровне. Такая несовместимость становится очевидной во время или после самого первого сеанса контактного целительства или исцеления на расстоянии. Возникающая при этом связь будет ощущаться как-то неудобно, неприятно, тягостно. В такой ситуации целителю следует мягко отказать пациенту в своих услугах, по возможности направив его к другому целителю. И наконец, если во время сеанса целительства или после него у вас возникают какие-либо неприятные ощущения или побочные эффекты, закончив работу, сразу же произведите сброс энергии, принимая душ или с помощью солевой ванны, как это было описано ранее. Делая это, твердо намеревайтесь смыть с себя любые энергетические привязки, которые могли образоваться в ходе сеанса. Если вы очень часто практикуете целительство, то я настоятельно рекомендую вам ежедневно принимать душ, выполняя сброс энергии.

РАБОТА С ЭНЕРГИЕЙ И ТРАДИЦИОННЫЕ ПРАКТИКИ

Независимо от того, какими духовными и целительскими практиками вы занимались раньше, работа с энергией посредством телесного осознания может легко стать частью традиционных методик и значительно усилить их эффективность. Она, по существу, является универсальным методом стимуляции и развития энергетического тела человека. Повышенная чувствительность и усиленный энергетический поток непременно улучшат любую методику работы с энергией или духовную практику. И, разумеется, ею можно обогатить самые разные целительные системы. Работа с энергией и целительство очень тесно взаимосвязаны. И не важно, во что вы верите и какой целительской методике придерживаетесь, смысл в том, что энергия всегда должна проходить через целителя к пациенту. И чем эффективнее это будет выполняться, тем благотворнее будет целительное воздействие. Некоторые предпочитают изучать и практиковать методы работы с энергией с помощью телесного осознания отдельно от привычных для них практик. Так, конечно, тоже можно, хотя техники воздействия телесным осознанием повышают чувствительность и подготавливают энергетическое тело к работе с более сильными потоками энергии, что автоматически могло бы усилить эффективность любой духовной практики или системы. Изложенные здесь идеи и методики могут быть использованы как в качестве самостоятельной системы, так и для повышения эффективности любой из традиционных практик. И самое главное – делайте то, что у вас получается. Помните: сгодится все, что работает.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если вы немного отстранитесь и понаблюдаете за тем, как энергетическое тело влияет на ваше физическое состояние, у вас сразу же возникнут многочисленные вопросы, требующие немедленного ответа. Состояние энергетического тела очень серьезно влияет на ваше состояние на всех уровнях существования: физическом, эмоциональном, ментальном и духовном. И избежать этого влияния невозможно, ведь вы и есть ваше энергетическое тело, а ваше энергетическое тело и есть вы. Физический и энергетический аспекты вашего существа неотделимы друг от друга. Ваше самочувствие и благополучие базируются на неистощимом источнике вашего энергетического тела. Кроме того, энергетическое тело является связующим звеном с вашими духовными корнями. Потому, если вы стремитесь к духовному развитию, самореализации и просветлению, не смотрите по сторонам, а загляните в себя. Думаю, после прочтения моей книги вам стало ясно, что под вашим физическим телом спрятано сложное, многослойное тонкоматериальное поле, которое принято называть энергетическим телом. Оно существует лишь в одном маленьком шаге от вашего физического тела – шаге, сделанном внутрь. И этот шаг лежит на пути, ведущем к вашим духовным корням. Энергетическое тело – ваша личная связь со всем, что находится внутри вас, и со всей высшей духовной реальностью. И не важно, как вы называете эти высшие духовные аспекты существования. Чтобы осознать их и

