



МЕЛИССА ТИПТОН



# ЖИВАЯ ЭНЕРГИЯ Рэйки

... себя и измени свою жизнь

# ВСЕ О РЭЙКИ ЖИВАЯ ЭНЕРГИЯ РЭЙКИ



**Мелисса Типтон**  
**Всё о рэйки: Полное**  
**практическое руководство**  
**по целительным техникам**  
**для душевного равновесия**  
**и хорошего самочувствия.**  
**Живая энергия рэйки: исцели**  
**себя и измени свою жизнь**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70257664](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70257664)*

*Всё о рэйки: Полное практическое руководство по целительным техникам для душевного равновесия и хорошего самочувствия. Живая энергия рэйки: исцели себя и измени свою жизнь / Мелисса Типтон:*

*Весь; СПб; 2020*

*ISBN 9795944392588*

### **Аннотация**

*Всё о рэйки. Полное практическое руководство по целительным техникам для душевного равновесия и хорошего самочувствия*

Словом «рэйки» называют как саму универсальную жизненную энергию, так и основанную на работе с ней систему исцеления путем прикосновения ладонями. Книга мастера с многолетним опытом Мелиссы Типтон – полное практическое руководство по этому виду восточной медицины.

Если вы делаете первые шаги в рэйки, автор даст вам понимание азов работы с энергией, откроет все тонкости настроек и подскажет, в каком направлении развиваться. Если же вы не новичок, тогда эта книга поможет продвинуть вашу практику через углубленное изучение принципов и символов рэйки. Подаст новые идеи, как включить рэйки в свою повседневную жизнь и применять целительские техники для помощи близким, клиентам и даже домашним животным.

Рэйки способно воссоединить вас с вашим настоящим «Я», то есть тем «Я», которое *точно* знает, при каких условиях ваша душа ощущает себя здоровой и активной. И оно может направлять нас в принятии решений, согласующихся с таким состоянием. Позвольте техникам, описанным в этой книге, пробудить в вас энергии, таланты и мудрость, свойственные вам от рождения.

*Живая энергия рэйки: исцели себя и измени свою жизнь*

Опытный мастер Мелисса Типтон рассказывает, как благодаря практике рэйки, работе с универсальной жизненной энергией, исцелить себя – духовно и физически. Вы узнаете о прикладных методах взаимодействия с живой энергией рэйки, медитациях и ритуалах: они безопасны и доступны каждому.

«Вы отправляетесь в путешествие, которое погрузит вас в тайны рэйки и внутреннего преображения. Вы впустите в себя мощную энергию исцеления, примите эликсир – и воссоединитесь со своим истинным „Я“. От вас требуется только одно –

открыть свое сердце и стать исследователем. Ежедневная суета не оставляет нам шанса хотя бы иногда вспоминать о том, что мы живем во Вселенной, пропитанной живой энергией. Нас больше занимают неоплаченные счета, чем собственная душа. Тревоги и заботы настолько нас поглотили, что мы уже не помним, каково это – быть окутанными Божественной любовью. И все же, чтобы найти для себя что-то по-настоящему важное, не нужно бросать работу, уходить из семьи или подниматься на высоченную гору. Мы можем найти, что ищем, ровно там, где находимся. И нигде больше» (*Мелисса Тинтон*).

# Содержание

Всё о рэйки. Полное практическое руководство по целительным техникам для душевного равновесия и хорошего самочувствия	10
Предупреждение	13
Вступительное слово	14
Предисловие	17
Часть первая. Введение в практику лечения вибрацией	23
1. Энергетические поля	23
Энергетические поля человека	27
Коши	55
Морфогенетические поля	66
2. Энергетические каналы	69
Меридианы	71
Нади	79
3. Энергетические тела	84
Система из семи чакр	92
Конец ознакомительного фрагмента.	113

**Мелисса Типтон**

**Всё о рэйки: Полное  
практическое руководство  
по целительным  
техникам для душевного  
равновесия и хорошего  
самочувствия. Живая  
энергия рэйки: исцели  
себя и измени свою жизнь**



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 берёт начало в глубине тысячелетий. Её 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 создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

A stylized, handwritten signature in black ink. It begins with a large, elegant loop on the left, followed by a series of fluid, overlapping strokes that culminate in a sharp, upward-pointing flourish on the right.

*Пётр Лисовский*

**Всё о рэйки. Полное  
практическое руководство  
по целительным техникам  
для душевного равновесия  
и хорошего самочувствия**

*Моему ненаглядному Джейку*

МЕЛИССА ТИПТОН



# ВСЁ О РЭЙЦИ

ПОЛНОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ  
РУКОВОДСТВО ПО ЦЕЛИТЕЛЬНЫМ  
ТЕХНИКАМ ДЛЯ ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ  
И ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ





© 2020 by Melissa Tipton

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2020

# Предупреждение

Эта книга ни в коей мере не заменяет рекомендации врачей и психологов. Читатель должен отдавать приоритет указаниям медицинских работников, курирующих его лечение. И автор, и редакция рекомендуют вам сначала проконсультироваться у врача-терапевта и лишь после этого практиковать описанные здесь техники.

