

КИТ ШЕРВУД

САБИНА ВИТТМАН



ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

для женщин



МЕДИТАЦИИ, МУДРЫ
И РАБОТА С ЧАКРАМИ

ДЛЯ ВОЗРОЖДЕНИЯ ЖЕНСКОГО ДУХА



ВСЕ

Сабина Виттман

**Энергетическое целительство
для женщин: медитации,
мудры и работа с чакрами для
возрождения женского духа**

ИГ "Весь"

2015

УДК 133.4
ББК 86.4

Виттман С.

Энергетическое целительство для женщин: медитации, мудры и работа с чакрами для возрождения женского духа / С. Виттман — ИГ "Весь", 2015

ISBN 978-5-9573-3734-8

Книга «Энергетическое целительство для женщин» была задумана как практическое руководство, благодаря которому вы сможете исцелить себя и других людей, душу, дух и тело. Наряду с массажем, мудрами, танцами, медитацией и аффирмациями вы будете пользоваться тонкими энергетическими техниками работы с чакрами и избавляться от кармического багажа. Вы научитесь создавать оздоравливающую атмосферу для себя и любимых людей. Освойте простые техники усиления интуиции, раскрытия чувственности и творческих способностей. Духовное целительство не является полным, если вы не нашли дхарму (предназначение). Если вы блуждаете в тупике и не уверены, что делать дальше, авторы покажут простые упражнения, которые позволят найти цель в жизни. Наконец, вы сможете выстраивать более гармоничные отношения и делиться с друзьями и семьей тем, чему научились. Шаг за шагом устраняя источники проблем и болезней, вы обнаружите: у вас есть всё, что необходимо для радостной и полноценной жизни.

УДК 133.4
ББК 86.4

ISBN 978-5-9573-3734-8

© Виттман С., 2015

© ИГ "Весь", 2015

Содержание

Пролог	9
1	12
Жизнеутверждающая энергия	13
Универсальные качества женщины	14
Женское наследие	15
Драгоценный камень	16
Растущий ребенок	18
Кассандра	19
Охота на ведьм	20
Женщины в современном обществе	21
Вы можете изменить свою жизнь	22
Выводы	25
2	26
Мужеженщины	27
Важность доверия	28
Нахождение центра силы	30
Центр силы в вашем тонком энергетическом поле	32
Выводы	36
3	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Кит Шервуд, Сабина Виттман
Энергетическое целительство для женщин
Медитации, мудры и работа с чакрами
для возрождения женского духа

Keith Sherwood and Sabine Wittmann

Energy Healing for Women

Meditations, Mudras, and Chakra Practices to Restore Your Feminine Spirit

* * *

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA. www.llewellyn.com

Interior illustrations: Mary Ann Zapalac

Interior photographs provided by Keith Sherwood

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2015 by Keith Sherwood and Sabine Wittmann

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа „Весь“», 2021

* * *



Дорогой читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берет начало в глубине тысячелетий. Ее основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности... Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создает новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский



Пролог

Внутри вас есть неограниченные ресурсы энергии, творчества и сияния. Из книги *«Энергетическое целительство для женщин»* вы узнаете, как пользоваться безграничной энергией, чтобы исцелить себя на уровнях тела, души и духа (в энергетическом поле человека), обратившись к источнику болезни.

Книга *«Энергетическое целительство для женщин»* была написана по двум причинам. Во-первых, чтобы показать, как исцелить кармические модели и физические недуги, что мешают ощутить всю гамму цветущего здоровья, жизненных сил и интимных отношений. Во-вторых, чтобы помочь тем людям, которые готовы испытать более глубокое освобождение и радость, расширить границы и открыть новые миры безграничного покоя, энергии и свободы внутри себя.

Вне зависимости от нынешних обстоятельств вы можете ощутить эти новые миры внутри себя, используя методы исцеления из этой книги. В данный момент внешние изменения могут казаться непростым делом. Тем не менее в конечном итоге именно внутренние изменения станут самыми важными и самыми долговременными. Ведь все, что вам нужно, включая сознание, энергию и творческий потенциал, которые исцеляют на уровнях тела, души и духа, уже находится внутри вас.

В книге *«Энергетическое целительство для женщин»* вы будете пользоваться техниками исцеления чакр, кармического освобождения и раджа-йоги наряду с массажем, мудрами, танцами, медитацией и аффирмациями, чтобы раз и навсегда освободить тело, душу и дух.

В каждой главе мы будем углубляться в важную энергетическую проблему, которая ограничила энергию, творческие способности и/или сияние. Мы будем анализировать ее одновременно на физическом и тонком уровнях энергии и сознания. Затем мы обеспечим вас комплексом простых упражнений, разработанных для быстрого решения проблемы.

При помощи одной простой техники вы узнаете, как повысить уверенность в себе, полюбив нелюбимые части тела. При помощи другой техники вы научитесь пользоваться функциями разума для преодоления ограничивающих моделей поведения. Вы научитесь создавать жизнеутверждающие архетипы, которые повысят уверенность в себе и внутреннюю силу. Две главы книги посвящены исцелению чакр и лечению кармических ран. Еще одна глава – одновременно совершенствованию внутренней красоты и физическому сиянию – тому, чего может добиться женщина любого возраста. Особое внимание уделяется исцелению травм, полученных в прошлой жизни, и ранним детским потрясениям, а также травме, которую испытывают многие женщины, пережившие потерю ребенка во время беременности.

Вы научитесь создавать целительную атмосферу для себя и любимых людей. Освойте простые техники совершенствования интуиции, творческих способностей и чувственности. Поскольку духовное целительство не является полным, если вы не нашли дхарму (цель и жизненный путь), мы покажем простые упражнения, которые позволят преодолеть застой и найти цель в жизни. Наконец, вы научитесь переходить из традиционных отношений в трансцендентные и делиться с друзьями и семьей тем, чему вы научились.