соединиться с ними, достаточно просто научиться смотреть внутрь себя. Ваш разум и дух очень крепко и неразрывно переплетены с вашим физическим телом. Примите это как данность, и тогда вам станет ясно, что этим путем тоже можно найти дорогу к великому Божественному. Только внутри себя вы становитесь ближе в вашим высшим духовным аспектам – и нигде больше. На каждом своем занятии я прошу своих студентов показать пальцем туда, где, по их мнению, находится Бог, а потом туда, где Его нет. И то, и другое неосуществимо, но это прекрасный пример простой, но глубокой истины: Бог существует ровно в той же мере внутри вас, как и вне вас. И если вы примете мысль, что это также относится и к каждому живому существу, растению, камню и атому во Вселенной, что вы почувствуете проблеск идеи о своей дивной связанности со всей Вселенной и с высшей духовной реальностью. Ваша отделенность от всего, что вокруг вас, - великая иллюзия. А осознание своей всеобъемлющей связанности и единства со всем и каждым поистине просветляет, во всех смыслах этого слова. Путь к истине и просветлению настолько прост, что многие люди просто не могут его распознать. Обычно мы приходим к нему в самую последнюю очередь, когда все другие пути и возможности уже исчерпаны. Секрет в том, что ваше Высшее «Я» и Божественная реальность гораздо ближе и доступнее, чем вы могли бы себе представить. Все находится внутри вас – здесь и сейчас. Чтобы ступить на этот путь, ваше внимание должно стать направленным внутрь вашего тела и ума. Пока вы живете на физическом плане, ваше тело, ум и дух составляют единое, неразрывное целое. И физическое тело самым тесным образом связано со всеми уровнями духа и ума: сознательным, подсознательным и сверхсознательным. Их нельзя разделить. Поэтому самая доступная и непосредственная связь с Божественным и высшей духовной реальностью – через свое тело и свое «Я». Основы работы с энергией посредством тактильного воображения телесным осознанием можно обнаружить в большинстве восточных и западных духовных практик, хотя связь с ней далеко не всегда очевидна. Начиная с древних дзенских и даосских учений и до современных духовных учителей вроде Экхарта Толле важность таких вещей, как осознание своего тела, самосозерцание, самопознание и жизнь здесь и сейчас, становится все ярче и яснее. Экхарт Толле – автор замечательной книги ThePowerofNOW и других книг, которые будут интересны каждому, кто стремится к духовному развитию. После прочтения моей книги практики Толле, описанные в «Силе Настоящего», могут показаться вам до боли знакомыми. Толле говорит своим читателям, что нужно сфокусировать внимание внутри себя, сосредоточить осознание тела на разных его частях, чтобы произвести их энергетическую стимуляцию. И хотя я предлагаю те же принципы, но мой подход к обучению работе с энергией более систематизирован. Сначала я учил вас тому, как наиболее эффективно сосредоточивать осознание и ощущение своего тела. А затем вы использовали действия телесным осознанием для предварительной стимуляции ступней и ног, рук и кистей и потом производили перемещение с отскоками вдоль всего тела, ощущая, как фокус осознания двигается сквозь ваше тело вверх и вниз. Толле использует другую терминологию, но в целом мы говорим об одном. Работа с энергией при помощи тактильного воображения действий телесным осознанием обеспечит вас средствами, которые помогут вам восстановить связь с вашим внутренним «Я». С их помощью вы изучите и разовьете свое тонкое энергетическое тело и пространство за его пределами. Это не только укрепит ваше здоровье и улучшит самочувствие, но также познакомит вас вашими высшими духовными аспектами. И чем лучше вы будете осознавать и чувствовать свое физическое тело, свой ум и свое внутреннее «Я», тем лучше ваше Духовное «Я» - ваше внутреннее Великое «Аз Есмь» - станет осознавать вас самих.

ПОСЛЕСЛОВИЕ К ДОПОЛНЕННОМУ ИЗДАНИЮ

Перед вами вторая часть дополнений к новому изданию. Это продолжение «Дополнений к новому изданию», с которым вы уже ознакомились в начале этой книги.

АФФИРМАЦИИ

Аффирмации – это выражение намерения, использующееся для манифестации желаемого благодаря так называемому Закону Привлечения. Их применение ничем не ограничено; вы можете привлечь все что угодно: богатство, перемены в жизни, идеального партнера; вы можете использовать аффирмации для самоисцеления, для того, чтобы продать дом, для привлечения удачи и многого другого. Закон Привлечения (также называемый актом манифестации) распространяется на другие области духовного опыта и лежит в основе молитв, позитивного мышления и всех магических практик. Самые эффективные аффирмации – те, что произносятся вслух, громко, заряжены силой и убежденностью. Они эффективны потому, что произносимое вслух слово заставляет вибрировать горловой центр, что проецирует слова на астральный уровень, на котором Высшее «Я» более чувствительно и проактивно (обладает большей способностью влиять на ситуации и их контролировать). И моя работа в состоянии астральной проекции четко мне это продемонстрировала.