# Вступительное слово

Я всегда ратовала за признание рэйки элементом аллопатической медицины, поэтому я безмерно благодарна Мелиссе Типтон за ее книгу «Все о рэйки» – поистине всеобъемлющее руководство по техникам рэйки (на это прямо указывает подзаголовок). Вот почему я с нетерпением жду возможности представить его терапевтам и хирургам, которые проявляют интерес к рэйки и хотят понять, что оно может дать их пациентам.

Поскольку как практикующий клиницист я работаю совместно с хирургами, мне хорошо известно, что в современной медицине рэйки является жизненно важным дополнением к сложным операциям, в том числе на сердце и по удалению молочной железы, к трансплантации органов и т. п. Во всех этих случаях пациенты подвергаются тяжелым испытаниям, после которых, хотя они и получают возможность жить дальше, их самочувствие оставляет желать лучшего. Рэйки помогает нам сохранить присутствие духа, если необходимо столь серьезное медицинское вмешательство.

Эта книга о рэйки станет откровением для каждого, кто хочет знать, каким образом рэйки может помочь подняться на новую ступень личностного роста, – независимо от того, борется ли человек с тяжелым заболеванием, желает обрести душевный покой в нашем суетном мире, всерьез задает-

ся вопросом о смысле жизни или просто интересуется методиками лечения с помощью энергии. Книга Мелиссы Типтон бесценна и для нас, практикующих рэйки, работающих с людьми по зову сердца. Кроме того, я считаю, что эту книгу обязательно должны прочесть ученики каждого мастера, или инструктора, рэйки, который берет на себя ответственность обучать других этому ремеслу. В этой актуальной книге всесторонне описывается и пропагандируется поразительное и не знающее границ искусство исцеления, которое передал нам Микао Усуи.

На мой взгляд, наибольший интерес вызывают разделы, где мы возвращаемся к азам учения Усуи о рэйки и нам предлагается их подробное разъяснение. Рассказ автора о семи типах энергии, последний из которых (седьмой) – энергия рэйки, увлекателен и весьма информативен. Складывается впечатление, что ученые, изучающие жизнь и практику Усуи, не в состоянии охватить всю историю развития рэйки, поэтому для меня особенно ценно четкое разграничение того, что изучено и находит подтверждение, и того, что представляется надуманным. Эта книга также проливает свет на происхождение некоторых мифов об Усуи. Лично у меня посвященный этому раздел вызвал чувство облегчения, поскольку в нем убедительно показано, какое именно наследие оставил нам Усуи в качестве целительной практики.

Толковое объяснение уровней обучения рэйки поможет всем, кто желает к нему приступить, и особенно стоит обра-

тить внимание на советы относительно выбора учителя. На моем курсе подготовки мастеров рэйки, которые хотят применять свои навыки в медицине, поиск учителя имеет первостепенное значение. И обучение должно быть очным, поскольку я убедилась на собственном опыте: во время занятий онлайн знания и навыки, необходимые для работы в операционной, не формируются.

Мелисса Типтон дает множество рекомендаций, как сделать рэйки частью повседневной практики самопомощи, и анализирует проблемы, с которыми сталкиваются люди в современном мире, предлагая взвешенные и практичные решения. В конце концов все сводится к тому, в каком виде рэйки нужно нам – пациентам, практикующим целителям или любителям и вообще всем людям, неравнодушным к этой теме. К счастью, книга Мелиссы Типтон дает так много информации, что каждый читатель сможет сделать выбор со спокойной душой, зная, что любое его решение послужит высшему благу. Понимание этого наполняет ликованием наши сердца!

*Рэйвен Кейес, автор книги «Целительная сила рэйки»  
и основатель Raven Keyes Medical Reiki International*

# Предисловие

Способность к целительству дана нам от рождения. Если вы ушибли палец на ноге, то первым делом протягиваете руку и обхватываете его, после чего боль стихает и вы испытываете облегчение. Рэйки как целительская система является мощным способом раскрыть и совершенствовать нашу врожденную способность лечить. В этой книге мы рассмотрим историю, духовные учения и философию, а также целительные техники рэйки методом наложения рук. Однако идея заключается не только в том, чтобы изучить рэйки, но и в том, чтобы испытать его в деле, потому что именно через интеграцию этой духовной энергии в нашу будничную жизнь мы получим наибольшую пользу – от физического исцеления и эмоциональной уравновешенности до усиления интуиции и более ясного понимания своего предназначения и смысла жизни.

Я пришла к практике рэйки после многих лет личной трагедии, которую создавала сама, и пристрастия к пагубным привычкам, из-за которых я утратила контакт с источником внутренней мудрости и бездумно проживала каждый день своей жизни в полном смятении чувств. Я перепробовала все – от йоги и галлюциногенов до разговорной терапии и систематической постановки целей, – но так и не смогла добиться устойчивых позитивных изменений в своей жизни. Несколько

ко случайных событий, подкрепленных моим предыдущим опытом йоги и медитации, показали мне, что моя энергетика *серьезно* подорвана.