«Энергетическое целительство для женщин» отличается от других книг тем, что вы узнаете, как исцелять раны, травмы, кармические модели поведения, обратившись к их источникам, тонкой энергетической системе. Беря под контроль собственное исцеление и добираясь до источника проблем, вы собственными глазами увидите: все, что нужно для радостной, полноценной жизни, уже находится внутри вас.

Сабина и Кит вместе уже 15 лет и имеют более чем 30-летний опыт работы с женщинами и мужчинами всех возрастов из Северной Америки, Европы и Африки.

Кит Шервуд – мастер четырех видов классической йоги. Автор восьми книг, посвященных энергии, целительству и трансцендентным отношениям. Разработанные им упражнения, мудры и медитации используются энергетическими целителями и практикующими врачами по всей Европе и Северной Америке для лечения физических заболеваний, эмоциональных и кармических травм, а также энергетических блокировок. Его способность видеть и анализировать тонкие энергетические поля позволяет эффективно оказывать помощь людям в исцелении отношений и достижении духовных целей. Ищите Кита Шервуда по ссылке: www.onewholelove.com и в Facebook – Onewholelove.

Сабина Виттман – врач в области альтернативной медицины и мастер по владению энергией; для исцеления женщин она использует телесную терапию, иглотерапию, рефлексотерапию и гомеопатию. Ее эмпатия и передовые целительские методы помогают женщинам преодолеть проблемы с деторождением, ранние детские травмы и трудности взаимоотношений, которые напрямую влияют на самооценку и жизненный путь женщины (дхарму). Ищите Сабину Виттман по ссылке www.awomanshealingspace.com.



1

Вселенское женское начало

После появления из вселенского разума созидательная женская энергия начала функционировать как движущая сила эволюции. Именно женская энергия, льющаяся из каждого уголка Вселенной и от женской особи каждого вида, позволяет создавать и производить потомство.

Женская энергия – всеобъемлющая и жизнеутверждающая. Она побуждает человечество объединяться и испытывать интимную близость друг с другом. Эту энергию нельзя отнять, и потому она делает всех целителями, любовниками и – на самом глубоком уровне – сияющими трансцендентными существами, способными преобразовывать мир благодаря работе и отношениям.

Хотя в XXI веке мужчины и женщины переживают возрождение свободы и осознанности, если заглянуть достаточно глубоко в самого себя, можно обнаружить кармическое наследие, помешавшее вам стать тем человеком, которым вы могли бы быть. Это наследие проявляется в виде едва различимых блоков, которые вы носите в энергетическом поле – тонком поле энергии и самосознания, что существует внутри и везде вас окружает.

Позже мы поговорим об энергетическом поле более подробно. В настоящий момент важно, чтобы вы знали, что энергетическое поле состоит из энергетических проводников, которые позволяют выразить свою сущность и контактировать с окружающим миром одновременно на физическом и нефизическом уровнях.

Именно тонкие энергетические блоки в энергетическом поле человека и порождаемые ими ограничивающие привычки объясняют, почему даже при всей той свободе, которая есть у человека сегодня, у многих людей возникают трудности в раскрытии своего потенциала – потенциала, который полностью развит уже при рождении, тот, о котором говорили древние мастера йоги и тантры, потенциал, что будет развиваться и расцветать на разных этапах жизни.



Жизнеутверждающая энергия

Книга «*Энергетическое целительство для женщин*» была задумана как практическое руководство, которым вы можете воспользоваться для самоисцеления и исцеления любимых людей на уровнях души, духа и тела. В последующих главах вы научитесь выполнять простые упражнения для получения доступа к неограниченному изобилию жизнеутверждающей женской энергии внутри вас. Вы также научитесь свободно делиться женской энергией с любимыми людьми и теми, кто получит пользу от вашего исцеления. Жизнеутверждающая женская энергия – это основа силы, творчества и сияния женщины. Эту энергию можно укрепить в каждой женщине. Энергия, о которой мы говорим, называется по-разному и почитается во многих обществах. Даосы в Китае называют ее Ци или Ки. В Индии она называется праной или Шакти. Как бы ее ни называли, эта необыкновенная энергия помогает лечить травмы и физические болезни. Ее можно использовать для избавления от ограничивающих привычек, которые сдерживают вас и разрушают взаимоотношения. И, что особенно важно, поскольку эта энергия имеет только универсальные качества, она может исцелить душу и дух на самых глубоких уровнях, чтобы вы смогли испытать трансцендентную любовь и радость, которые являются неотъемлемым правом.



Универсальные качества женщины

Универсальные качества женщины включают в себя исцеление и силу, креативность и сияние, которые ее поддерживают. В эти качества также входят удовольствие, любовь, близость, радость и хороший характер – качества, что на протяжении тысячелетий разделяли женщины всех культур. Эти качества не наносят вреда, они подразумевают преданность, целеустремленность, дисциплину, спокойствие, долготерпение и храбрость. Воспринимая себя как воплощение вселенского женского начала, вы дадите себе возможность быть самой собой и делиться этим в полном объеме.

По сути дела, включив эту жизнеутверждающую энергию в повседневную жизнь и прославляя ее универсальные качества, вы, в одиночку или вместе с партнером, подтвердите истину: «Женщины – это божества, женщины – это жизнь, женщины – это украшение». Эти слова из книги доктора Джона Мамфорда «*Тантрический экстаз*» приписываются Будде.