СЛУЧАЙ С ТОПЛИВНЫМ ИНДИКАТОРОМ

Я все еще езжу на старом полноприводном дизеле, модель 1989 года. Вскоре после его приобретения я съехал с дороги и попал в огромную выбоину. С жутким скрежетом машина села на пузо. Вследствие удара перестал работать топливный индикатор. На следующий день я поехал в автомастерскую и попросил электрика его посмотреть. Оказалось, вышел из строя датчик на топливном баке. Но до его починки дело так и не дошло. Несколько лет спустя (вскоре после выхода первого издания «Работы с энергетическим телом»), в один из вечеров по пути домой, я размышлял о манифестации и о том, как подобные вещи работают. Припарковавшись и выключив двигатель, я в стотысячный раз взглянул на мертвый топливный индикатор, и в этот момент ощутил легкий толчок моего Высшего «Я». Со всей энергией я начал произносить вслух слова аффирмаций. Я визуализировал индикатор топлива, датчик и соединительные провода и с силой в голосе произнес: «Мой индикатор топлива исправен и в полном порядке! Датчик на топливном баке исправен! Мой индикатор топлива работает!» Я продолжал повторять эту формулу снова и снова на протяжении нескольких минут. Затем я вышел из машины, зашел в дом и забыл о случившемся. На следующее утро я сажусь в машину и... мой топливный индикатор работает – и работает так, как надо. Сидя в машине и дивясь случившемуся, я почувствовал, как нечто внутри меня сдвинулось – произошла некая реализация. Сейчас, много лет спустя, индикатор все еще прекрасно работает. Эта старая модель машины просто восхитительна. После того случая я не раз пользовался произносимыми вслух аффирмациями, чтобы поддерживать ее в рабочем состоянии. Ч накрутил на спидометре километраж поистине невероятный. Шины и тормоза приходится менять гораздо реже. Все работает идеально. Машина никогда не ломается и все еще доставляет мне огромное удовольствие.

ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ДИАБЕТА

Через несколько месяцев после случая с топливным индикатором, у меня обнаружили диабет 2-го типа. Анализы показывали очень высокий уровень сахара в крови, и мне лишь несколько часов в день удавалось оставаться в нормальном пробужденном состоянии. Помню, как я сказал себя тогда: «Это тебе за то, что ты столько времени проводил у компьютера и кое-как относился к тому, что ты ешь». Я начал принимать лекарства, стал питаться здоровыми, предназначенными для больных диабетом продуктами. Помимо этого я начал произносить специальные аффирмации: «Мой уровень сахара в норме. У меня сильная и здоровая поджелудочная железа!» В таком режиме я жил около двух месяцев. Однажды утром я проснулся со звучащей в голове фразой: «Займись собой – или принимай лекарства». Была вероятность, что это послание моего Высшего «Я», и я решил именно так к этому и относиться. Такие послания всегда краткие

и легко запоминаются. Вечером того же дня мне по электронной почте пришло письмо. Там была обозначена тема: «Займись собой – или принимай лекарства». В письме была ссылка на статью Габриэля Косенса, в которой он представлял свою книгу «И диабет поддается исцелению». Через пару дней я купил ее начал читать, но только по прочтении нескольких глав понял основную идею. Средством исцеления было сыроедение. Питаться следовало только сырыми и желательными органическими продуктами. Я направился к холодильнику, схватил сырую морковь и таким образом начал мой курс целебного питания. На протяжении года я ел все только в неприготовленном виде – доля сырых продуктов была 100%. Затем я сократил ее до 50%. Уровень сахара в крови у меня до сих пор в норме, даже когда я позволяю себе шоколад.