Сколько я себя помню, у меня всегда было много энергии. Это здорово, правда? И да и нет, потому что со временем ко мне пришло неприятное осознание того, что та самая энергия, которая могла поддерживать здоровые устремления, питающие мой дух, была истрачена на нездоровые модели поведения, вредившие мне и окружающим людям. Иначе говоря, сама энергия была нейтральной, но из-за низкого уровня моего сознания и неумения должным образом обращаться с этой энергией результаты ее воздействия порой бывали плачевными.

После очередного тяжелого года, со скандалами, которые я сама провоцировала, и личной неустроенностью, я узнала о существовании практики рэйки и услышала исходящий из глубины души тихий голос, призвавший меня познакомиться поближе с этой практикой. На мое счастье, неподалеку жил учитель рэйки, поэтому я, еще не вполне отдавая себе отчет в своих действиях, записалась на семинар первого уровня. В последующие месяцы и годы рэйки помогло мне изучить мою энергетiku, благодаря чему я больше не чувствовала себя марионеткой, которую дергают за невидимые нити. После того как я, достигнув уровня мастера рэйки, стала профессионально разбираться в целительских практиках, я была благословлена возможностью помогать другим людям

заново открывать для себя собственного внутреннего целителя – через лечебные сеансы (очные и дистанционные) и занятия рэйки (онлайн и при личной встрече), а также благодаря моей первой книге «Живое рэйки: исцели себя и измени свою жизнь к лучшему».

Словом «рэйки» называют как универсальную жизненную энергию, так и возникшую в Японии систему лечения, где эту духовную энергию используют для врачевания методом наложения рук и для духовного развития. Такие лечебные техники подразумевают контакт: руки налагают на тело или держат над ним, чтобы направлять процесс исцеления. Эта книга призвана дать вам базовое понимание данной системы лечения. Первая часть представляет собой обзор «анатомии» энергетики человека с самых разных точек зрения, чтобы вы могли лучше понять внутренние механизмы энергии (где она течет свободно, а где ее поток может быть затруднен) и научиться различным способам устранения любого выявленного дисбаланса. Мы рассмотрим поля и слои энергии (например, ауры и коши), энергетические центры или тела (например, чакры), энергетические каналы в теле (например, меридианы и линии сен). Предлагаемые упражнения помогут вам улучшить способность ощущать энергию на уровне как физического, так и тонкого тела. Не беспокойтесь, если одни практики даются вам труднее, чем другие: так бывает довольно часто. Вы можете уделять больше времени работе с ощущениями, которые, как вы считаете, у вас

развиты недостаточно, хотя нет ничего плохого в том, чтобы обратиться к своим сильным сторонам и работать с теми ощущениями, которые у вас хорошо развиты от природы.

Во второй части книги, в рамках исследования особенностей системы лечения рэйки, я расскажу вам о его японских корнях, научу применять символы и мантры, выстраивая работу на принципах рэйки, познакомлю с техниками исцеления посредством наложения рук и с дыхательными техниками, а также покажу, как можно интегрировать практику рэйки в повседневную жизнь через занимательные и эффективные приемы, ориентированные на достижение конкретных целей, – например, усовершенствовать навыки предсказания, улучшить материальное благосостояние или развить практику медитации. Вы также научитесь создавать собственную программу рэйки с учетом целей, которые себе поставили. Я расскажу вам, как найти квалифицированного специалиста по рэйки и получить максимум пользы от целебного сеанса. Если рэйки вызовет у вас интерес, мы поговорим о различных уровнях обучения, о настройках рэйки (и о том, нужны ли они вообще), а также о том, как правильно выбрать учителя.

В третьей части книги мы рассмотрим рэйки как профессию и, в частности, поговорим о том, как организовать плодотворную практику рэйки, проводить лечебные сеансы, преподавать рэйки, и о многом другом. Наконец, в четвертой части мы рассмотрим различные дополнения к практике

рэйки, от трав и кристаллов до лечения звуком и упражнений на движение, а также широкий спектр других методов врачевания. Если вы делаете первые шаги в рэйки, эта книга даст вам понимание азов, откроет все тонкости настроек и ориентирует в программе обучения. Если же вы не новичок в рэйки, тогда эта книга поможет вам углубить вашу практику через дальнейшее изучение принципов и символов рэйки, поиск новых способов включить рэйки в свою будничную жизнь и изучение целительских техник на профессиональной основе.

Наша энергия влияет на каждый аспект нашего существа, от физического до духовного и всего, что находится между ними, поэтому, независимо от того, насколько богат наш опыт, на страницах этой книги мы будем изучать методы лечения с холистической точки зрения. В философии рэйки человек не разделяется искусственно на мелкие фрагменты, которые нужно «исправить», а рассматривается как полное жизни и богоподобное целое, уже заключающее в себе всю необходимую информацию для самолечения.

Рэйки можно считать эффективным инструментом для оживления в нашей памяти целительной мудрости, которой мы уже обладаем, и успешного применения этого ценного знания с целью улучшить качество жизни. Рэйки способно воссоединить нас с нашим истинным «Я», то есть тем «Я», которое *точно* знает, при каких условиях наша душа ощущает себя активной и энергичной. И оно может направлять

нас в принятии решений, согласующихся с этой высшей истиной. Пусть же эта книга поможет вам открыть для себя *ваше* истинное «Я» и пробудит в вас таланты, энергии и мудрость, свойственные вам от рождения.