Женское наследие

Возможно, вам это не известно, но совершенствование и прославление универсальных женских качеств было центральной частью обычаев многих традиционных обществ. Хотя подавляющее их большинство исчезло много лет назад или было поглощено более могущественными обществами, есть те, кто по-прежнему держится за древние родовые обычаи.

В современном мире наибольшей группой людей, сохраняющей эти древние традиции, является народность минангкабау с острова Суматра. Минангкабау – одно из немногочисленных обществ, приложивших усилия, чтобы сохранить обычаи, которые уравнивают потребности женщин и мужчин и открыто стремятся совершенствовать жизнеутверждающие качества женственности.

Такие народы, как минангкабау, матриархальны. Они обеспечивают возможности для женщин, которые стремятся исцелить тело, душу и дух и более свободно делиться природной женской силой, творческими способностями и сиянием.

Матриархальные общества когда-то были распространены по всему миру, и живущие в них женщины приравнивались к драгоценным камням, так как они олицетворяли качества вселенского женского начала.



Драгоценный камень

Даже сегодня эта действительность отражена в индийской традиции девадаси. Традиционно эти индийские верховные жрицы были способны исцелять окружающих с помощью танца, потому что их учили свободно излучать чистую сущность женской энергии, что наряду с исцелением дарует жизнь. Один из способов, которым девадаси совершенствовались и восхваляли драгоценность женского начала, – использование мудр в танце и исцелении.

Мудра – это символический жест, который можно произвести кистями и пальцами или в сочетании с языком и стопами. Слово «*мудра*» берет корни из санскрита: *mud* означает «восторг» или «наслаждение».

Хотя западная цивилизация не знакома с мудрами, они веками использовались на Востоке для укрепления физического, интеллектуального, эмоционального и духовного благополучия. Даосы в Древнем Китае использовали их для поиска душевного спокойствия; индийские мистики – для достижения самадхи (просветления); а целители – чтобы лечить все, от мигреней до артрита.

Мудры работают, так как они стимулируют поток тонкой энергии – прана-ци – через особые энергетические центры и меридианы в тонкой энергетической системе. Стимулируя эти точки в течение продолжительных периодов времени, обычно в течение пяти и более минут, можно высвободить заблокированную энергию, которая может исцелить самоограничивающие и разрушительные паттерны (модели поведения) и повысить уровень самосознания.

Как и девадаси, вы можете высвободить драгоценный камень внутри себя, выполняя мудру драгоценного камня. Мы разработали ее, так как драгоценный камень напрямую связан с кундалини-шакти. Кундалини-шакти является величайшим хранилищем женской энергии в человеческом теле. Соответственно, она представляет собой источник внутренней силы и уверенности для каждого, кто готов придерживаться универсальных качеств женщины. Пробудив в себе драгоценный камень, вы сделаете значительный шаг на пути к ощущению древней силы, творчества и сияния вселенского женского начала внутри себя.



Мудра драгоценного камня

Чтобы выполнить мудру драгоценного камня, займите удобное положение и выпрямитесь. Затем поднесите язык к верхней части рта и сдвиньте его назад, пока твердое нёбо не станет мягким. Удерживайте его в таком положении и соедините подошвы ступней. Соедините наружную сторону указательных пальцев от кончиков до первого сустава. Затем соедините кончики средних пальцев, чтобы получился треугольник. Потом сведите вместе безымянные пальцы. Соедините внешнюю сторону безымянных пальцев так, чтобы они соприкасались от первого до второго сустава. Соедините кончики мизинцев, чтобы получился еще один треугольник. Затем положите большой палец левой руки в «гнездо», сформированное указатель-

ным пальцем правой руки, а большой палец правой руки – в «гнездо», сформированное указательным пальцем левой руки.

Закройте глаза и удерживайте мудру в течение 10 минут. В скором времени вы почувствуете, что центр осознания проявляется из глубины вашей души. Это драгоценный камень.



Рисунок 1. Мудра драгоценного камня

Ничего не делайте после того, как установили с ним контакт. Вы получите больше пользы от мудры, если откажетесь от всяких стремлений и позволите мудре драгоценного камня привести вас к более глубокому восприятию врожденной силы и сияния.

Можете использовать мудру драгоценного камня как часть обычного распорядка энергетической работы или всякий раз, когда стремитесь повысить уверенность в себе и внутреннюю силу.



Растущий ребенок

От мастеров тантры мы знаем, что детям до достижения семилетнего возраста свойственно чтить универсальные качества женщины, представленные в виде драгоценного камня. Тем не менее по мере взросления дети порой лишаются естественного почтения к этим качествам.

Нарушение, о котором мы говорим, не ограничивается физическим уровнем. Люди – это межпространственные существа, и растущий ребенок может стать мишенью для негативных факторов на нефизических измерениях. Эти негативные факторы имеют форму энергетических проекций от других людей и кармического багажа – плотной самоограничивающей энергии, которую каждый носит с собой в тонком энергетическом поле из одной жизни в другую. На эти темы мы еще поговорим позже. Для начала важно осознать, что дети особенно подвержены этим воздействиям, так как они растут, а их эго проявляется и начинает контролировать жизнь. Они усваивают культурные ценности, которые их обесценивают, и по мере того, как становятся более привязанными к полям тонкой, нефизической энергии, их тело блокирует естественный поток жизнеутверждающей женской энергии и само энергетическое поле, что наполняет ее и выходит за ее пределы.

Это правда, что жизнеутверждающая женская энергия приносит удовольствие, любовь, близость и радость в жизнь каждого человека, и это та же энергия, что создает среду, с помощью которой люди могут делиться ей с кем-нибудь еще, кто готов получить эту энергию и открыт ей.