БДИТЕЛЬНОСТЬ

Помимо использования произносимых вслух и про себя affirmаций, ключом к работе с Законом Привлечения является бдительность. Не пропускайте знаки и послания, внимательно относитесь к совпадениям и синхронистичностям, ко всему, что направляет ваше внимание на нечто важное – что помогает открыть новые возможности или содержит важную информацию. Доверяйте своим чувствам и инстинктам и идите туда, куда ведет ваше чутье. Я называю это прямым следованием. Чем чаще вы его практикуете, тем более точным и безошибочным оно становится, тем быстрее работает. Прямое следование многому меня научило, а в некоторых ситуациях даже спасало мне жизнь.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Вскоре после исцеления от диабета я начал применять affirmации для преодоления вредных привычек и избавления от лишнего веса. Я начал курить очень рано и был заядлым курильщиком. Мои мать и отец также курили, поэтому можно сказать, что я был зачат в облаке никотина. Получив некоторый собственный опыт в применении affirmаций, я знал, что они должны произноситься в настоящем времени, формулироваться с использованием действительного залога и не содержать отрицаний. В том, чтобы не употреблять в affirmациях слова «табак» и «курение», как, например, в предложениях «Я не курю. Я бросаю курить. Я не нуждаюсь в табаке», был смысл. Произнесение подобных фраз вызывало в моем теле чувство нарастающего сопротивления. Поэтому разумнее было работать над этим не напрямую, опосредованно. Я использовал формулы «Мои легкие чистые и здоровы», «Мои зубы белые и сияют», «Мои легкие сильные и прекрасно вентилируются», «Я дышу только чистым воздухом». Эти фразы я произносил вслух и про себя по несколько минут в день, каждый раз, когда вспоминал об этом, и обязательно перед сном. Я старался быть бдительным, но ничего не происходило. Прошло восемнадцать месяцев. Однажды утром, 22 октября 2009 года, я после пробуждения пил кофе в своем внутреннем дворике. Обычно первое, что я делал с утра, - закуривал трубку, плотно набитую ирландским табаком. Я почти допил кофе, когда неожиданно поймал себя на том, что совершенно забыл о трубке. И пришло озарение – то, что я называю внутренним знанием. Я просто знал – знал за пределами всех сомнений, - что больше не нуждаюсь в никотине. Я сразу же решил проверить, насколько это соответствует истине. В упаковке оставалось табака на пять трубок. И в то утро я выкурил их все. Я чувствовал, что курение больше не для меня и был абсолютно в этом уверен. Я почистил трубку и спрятал ее в ящик стола. То утро было последним, когда я брал ее в руки. Несколько следующих дней я чувствовал себя немного не в своей тарелке, но сильного дискомфорта не ощущал. До этого я уже пару раз бросал курить, но дольше одной-двух недель не выдерживал. Каждый раз симптомы, связанные с отменой никотина, были ярко выраженными, а тяга непреодолимой. Теперь – а прошло уже более шестнадцати месяцев – я все еще не курю и уверен, что буду оставаться некурящим до конца.

КОНТРОЛЬ ВЕСА

Вместе с практикой affirmаций, намерением которых был отказ от курения, я начал произносить affirmации, направленные на снижение избыточного веса. В те дни я весил почти на двадцать килограммов больше нормы. За время, ушедшее у меня на то, чтобы бросить курить, я, не прибегая ни к каким диетам, похудел примерно на десять килограммов. И сейчас я продолжаю медленно, но верно худеть, несмотря на все съедаемые мной шоколадки.

АФФИРМАЦИЯ И ВРЕМЯ

Обычно для осуществления намерения произносимых affirmаций требуется время. Поэтому вышеописанный случай быстрой починки топливного индикатора является лишь редким примером моментальной манифестации. Единственное, что я могу предположить, - в тот раз мое Высшее «Я» придало особую силу моей манифестации, чтобы меня вдохновить. На протяжении нескольких лет я накопил опыт, работая не только с собственными affirmациями, но и с affirmациями, применяемыми сотнями других людей. И если бы меня попросили описать происходящее в двух словах, я определил бы это как отложенный результат. Существует некая связь между временем, затрачиваемыми вами усилиями и тем, как долго приходится ждать результата. **Чем больше вы работаете, чем больше вложенная вами энергия, тем скорее осуществится манифестация.** На это влияет также целый ряд других факторов: состояние ума, испытываемые эмоции, поддерживаемые убеждения и другие факторы. Например, убеждения других людей, знающих о цели вашей манифестации, также могут влиять на время, требующееся для ее осуществления. Поэтому разумно держать такие вещи в тайне, чтобы исключить возможность посторонних влияний. Пациенты часто жалуются мне на то, что не могут найти время для affirmаций или стесняются произносить affirmации вслух. Это естественно – люди не хотят, чтобы их считали бормочущими что-то в пустоту сумасшедшими. Но есть творческие подходы, позволяющие избегать такого рода проблем. Используйте то время дня, когда вы остаетесь одни – пусть даже закрывшись в ванной или туалете, - вы всегда можете произносить affirmации вполголоса. Активно используйте время, когда вы за рулем. Выключите радио и, не отрывая глаз от дороги, энергично и решительно произносите ваши affirmации. Обращайте внимание на то, что вы чувствуете, произнося формулы. Настройте ваши чувства, войдя в состояние, максимально отражающее определенность вашего намерения, - позвольте этому отразиться в вашем голосе. Чтобы вас не слышали окружающие, можно включить музыку. Выбирайте творческие пути – и способ осуществить задуманное всегда найдется.