# **Часть первая. Введение в практику лечения вибрацией**

В первой части мы определимся с алгоритмом изучения и практики рэйки, рассмотрим различные аспекты энергетики человека: энергетические поля, каналы и тела. Затем мы исследуем разные объяснения целительной способности вибрационных средств, а в конце пятой главы узнаем о том, как усилить свою способность к восприятию энергии, с помощью нескольких увлекательных упражнений. Читайте этот раздел кратким курсом по работе с энергией, который позволит вам лучше понять и практиковать рэйки, а также любые другие методы лечения вибрацией, которые вы захотите изучить.

## **1. Энергетические поля**

Слово «энергия» настолько часто употребляется в духовных кругах, что у нас складывается впечатление, будто его значение нам хорошо известно. Но когда я, приступив к написанию этой книги, попыталась дать определение слову «энергия», оно показалось мне более размытым, нежели я ожидала. Что же такое энергия? Целители энергией и физики подразумевают под этим понятием одно и то же или нет? Чем энергия отличается от материи? А если учесть, что

лечение энергией предполагает ее использование для воздействия на материю, то каким образом происходит взаимодействие энергии и материи? И это лишь некоторые из вопросов, ответить на которые мы попытаемся в этой главе и в книге в целом. Как я вскоре обнаружила, углубившись в классическую физику, квантовую механику, биологию и другие области знания, наука часто оказывается даже еще более замысловатой, чем фантазии. Тому, кто знаком с основами этих явлений, легче отдать должное так называемому должному миру, являющему собой подлинное чудо из чудес.

Несмотря на то что основное внимание в этой главе уделяется энергетическим полям, для понимания природы энергетического поля нам нужно прежде всего разобраться с самим термином «энергия». В физике энергия понимается как способность выполнять работу, что любопытно сравнить с общим определением магии: способность создавать изменения в соответствии со своей волей. В обоих случаях речь идет о способности что-то *делать*.

Энергия доступна нам в различных формах. Эти формы определяют, какую работу или изменение можно произвести. Переверачивая страницы этой книги, вы используете механическую энергию, энергию положения и движения объекта. В чашке чая содержится тепловая энергия: молекулы движутся в объекте. А химическая энергия начинает действовать, когда организм разрушает связи между молекулами в чае. Существуют и другие формы энергии, при этом ее

можно преобразовать из одной формы в другую.

Когда-то считалось, что энергия и масса – разные вещи, но Эйнштейн в своей знаменитой формуле  $E = mc^2$  показал, что на самом деле масса является иной формой энергии, что возвращает нас к одному из вопросов в начале этой главы: чем энергия отличается от материи? Если материя – это просто другая форма энергии, тогда нам нужно посмотреть, чем она отличается от прочих форм, а для этого самое время поговорить об энергетических полях.

Поле можно представить себе, например, как зону влияния. Принято считать, что магнитное поле – это область, в которой магнит оказывает притягивающее воздействие. В этом случае мы, как правило, представляем себе магнитное поле как нечто, генерируемое объектом (в данном случае магнитом), но стандартная модель физики элементарных частиц переворачивает такое представление на сто восемьдесят градусов, поскольку описывает поля как источник и возникающие из него частицы. Частицы – это (очень) мелкие объекты, обладающие физическими или химическими свойствами, такими как масса или объем. Частицы и другую материю можно представить себе как локальные концентраты энергии внутри поля, но они не являются независимыми от него, точно так же, как узелок возникает при завязывании нити, но не может существовать независимо от нити. Узелок и есть нить, и точно так же частицы и есть поле.

Согласно квантовой теории, у частиц каждого типа есть

собственное поле, порождающее отдельные частицы. Это объясняет, почему частицы одного типа абсолютно одинаковы. Например, каждый отдельный электрон во вселенной точно такой же, как и все остальные, потому что электроны – это «узелки» в непрерывной «нити», называемой электронным полем. Когда поле получает энергию, оно начинает вибрировать или колебаться, как рябь на поверхности пруда. Эта рябь и есть частицы. Отдельные частицы могут приходить и уходить, но порождающее их поле постоянно.

Между этим нерушимым полем, порождающим временные формы, и учениями многочисленных духовных традиций, описывающих вечную божественную энергию или сознание, которое создает и поглощает эфемерные формы земной жизни, прослеживается некая параллель.

Некоторые частицы возникают и исчезают так быстро, что мы не можем их наблюдать, но ученые знают об их существовании благодаря их совокупным эффектам, которые *можно* обнаружить. Эти частицы называются виртуальными, что не вполне некорректно, потому что они не менее реальны, чем наблюдаемые частицы. При этом доказано, что подобные частицы – важная часть таких сил природы, как электромагнитные и слабые ядерные взаимодействия. Нам стоит задуматься о том, что некоторые явления в области медицины энергий могут быть производными этих невидимых, виртуальных частиц.