Кассандра

Этот момент ярко отражает трагическая история Кассандры из греческой мифологии. Из-за своих уникальных качеств Кассандра, мифическая дочь троянского царя Приама и царицы Гекубы, была одарена богом Аполлоном силой пророчества. К сожалению, когда она отвергла сексуальные домогательства Аполлона, он проклял ее, и те самые качества, что сделали ее необыкновенной женщиной и привлекли бога медицины и врачевания: ее красота, независимость, сила и ум, привели к краху и дальнейшей смерти.



Охота на ведьм

Потом последовали отвратительные времена охоты на ведьм в Европе и Северной Америке. В XIV веке, во время и после эпидемии бубонной чумы (1347–1349), люди в Центральной Европе обрушили страх и ярость на «распространителей чумы», которые, как они верили, стремились уничтожить соседей с помощью магии и яда. Количество процессов о колдовстве, особенно против женщин, с XIV–XV веков медленно, но стабильно увеличивалось. Затем, около 1550 года, число случаев преследования взлетело до небес. Как отметил американский историк Стивен Кац, «общая картина четко показывает, что рост – паника – помешательства на колдовстве был неотделим от общественного осуждения женщин» (А. Джонс).



Женщины в современном обществе

К счастью, современных женщин больше не проклинали боги и не осуждали за колдовство. В действительности, за последние 200 лет взгляды общества на женщин изменились. В большинстве передовых технологических обществ законы и обычаи стали иными, что означает, что естественные женские устремления больше не подавляются и/или не обесцениваются.

Смысл этого прост: если вы примете универсальные качества женственности, вы сможете получать удовольствие от способности предаваться интимным и трансцендентным отношениям. Решения будут подкреплять ваши цели, а тело будет глубоко признательно вселенскому женскому началу.

Вне зависимости от возраста женщина, которая привнесла драгоценный камень в самосознание и погрузилась в универсальные качества женственности, озарит любое помещение, в которое войдет. Такая женщина проявит новую женственность в мире, объединяющем мифы, прославляющие вселенское женское начало, и свободу, достигнутую женщинами в современном западном обществе.

Мы называем ее новой женщиной, что исцелила себя и является маяком света и любви, – сияющей женщиной.



Вы можете изменить свою жизнь

Выполнив мудру драгоценного камня, вы сделали первый шаг. Следующим шагом будет преодоление страха, который блокирует доступ к энергетическому полю. Вы сделаете это, выполняя мудру бесстрашия. После этого вы выполните мудру принятия себя, чтобы принять себя такой, какая вы есть в настоящий момент.

Как только предпримете эти шаги, все, что нужно будет сделать, – это использовать то, чему вы научитесь в следующих главах, чтобы исцелить тело, душу и дух.

Будьте уверены: освоив сначала внутренние перемены, вы высвободите всю необходимую силу, энергию и творческий потенциал и сможете выражать их свободно.



Мудра бесстрашия

Чтобы выполнить мудру бесстрашия, займите удобное положение и выпрямитесь. Затем поднесите язык к верхнему небу и сдвиньте его назад, пока твердое небо не начнет изгибаться и смягчаться. Как только язык займет это положение, соедините стопы, чтобы они соприкоснулись друг с другом. Затем сведите указательные пальцы так, чтобы их кончики касались друг друга.

После того как они соприкоснулись, соедините кончики больших и средних пальцев. Держите кончики указательных пальцев над кончиками больших и средних пальцев. Затем соедините кончики безымянных пальцев и кончики мизинцев.

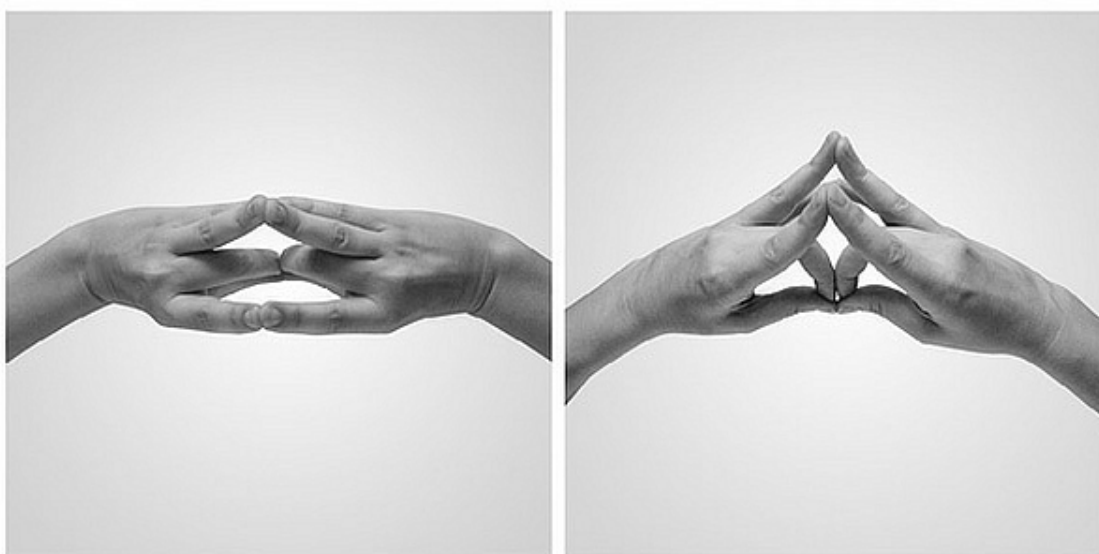


Рисунок 2. Мудра бесстрашия

Практикуйте мудру в течение 10 минут. Затем расслабьте пальцы и верните язык и ступни в нормальное положение.