ИСТОРИЯ МИРАКА

Последний пример показывает, насколько действенна сила affirmаций, применяемых для самоисцеления. Пару лет назад Мирак, один из моих учеников, обратился ко мне с серьезной, связанной со здоровьем проблемой. К своим тридцати он уже несколько лет страдал от варикозного расширения вен яичек – довольно болезненного недуга. От этой болезни нет ни эффективных лекарств, ни каких-либо других методов исцеления. Мирак все время испытывал боль. Он принимал обезболивающие и другие лекарства, от которых ужасно себя чувствовал. Врачи предложили ему рискованную операцию, но он любым способом хотел этого избежать. Болезнь отравляла его существование – Мирак больше не получал от жизни удовольствия. Он был в глубокой депрессии и хотел узнать, не могу ли я чем-нибудь ему помочь. Я почувствовал, как мое Высшее «Я» мягко меня подталкивает, и сказал ему, что ему определенно может помочь комбинация affirmаций и техник работы с энергией. Затем помог ему сформулировать некоторые из affirmаций так, чтобы они выражали намерение улучшения кровообращения и выздоровления в проблемной области. Мирак волновался, и я, как мог,

пытался вселить в него уверенность. Я хотел, чтобы в процесс было вовлечено как можно больше энергии и решимости.

- Роберт, сколько времени я должен посвящать affirmациям и сколько раз в день? – спросил он.

Я спросил:

- насколько сильно твоё желание выздороветь?

- Очень сильно! – ответил Мирак.

Я произнес:

- Чудесно! Произноси affirmации по шестнадцать часов в день – и обязательно вслух.

- Это несерьезно и невозможно. Ты шутишь! – ответил Мирак.

- Насколько сильно твоё желание выздороветь? – повторил я свой вопрос.

- Я готов и сделаю так, как ты сказал! – сильно взволнованный, почти прокричал Мирак в ответ.

Он начал на следующий день и, не жалея усилий, работал всю субботу, воскресенье и понедельник. В четверг утром он проснулся и понял, что от болезни не осталось и следа. Он был невероятно удивлен – честно говоря, немало удивлен был и я сам. Позже Мирак признался, что работал с affirmациями только по восемь часов в день, так как больше был просто не в состоянии – горло начинало болеть, а голос пропадал. Я прописал ему поддерживающую affirmацию с указанием произносить ее только несколько раз в день и обязательно – перед сном. Эта история произошла больше двух лет назад, и Мирак до сих пор здоров – болезнь не возвращалась. То, что доставляло ему столько боли, теперь в полном порядке, и ничто не мешает ему жить полной и насыщенной жизнью. Для лечивших его врачей это исцеление так и осталось загадкой. Прошло много лет с тех пор, как я начал серьезно заниматься affirmациями; я научил этому многих людей. Они применяли эту технику для исцеления от различных болезней – о рака до прыщей – и получали такие же, как в приведенном примере, результаты. Чем больше вы верите в affirmации, тем эффективнее они становятся. Хотя в самом начале у большинства практикующих affirmации веры или очень мало, или нет совсем – сказывается отсутствие личного опыта их успешного применения. Это естественно. Собственный опыт манифестации дается нелегко. Лучший способ его получить – просто продолжать практиковать до тех пор, пока ваше намерение не осуществится. Нередко люди бросают практику affirmаций через несколько недель или через месяц, поскольку им кажется, что ничего не происходит, и они начинают глупо себя чувствовать. Они начинают думать, сто это бесполезно и никуда не ведет. Но затем – иногда много времени спустя после прекращения практики – то, что они пытались манифестировать, осуществляется. Тогда многие говорят, что это просто совпадение. И ошибаются. Это просто отложенный результат процесса манифестации. Повторю, личный опыт манифестации дается нелегко. А без него приведенные мной истории похожи на попытки убедить взрослого человека в том, что Санта-Клаус и правда живет на Северном полюсе. Еще раз: единственный способ чего-либо достичь – это продолжать практику. Наберитесь решимости и, следуя моему примеру, произносите affirmации по несколько минут в день. Используйте время, когда остаетесь одни или когда ведете машину. Не прекращайте практиковать, и в один прекрасный день, может быть даже в совсем недалеком будущем, вас ждет приятный сюрприз. Еще раз хочу поблагодарить вас за обращение к этой книге. Я искренне надеюсь, что, прочитав ее, вам удастся открыть для себя нечто чудесное. Желаю вам удачи, и до встречи на страницах новых книг.