Ранее мы определили энергию как способность выполнять

работу, а это означает, что энергия – это процесс, а не статическая сущность. И если масса – это энергия, то масса также является процессом. Задумайтесь на минуту о том, что кресло, в котором вы сейчас сидите, и сидящее в нем тело представляют собой динамические процессы. Духовные учения герметизма, древней философской и магической традиции, основанной на трудах Гермеса Трисмегиста, постулируют, что вибрирует все. Буддизм учит, что вещи непостоянны и непрерывно меняются. А физика доказывает, что это правда. Эти энергетические процессы могут создавать *видимость* твердой субстанции, но фундаментальная истина заключается в постоянном движении и перманентном изменении всех вещей.

Отсюда следует важный вывод о глубинной взаимосвязи всего сущего. Если все частицы в моем теле – это рябь в том же поле, которое порождает частицы в вашем теле (а также в деревьях, звездах и всем остальном), тогда нелегко утверждать, что мы обособлены друг от друга в той степени, в какой нам это представляется. Поэтому мысль о том, что я могу воздействовать на вас, возложив руки на ваше тело во время сеанса рэйки, имеет под собой основание.

## **Энергетические поля человека**

Давайте отвлечемся от физического восприятия жизни и посмотрим на нее сквозь призму медицины энергий. Чело-

веческое тело окружено и пронизано многослойным энергетическим полем, которое принято называть аурой. Многие целители энергией воспринимают семь главных слоев ауры, связанных с семью основными чакрами (энергетическими вихрями внутри тела и ауры, каждый из которых состоит из энергии отдельного типа), а иногда и дополнительные слои. Здесь мы сосредоточимся на первых семи слоях ауры.

## **Упражнение «Восприятие ауры»**

Это упражнение учит сканировать ауру людей. При этом кто-то может обнаружить, что он лучше воспринимает ауру кристаллов, растений или животных, поэтому, если это упражнение окажется для вас трудным, можете без колебаний экспериментировать со сканированием аур различных типов. Вам понадобится черный фон – например, кусок черной ткани или плакатная панель.

Сядьте поудобнее там, где вы можете расслабиться и где вас никто не побеспокоит, закройте на несколько минут глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Циклы дыхания у вас постепенно углубляются по мере того, как вы успокаиваетесь и расслабляетесь.

Когда почувствуете, что готовы, откройте глаза и положите черную ткань или панель на колени. Энергично растирайте кисти рук 15–20 секунд, а затем положите их на черный фон. Кончики пальцев находятся на расстоянии 2,5–

5 см друг от друга. Направьте на руки расфокусированный взгляд, словно пытаетесь смотреть сквозь них. Картинка может немного затуманиться, но это совершенно нормально.

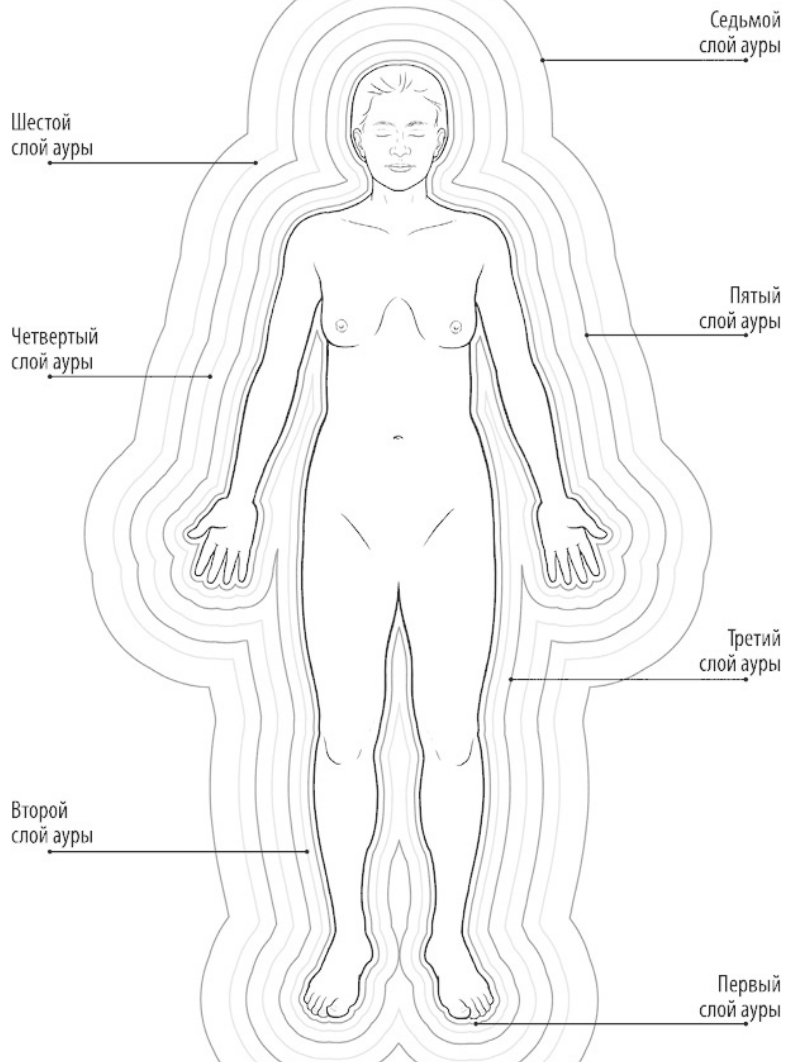
Ищите слабое свечение (напоминающее пушок) вокруг кожи. Вы можете заметить, что оно более выражено на кончиках пальцев или у ладони. Продолжайте смотреть так в течение нескольких минут, а затем, восстановив фокус, закройте глаза на несколько циклов дыхания, чтобы они отдохнули.