Вы можете использовать эту мудру как часть обычного распорядка энергетической работы или всякий раз, когда привязанность к ограничивающим убеждениям или созданным человеком архетипам вызывает страх и мешает свободно излучать энергию универсальных качеств. Повторяйте упражнение по мере необходимости.



Мудра принятия себя

Мудра принятия себя поможет принять себя, даже когда вы оказались в ловушке ограничивающих убеждений или другие люди заставляют отказаться от главных ценностей, чтобы удовлетворить их потребности.

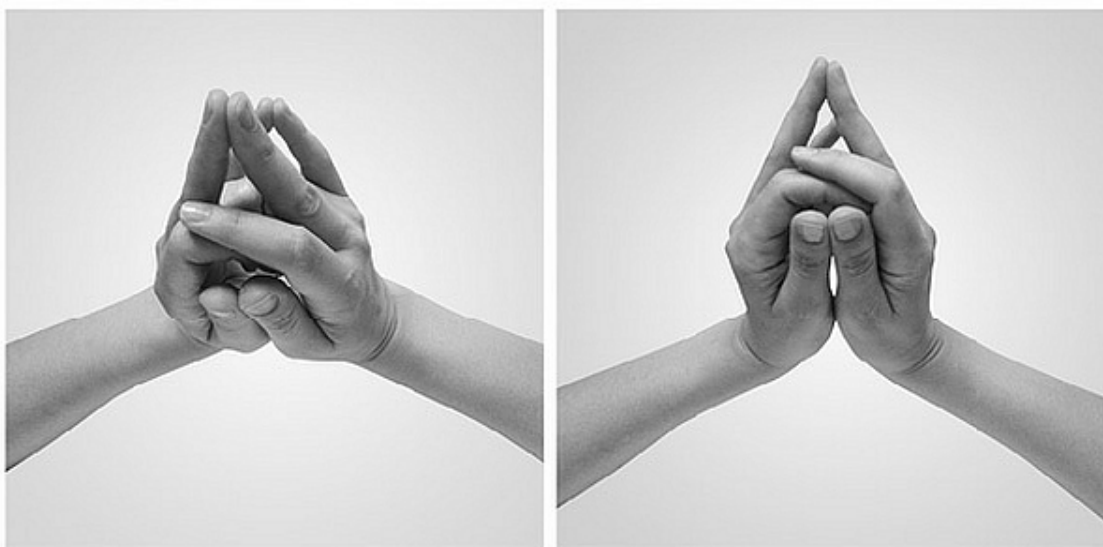


Рисунок 3. Мудра принятия себя

Чтобы выполнить мудру, займите удобное положение и выпрямитесь. Затем поднесите язык к верхнему нёбу и сдвиньте его назад, пока твердое нёбо не начнет изгибаться и смягчаться. Касайтесь кончиком языка верхнего нёба, пока соединяете стопы. Затем соедините бугры Венеры и кончики больших пальцев. Проведите указательным пальцем правой руки над указательным пальцем левой руки так, чтобы кончик правого пальца опирался на второй сустав левого пальца. Средние пальцы расположите вместе, чтобы их кончики соприкасались. Как только они соприкоснутся, соедините наружные стороны безымянных пальцев от первого до второго сустава. Затем сведите внутреннюю часть мизинцев от кончиков до первых суставов.

Практикуйте мудру в течение 10 минут. Затем расслабьте пальцы и верните язык и ступни в нормальное положение. Повторяйте упражнение по мере необходимости.

Регулярно практикуя мудру принятия себя, вы сможете принять себя такой, какая вы есть в настоящий момент, и приблизитесь на шаг ближе к тому, чтобы стать сияющей женщиной.



Выводы

Как и у любой женщины, у вас есть огромное количество женской энергии, которая дремлет внутри. Процесс исцеления начинается с того момента, когда вы принимаете универсальные качества женственности и освобождаете эту энергию, чтобы она свободно излучалась через энергетическое поле и физическое тело. Вы сделаете это, выполнив мудру драгоценного камня.

Практикуя мудру бесстрашия для изгнания страха, вы высвободите еще больше энергии. А выполнив мудру принятия себя, вы начнете процесс, который шаг за шагом приблизит к достижению личных и духовных целей. В следующей главе вы научитесь восстанавливать центр силы в физическом теле и тонком энергетическом поле, а также в подлинном разуме – подлинном средстве исцеления.



2

Нахождение центра силы

На заре цивилизации, когда начали появляться крупные поселения, женщины верили, что вселенское женское начало правит миром, а его сила и любовь навсегда сохранят баланс между мужчиной и женщиной. Они верили в это потому, что крепко держались за свой центр силы и доверяли мощи вселенского женского начала. Благодаря вере в себя их сила свободно излучала свет через тонкое энергетическое поле и физическое тело.

К сожалению, многие люди не полностью доверяют вселенскому женскому началу; а другие даже не знают, что имеют огромные нереализованные запасы женской энергии, дремлющей в их тонком энергетическом поле. В результате многие люди до сих пор не получают всех преимуществ женской энергии, что излучается через их тело, душу и дух.

Конечно, мысль о том, что человек может не доверять энергии, питающей его, может вызвать сомнения. Но подумайте: фактически все люди прожили много жизней. И наследие их предыдущих жизней наряду с искаженным отношением к собственной женской энергии укореняется в виде энергетических блоков в их энергетическом поле.

Представление о прошлых жизнях может показаться странным, если вы новичок в энергетическом целительстве. Но как межпространственное существо с душой, духом и поддерживающим их тонким энергетическим полем, вы участвуете в великом цикле жизни, смерти и перерождения.