Это упражнение можно выполнять с напарником. Я считаю целесообразным сидеть перед сплошным фоном, в идеале черным или темного цвета, но подойдет и ровная белая стена. Выполните предыдущие шаги, чтобы расслабиться, а затем направьте на своего партнера расфокусированный взгляд, как будто пытаетесь посмотреть сквозь него. Медленно перемещайте такой взгляд по его телу, поскольку вам, возможно, будет легче увидеть его ауру в определенных областях.

## **Первый слой ауры**

Первые три внутренних слоя ауры связаны с физическим планом реальности, а самый близкий к телу – с физическим телом и корневой чакрой (энергетическим центром, отвечающим за наш опыт безопасности, стабильности и телесности). Целительница энергиями Синди Дейл считает этот слой

своего рода кожей, служащей границей между нашей внутренней средой и внешней. Если этот слой не поврежден и хорошо функционирует, нам проще ощутить связь с землей, стабильность и безопасность, не говоря уже о других позитивных моментах. Этот слой помогает нам получать энергию, необходимую для нормального функционирования в повседневной жизни и установления необходимых границ, которые поддерживают нашу самооценку и адекватное взаимодействие с другими людьми.



## Рис. 1. Аура

Первый слой ауры воспринимают как отображение структуры тела, дополненное формами отдельных анатомических особенностей (внутренние органы, кости и т. д.). Я с интересом сравниваю этот слой ауры с непрерывной сетью фасции (соединительной ткани особого типа), которая пронизывает организм, выстраивает его структуру и передает по нему информацию и энергию. Если удалить все ткани организма, оставив лишь фасцию, – в том, что осталось, вполне можно будет узнать человеческое тело, вплоть до поразительно мелких деталей.

Различные духовные традиции учат тому, как важно поддерживать здоровье своей ауры. Самый внутренний слой, в частности, тесно связан с нашим физическим здоровьем. Работу с этим слоем можно считать образцом профилактической медицины, потому что вы воздействуете на состояние своей энергии, прежде чем она конденсируется в физическую форму. Вспомните понятие поля, волнами которого являются частицы материи. Начав исцелять поле, вы можете изменить природу волн и, следовательно, проявляющуюся материю, вместо того чтобы пытаться изменить качество материи, когда она уже сформировалась. Для меня это равносильно тому, чтобы скорректировать чертеж стула до того, как доски будут распилены и сколочены.

## Упражнение «Исследование физической матрицы»

Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит, устройтесь поудобнее и закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании, наблюдая за вдохами и выдохами в течение нескольких циклов. Начните замедлять дыхание, постепенно удлиняя каждый вдох и выдох. С каждым циклом вы все больше расслабляетесь.

Нарисуйте в уме образ своего тела. Вы можете увидеть его контур или объемное трехмерное изображение. Пусть впечатления возникают спонтанно. Скажите себе три раза: «Сейчас я воспринимаю первый слой своей ауры». Отмечайте про себя, меняется ли как-то этот образ, приходит ли к вам информация иного рода – например, интуитивное знание, появляющееся словно ниоткуда, или звуки, запахи, ощущения. Заметив какое-то изменение, сосредоточьтесь на нем. Например, если вы видите сияющий синий свет вокруг своего левого плеча, сосредоточьтесь на этом умозрительном свете и откройтесь ощущениям и озарениям, которые могут при этом возникать. Вы также можете задать такие вопросы, как «Что мне важнее всего знать об этом синем свете?» или «Как этот синий свет влияет на мое физическое самочувствие?».

Если из всех чувств у вас наиболее развито осязание, мо-

жете медленно провести руками вдоль тела, в нескольких сантиметрах от кожи, отмечая любые изменения: зоны тепла и прохлады, области покалывания, вязкие или клейкие участки, точки «пульсации» и т. п. Придерживаясь этой схемы, сосредоточьтесь на таких областях, отмечая любую дополнительную информацию. После этого снова нарисуйте в уме образ вашего первого слоя ауры и наблюдайте за тем, как чистый поток целительной энергии входит в этот слой, наполняя энергетическую оболочку очищающим и уравнивающим светом.

## **Второй слой ауры**

Следующий слой ауры – эмоциональное тело, связанное с сакральной чакрой (энергетическим центром, отвечающим за эмоции, сексуальность и близость), которая имеет отношение к энергии эмоций и чувств. Чтобы понять, как действуют слои ауры, вспомните понятие поля в физике и воспользуйтесь примером магнитного поля. Подобно тому, как магнитное поле оказывает влияние именно на намагниченные материалы, а не, скажем, на деревянный брусок или кусок ткани, каждый слой ауры притягивает или отталкивает энергии определенных типов. Второй слой передает нашу эмоциональную энергию во внешний мир, одновременно привлекая к нам эмоциональные переживания, которые резонируют с энергией, присутствующей в этом слое, и от-

талкивая диссоциирующие переживания. Например, если ваша аура формировалась на протяжении какого-то времени эмоциональной энергией страха, вы можете быть предрасположены попадать в ситуации, вызывающие страх, или быть более склонными к страху и даже сверхчувствительными в этом отношении. А если ваша аура формировалась эмоциональной энергией радости, то вы с большей вероятностью будете испытывать и замечать радостные переживания.

Однако речь не идет о том, чтобы ограничивать себя лишь опытом позитивных эмоций. В идеале мы способны переживать весь спектр эмоций, не цепляясь за какое-то одно эмоциональное состояние. Один из способов добиться этого состоит в том, чтобы обратиться ко второму слою ауры (см. также упражнение «[Техника исцеления пупка](#)»). Когда этот слой функционирует оптимально, мы можем сохранять полную осознанность и испытывать эмоции, не держась за приятные и не отвергая неприятные. Эмоции содержат в себе энергию и информацию. Таким образом, когда мы позволяем им течь естественным образом, наша энергия получает возможность двигаться, что крайне важно для нашего здоровья; к тому же в наше распоряжение поступает полезная информация, «закодированная» в наших эмоциях. Но если мы сопротивляемся неприятным эмоциям, таким как стыд, то останавливаем естественный поток, провоцируя образование очагов застрявшей, застойной энергии. Эти очаги могут из ауры перекинуться на физическое тело с самыми раз-

ными последствиями, от боли в мышцах до хронических заболеваний.

Кроме того, у нас останутся «слепые пятна», связанные в данном примере с переживаниями, вызывающими стыд, потому что мы не принимаем информацию, способную вызвать чувство стыда. Это может привести к нарушению процесса принятия решений, отчего мы продолжим генерировать предсказуемый опыт точно так же, как мы продолжили бы делать одну и ту же предсказуемую математическую ошибку, если бы не усвоили информацию, необходимую для овладения операцией умножения. Я считаю эту аналогию особенно полезной потому, что она снимает бремя ответственности с установки на чувство вины. Когда мы рассматриваем повторяющиеся переживания просто как индикаторы появления нового материала для исследования, нам легче принять установку на открытость и любознательность (мощнейший триггер оздоровления и преобразования своей жизни) и избежать ловушки самобичевания.

Позволять эмоциям возникать естественным образом – не значит претворять их в действие. Я предпочитаю относиться к эмоциям как к инструменту самопознания, рассматривая их как курьеров из моих почти недоступных в остальных случаях областей подсознания, которые служат маркерами того, как различные части моей личности реагируют на ту или иную ситуацию. Когда я отпускаю эмоции в свободное плавание и разрешаю себе проживать их в полной ме-

ре, они, как показывает мой опыт, всякий раз уменьшаются и исчезают абсолютно спонтанно, сами по себе. Когда этот цикл завершится, *тогда* я смогу принимать решения на основе информации, передаваемой моими эмоциями, но я старательно воздерживаюсь от действий, пока поток эмоций все еще движется во мне. Точно так же мы ждем, когда человек напишет свое сообщение до конца, и лишь затем начинаем отвечать. Когда первый и второй слои ауры в порядке, мы можем оставаться спокойными и собранными (первый слой) в то время, когда поднимается волна эмоций (второй слой), приносящая нам ценную информацию и поток энергии.

## **Упражнение «Поток эмоций»**

Это упражнение призвано помочь вам отпустить энергию эмоций, чтобы она могла течь через вас, как река, не превращаясь в пруд.

Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит, устройтесь поудобнее и закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании, наблюдая за вдохами и выдохами в течение нескольких циклов. Начните замедлять дыхание, постепенно удлиняя каждый вдох и выдох. Отмечайте, как вы все больше расслабляетесь.

Вспомните животное или человека, к которому вы испытываете чувство любви. На протяжении нескольких циклов дыхания усиливайте это чувство. Вообразите эту энергию

эмоций, текущую через ваше тело и энергетическое поле, например, как реку цветного света. Освободитесь от привязанности к этому образу животного или человека и отпустите энергию эмоций в свободное плавание, просто отслеживая свои ощущения.

Обратите внимание: интенсивность эмоции начинает естественным образом угасать. Еще раз вызовите в памяти это животное или человека и исследуйте свою способность вызывать новый поток энергии эмоций. Когда этот круговорот чувств исчезнет, медленно верните внимание к дыханию и, когда будете готовы, откройте глаза.

Параллельно с этим упражнением подмечайте в повседневной жизни, как волны ваших эмоций спонтанно поднимаются и опадают. Если какая-то эмоция задержалась, направьте внимание на свои мысли – подумайте, не усиливаете ли вы волны этой энергии, осмысливая первоначальный триггер и, возможно, воспроизводя в уме эти события? Распознайте в себе эту врожденную способность вызывать эмоции спустя долгое время после произошедшего события и напомните себе о том, что вы можете решать, когда пора вмешаться в этот повторяющийся сценарий. Чем дольше вы будете практиковать, используя свою способность выбирать, тем легче вам будет отпустить эмоции, чтобы они схлынули естественным образом.