Хотя в конце каждой жизни вы сталкиваетесь с утратой физического тела, энергетические проводники, которые являются основой души и духа, продолжают жить дальше. В конце каждого цикла жизни, смерти и перерождения они воплощаются в новом физическом теле, предназначенном для перехода на следующий этап эволюционного пути. Этот процесс продолжается до тех пор, пока вы не достигнете состояния постоянного просветления. В таком положении вы полностью осознаёте *априорное* состояние блаженства и выйдете за пределы цикла смерти и перерождения, а это значит, что больше не нужно будет воплощаться на Земле.



Мужеженщины

Яркий пример женщин, которые не доверяют собственной женской энергии и понапрасну страдают, можно найти в Северной Албании, в одном из самых странных и устойчивых социальных институтов в Европе. В этом горном регионе обитают так называемые «мужеженщины». Мужеженщины – это женщины, которые отвергли силу женственности и даже женскую идентичность. Эти женщины берут на себя роль кормильца большой семьи после ухода из жизни отца или старшего брата. По традиции, они берут на себя эту обязанность, чтобы защитить семью от ограбления или насилия. К сожалению, ради семьи мужеженщинам приходится жертвовать положением жены и матери. Такие женщины отказываются от своей женственности; они коротко стригут волосы, надевают мужскую одежду и до конца дней занимаются чисто мужской работой. Интересно отметить, что все соглашались с этим очевидным обманом, даже женщины. В обычных условиях в обществе к мужеженщине относятся (как мужчины, так и женщины) не иначе как к мужчине.



Важность доверия

Для тех, кто стремится к исцелению на самых глубоких уровнях, пример с мужеженщиной иллюстрирует важность доверия как к универсальным женским качествам, так и к себе. Отсутствие доверия может помешать найти свой центр силы. А без него будет сложно прибегать к энергетическому полю для исцеления и раскрытия всей потенциальной женской силы. Мечты воплощаются в физическую реальность, а желания сбываются, как только вы находите центр силы и живете в нем.

Доверие важно еще и по другим причинам. Именно уверенность в себе поддерживает энергичную и общительную личность. И именно вера в себя и вселенское женское начало позволят установить и поддерживать здоровые отношения с собой и другими людьми.

К счастью, даже если женщина не доверяет самой себе и женской энергетике, полностью воспрепятствовать универсальным качествам не всегда возможно. Женская энергия и вытекающие из нее универсальные качества могут проникнуть в сознание женщины и изменить его, когда она беременна, когда ее гормоны и усиленный поток женской энергии делают ее более светоносной. Женщина может преодолеть неверие в саму себя во время менструации или когда встречает любовь всей жизни. В начале таких бурных отношений женщина особенно часто понимает: чтобы угодить партнеру, невозможно совершенно не доверять универсальным женским качествам или отвергать их.

К сожалению, эти приливы энергии обычно носят временный характер. Но так не должно быть. С помощью следующих упражнений вы сможете превратить женскую энергию в неотъемлемую часть жизни и отношений. Первое упражнение – это мудра доверия. Если вы будете выполнять ее по 10 минут в день как минимум на протяжении 5 дней, то станете более восприимчивыми к собственной женской энергии. Так будет легче доверять себе и ценить силу, творческий потенциал и сияние, которые являются правом по рождению.



Мудра доверия

Чтобы выполнить мудру доверия, займите удобное положение и выпрямитесь. Расслабившись, поднесите кончик языка к верхней части ротовой полости. Затем сдвиньте его назад, пока верхнее небо не станет мягким. Затем соедините стопы. Потом сведите большие пальцы вместе так, чтобы они касались друг друга от кончиков до первого сустава. Соедините указательные пальцы так, чтобы они касались друг друга от кончиков до первого сустава. Ваши большие пальцы, как и указательные, должны образовать треугольник. Сведите три оставшихся пальца обеих рук вместе так, чтобы они соприкасались друг с другом от первого до второго сустава.



Рисунок 4. Мудра доверия

Удерживайте мудру 10 минут с закрытыми глазами. После этого расслабьтесь и порадитесь повышенному доверию, которое вы испытываете к себе, и женской энергии, что придает силы. При необходимости повторите упражнение.



Нахождение центра силы

Как только вы выполнили мудру доверия, можете восстановить свой центр силы: сначала в физическом теле, сосредоточиваясь на центре хара, а затем в тонком энергетическом поле, учась выполнять «стандартный метод». Хара расположена на четыре пальца ниже пупка и примерно на один дюйм (два с половиной сантиметра) вперед от позвоночника. В японском языке слово «хара» означает «живот». Хара также связана с другим японским словом – «танден». Оно означает «поле эликсира» (Бронвен и Франс Стъен). Таким образом, хара может пониматься как место в физическом теле, где вы можете найти эликсир жизни. Это также место, где вы можете восстановить центр силы в физическом теле.

Многие западные люди не подозревают, как важна хара. Это одна из причин, почему так много людей испытывают нехватку жизненной силы и целительной энергии, которые им доступны. Это также объясняет, почему так много людей лишены равновесия внутри себя и почему они подвешены за точку чуть выше плеч и болтаются там, словно марионетки. Физическое тело, его поза и движения свидетельствуют о том, что человек не сделал хару частью повседневной жизни.

Такие проблемы, как неправильная осанка, хроническое мышечное напряжение (что препятствует потоку праны через энергетическое поле человека), зажатый и искривленный позвоночник, стесненные органы и плохое кровообращение, могут быть напрямую связаны с балансированием на уровне плеч, а не хары. Отсутствие сосредоточения на центре силы вызывает дополнительные проблемы. Это может привести к напряжению в суставах и связках. А оно способствует умственной и физической усталости и даже депрессии, что больше распространено у женщин, чем у мужчин.

Итак, что нам дает хара? Многое. Нахождение центра силы хары расширит ваши возможности. Он соединит энергетические центры в животе с центрами в сердце и голове. Репродуктивные органы получат больше питания и будут лучше функционировать. А высвобождая энергию в животе, вы получите доступ к самым глубоким эмоциям и чувствам.

Поэтому неудивительно, что все основные духовные традиции согласны с тем, что прочный фундамент является необходимым условием для личного роста. Сама природа отражает этот принцип. Чтобы дерево могло достичь небес, оно должно прочно укорениться в земле. Иначе дерево рискует остаться слабым и реагировать на любую небольшую перемену в погоде.



Дыхание через хару

Это древняя техника, которую веками практиковали на Дальнем Востоке. Она предназначена для того, чтобы помогать людям находить центр силы в физическом теле. Если вы чувствуете себя оторванными от собственного тела или опустошенными и нуждаетесь во внутренней силе, если ощущаете волнение или подавленность, страх или злость, дыхание через хару ослабит эти ощущения, возвращая вас в центр силы и гармонию с внешним миром.

Вы можете практиковать дыхание через хару в любой позе, но с прямой спиной. В данный момент мы предлагаем выполнить эту технику лежа на спине. По мере продвижения вы можете практиковать упражнение в положении сидя или стоя.

Начните дыхание через хару, расположив руки по бокам ладонями вверх со свободно вытянутыми пальцами. Глаза должны быть закрыты, а челюсть расслаблена, рот приоткрыт. В этом положении начните глубоко дышать через нос в течение примерно 3–4 минут. Затем перенесите мысленное внимание на свою хару, расположенную на четыре пальца ниже пупка.

Когда руки будут в нужном положении, вы будете использовать прану, входящую при каждом вдохе в энергетическое поле, чтобы еще больше задействовать хару. Для этого сделайте глубокий вдох в центр хары через нос на счет «пять». Когда вы заполняете хару праной, представляйте, как в эту жизненно важную точку втекает жидкость, наполняя ее энергией и светом. На счет «пять» задержите дыхание, пока умственное внимание остается сосредоточенным на центре хары. Во время задержки дыхания, пока уровень праны увеличивается, вы начнете чувствовать, как нагревается ваша хара, а центр равновесия смещается в жизненно важную точку.

Задержав дыхание на счет «пять», выдохните через рот также на счет «пять». Между выдохом и следующим вдохом не должно быть разделения. Только при задержке дыхания нарушается естественный ритм. Выполняйте это упражнение 2–3 раза в неделю по 20 минут. Овладев дыханием через хару, вы вернетесь в свой истинный центр хару. Повторите упражнение при необходимости.



Центр силы в вашем тонком энергетическом поле

Теперь, когда вы нашли центр силы в физическом теле, можете продолжить, выполняя упражнение, которое мы называем «стандартным методом». Стандартный метод позволит восстановить центр силы в тонком энергетическом поле. Как только вы воспользуетесь данным методом, вы создадите визуальный экран. Это важнейший элемент многих упражнений по исцелению, которым вы обучитесь в этой книге. Наконец вы научитесь выполнять мудру посвящения. Она поможет преобразовать женскую энергию в силу, как только вы найдете центр силы в физическом теле и тонком энергетическом поле.



Стандартный метод

Чтобы найти центр силы в энергетическом поле, вы должны уметь концентрировать мысленное внимание не отвлекаясь. Это происходит естественным образом, когда вы делаете то, что вам нравится. Это может быть чтение книги, участие в оживленной дискуссии или близость с любимым человеком. Наслаждение – это ключ к успеху, когда речь идет о фокусировке разума и перемещении осознанности на энергетическое поле. Все потому, что наслаждение усиливает поток праны через энергетическое поле и подлинный разум.

Ваш подлинный разум состоит из энергетического поля, нервной системы и органов чувств, которые могут быть направлены как на внешнюю среду (физический мир), так и на внутреннюю (тонкие миры энергии и сознания). Именно подлинный разум является настоящим проводником осознанности и самовыражения. А центр силы находится в тонком мире энергии и сознания.

Чем больше праны будет поступать через энергетическое поле и тем самым расширять подлинный разум, тем легче будет концентрироваться, а ваше осознание проявится естественным образом не отвлекаясь.

Стандартный метод занимает около 20 минут. В первой части вы расслабите основные группы мышц физического тела, сокращая и отпуская их. Это помогает успокоить разум, высвобождая остаточное напряжение. Во второй части вы воспользуетесь своим намерением, чтобы обратить органы чувств вовнутрь, отыскать центр тонкого энергетического поля и остаться в нем.

Важно заметить, что в данном упражнении *намерение* выполняет ту же функцию, что и программное обеспечение для компьютера. Так же, как программа дает указание компьютеру выполнить определенную задачу, намерение дает указание подлинному разуму обратить восприятие внутрь себя.

Органы восприятия включают чувства, накапливающие физико-материальные исходные данные, а также другие нефизические способы познания, такие как интуиция. Если вы должным образом используете намерение, не следя за собой, не слишком сильно стараясь или не

смешивая намерения с сентиментальностью и неуверенностью в себе, восприятие машинально обратится вглубь вас.

Чтобы приступить к стандартному методу, займите удобное положение и выпрямитесь. Закройте глаза и глубоко дышите через нос в течение 2–3 минут. Затем медленно начните обратный отсчет от 5 до 1. Пока считаете, мысленно повторяйте и представляйте по три раза каждое число. Не спешите и позвольте разуму включить креативность настолько, насколько он пожелает. Как только вы достигли единицы, повторите про себя следующую аффирмацию: *«Сейчас я глубоко расслаблена, чувствую себя лучше, чем раньше»*.

Продолжайте вести обратный отсчет, от 10 до 1, позволяя себе глубже погружаться в каждую нисходящую цифру. Когда достигнете единицы, скажите себе: *«Всякий раз, когда я достигаю этого уровня разума, я могу использовать его более творческим образом»*.

Далее сделайте вдох и направьте внимание на ступни. Максимально сокращайте мышцы ступней. Задержите дыхание на 5 секунд. Затем выдохните и позвольте мышцам ступней расслабиться. Снова сделайте глубокий вдох и повторите те же действия с голенью и икрами. Совершайте те же действия с коленями, грудью, плечами, шеей, предплечьями и кистями. После того как вы сжали и расслабили все эти части тела, сожмите мышцы лица на 5 секунд. После этого расслабьтесь и выдохните, произнеся «Ахх». Далее откройте рот, высуньте язык и как можно шире растяните мышцы лица. Держите напряжение в течение 5 секунд. Затем расслабьте мышцы лица и выдохните, произнеся «Ахх».

Наконец, сожмите все тело и мышцы лица, задержав дыхание на 5 секунд. Выдохните через нос и расслабьтесь на несколько секунд.

Продолжайте говорить: *«Я намерена обратить органы восприятия вглубь себя»*. Потратьте несколько минут, чтобы насладиться эффектом; затем скажите: *«Я намерена сосредоточиться на тонком энергетическом поле»*.

Настрой тут же изменится, и с новой точки зрения глубоко внутри себя вы начнете осознавать, что сосредоточены на энергетическом поле и подлинном разуме, потому что вы почувствуете себя легче, ближе к самой себе и, что наиболее важно, мысли и чувства больше не будут отвлекать.

Потратьте еще 15 минут, чтобы получить удовольствие от упражнения. Затем сосчитайте от 1 до 5 и откройте глаза. Чем чаще вы будете практиковать стандартный метод, тем полезнее это будет, тем легче будет оставаться сосредоточенным, ни на что не отвлекаясь. Теперь, когда вы нашли центр силы в тонком энергетическом поле, вы можете создать визуальный экран.



Визуальный экран

Чтобы создать визуальный экран, займите удобное положение и выпрямитесь. Затем закройте глаза и расслабьтесь. Далее воспользуйтесь стандартным методом, чтобы расслабить физическое тело и сосредоточиться на тонком энергетическом поле и подлинном разуме. После того как вы расслабите физическое тело и сосредоточитесь, создайте перед собой экран величиной два с половиной метра. Экран должен быть белым и достаточно большим, чтобы

вместить воображаемый образ в натуральную величину. Он должен быть приподнят над полом, чтобы вы смотрели вверх под углом в 30 градусов и четко видели изображение на экране.

Чтобы создать визуальный экран, скажите себе: «**Я намерена визуализировать перед собой белый экран величиной два с половиной метра**». Как только визуальный экран материализовался, произнесите: «**Я намерена визуализировать свой образ на экране**». Вы сразу увидите изображение на экране. Созерцайте его в течение пяти минут. Затем отпустите этот образ и визуальный экран. Сосчитайте от 1 до 5 и откройте глаза.

В следующих главах вы будете использовать визуальный экран, чтобы заменить самоограничивающие архетипы жизнеутверждающими архетипами, отпустить привязанности, блокирующие вас, и исцелить себя на уровнях тела, души и духа. Теперь, когда вы создали визуальный экран, вы готовы выполнить мудру посвящения.

Мудра посвящения предназначена для того, чтобы активизировать превращение женской энергии в силу и равномерно распределить ее по тонкому энергетическому полю.



Мудра посвящения

Чтобы выполнить мудру, займите удобное положение и выпрямитесь. Затем воспользуйтесь стандартным методом, чтобы сосредоточиться на энергетическом поле и подлинном разуме. Начав со стандартного метода, вы усилите действие этой мудры. Затем поместите кончик языка точно на место соединения зубов с верхней десной. Сложите кончики больших пальцев вместе, чтобы получился треугольник. Затем соедините кончики указательных пальцев, чтобы получился второй треугольник. Когда кончики указательных пальцев соприкоснутся, соедините внешние стороны среднего и безымянного пальцев от первого до второго сустава. Затем соедините внутренние кончики мизинцев, чтобы получился третий треугольник.



Рисунок 5. Мудра посвящения

Когда вы посмотрите на руки, то увидите три треугольника. Первый треугольник создан большими пальцами, второй треугольник – указательными, а третий – мизинцами.

Удерживайте мудру 10 минут с закрытыми глазами. Затем расслабьтесь. Сосчитайте от 1 до 5 и откройте глаза. Вы будете чувствовать себя бодрой и полностью расслабленной; лучше, чем раньше. Повторите упражнение при необходимости.



Выводы

Научившись выполнять мудру доверия и восстановив центр силы в физическом теле и тонком энергетическом поле, вы сделали важный шаг к возрождению силы, творческого потенциала и сияния. Научившись создавать визуальный экран и выполнять мудру посвящения, вы сделали важный шаг к расширению возможностей. В следующей главе вы научитесь различать жизнеутверждающую женскую энергию и энергию, вызывающую страдания и болезни. Поняв это, вы научитесь исцелению чакр. Практикуя исцеление чакр, вы сможете задействовать органы энергетической системы, чтобы исцелить себя и любимых людей.



3

Исцеление чакр

Теперь, когда вы восстановили в теле центр силы и тонкое энергетическое поле, а также научились создавать визуальный экран, можно приступить к исцелению чакр. Занимаясь исцелением чакр, вы сможете лечить в тонком энергетическом поле первопричины болезней тела, разума и души, а также отношений.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.