## Третий слой ауры

Третий слой ауры связан с чакрой солнечного сплетения (энергетическим центром, отвечающим за управление нашей волей через принимаемые решения). В различных традициях его также ассоциируют с ментальным телом, которое включает в себя мысли и убеждения, формирующие нашу реальность. Как и энергия эмоций второго слоя, энергия наших мыслей может притягивать или отталкивать переживания. В зависимости от того, в каком состоянии находится третий слой ауры, эти переживания будут в большей или меньшей степени способствовать нашему благополучию. Синди Дейл утверждает, что этот слой берет начало в третьей чакре и формирует вокруг нас своего рода ментальное поле, способное устанавливать контакт с ментальными полями других людей и тем самым создавать «целостную сеть данных, простирающуюся за пределы нашего нынешнего пространственно-временного континуума». Ее идея перекликается с концепцией морфного резонанса, обсуждаемой далее в этой главе.

Именно в этом третьем слое мы можем встретить мыслеформы, которые являются энергетическими конструктами, порожденными силой мысли. Со временем мы можем усилить мыслеформу через повторение установки. Например, в детстве мы могли усвоить установку «я недостаточно хо-

рош», создав мыслеформу неполноценности. Чем больше мы вкладываемся в эту мыслеформу, говоря себе «я недостаточно хорош», тем больше силы набирает эта мыслеформа, работающая подспудно, как компьютерная программа, и влияющая на то, как мы видим себя и мир, в то время как застрявшие, застойные эмоции во втором слое еще долго продолжают оказывать на нас влияние после исчезновения исходной эмоции.

Забота о третьем слое ауры будет включать в себя устранение бесполезных мыслеформ, что напоминает чистку зубов. Я рассматриваю это как уборку нашего повседневного ландшафта мыслей, словно мы ухаживаем за дорогим нашему сердцу садом. И хотя полностью искоренить бесполезные мысли, скорее всего, невозможно, мы можем посеять семена многих полезных мыслей, которые со временем вытеснят мысли, не способствующие нашему высшему благу. Как и в случае с эмоциями, речь идет не о том, чтобы каждый день с утра до вечера натужно продуцировать радостные, светлые мысли, ведь жизненный опыт – не череда черных и белых полос, а многоцветный калейдоскоп. Просто мы можем научиться мыслить широко, что поможет нам, принимая здравые решения, не только избавляться от мыслей, парализующих нас чувством страха, стыда или самоосуждения, но и учиться у них.

Что касается бесполезных мыслей, то я взяла за правило сначала их осознавать. Кому-то это может показаться оче-

видным, но эти мысли зачастую пронесутся на заднем плане, как белый шум. Выявить их помогут различные практики – например, регулярная медитация, ведение дневника и терапия. Осознав мысль, я проявляю к ней открытость и любознательность, отдавая себе отчет, что она может научить меня чему-то важному. Например, если вы поймали себя на мысли о собственной неполноценности, то перед медитацией или записью в дневнике вы можете попросить свое высшее «Я» показать вам момент, когда эта мысль впервые пришла вам в голову, а также несколько примеров того, каким образом эта мысль влияет на вас в настоящем. Подмечайте все возникающее. Пусть этот анализ расширит ваше самосознание. Затем перейдите к следующему упражнению для избавления от этой мыслеформы.

## **Упражнение «Удаление мыслеформ целительной энергией»**

Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит, устройтесь поудобнее и закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании, наблюдая за вдохами и выдохами в течение нескольких циклов. Начните замедлять дыхание, постепенно удлиняя каждый вдох и выдох, отмечая в себе все более глубокое расслабление.

Нарисуйте в уме образ своего тела. Вы можете увидеть контур или объемное трехмерное изображение. Принимай-

те все, что спонтанно приходит к вам. Скажите себе три раза: «Сейчас я воспринимаю свою ауру и любые вредные мыслеформы». Медленно сканируйте изображение в поисках мыслеформ, которые часто появляются в виде плотных или спутанных, темных или серых сгустков энергии, плавающих в вашей ауре или прикрепленных к ней. Вы также можете провести руками по своему телу, если осязание – ваше ведущее чувство, задавшись целью найти любые вредные мыслеформы.

Когда найдете одну из них, вообразите, что хватаете ее обеими руками и направляете поток целительной энергии в эту мыслеформу, чтобы он пронизал ее всю белым светом. Выдавите тающую мыслеформу из своей ауры, после чего она полностью растворится. Если в вашей ауре появились какие-то дыры или разрывы, запечатайте их целительной энергией, положив руки на поврежденную область и впуская в нее поток энергии. Повторите эту процедуру со всеми другими мыслеформами, а затем сотрите образ своего тела и ауры и медленно вернитесь в нормальное состояние сознания.

## **Четвертый слой ауры**

Четвертый слой ауры связан с сердечной чакрой (энергетическим центром любви к себе и другим, взаимоотношений и взаимосвязанности) и служит посредником между нижними и верхними чакрами. Мы можем рассматривать этот слой

и связанную с ним сердечную чакру как коммуникационную башню, передающую информацию и управляющие сигналы между другими слоями ауры и энергетическими центрами, а также окружающей среде.

Поскольку четвертый слой действует как ретранслятор между верхними и нижними энергетическими центрами, нам будет легче переводить энергии из верхних чакр, такие как желания нашего высшего «Я» и наставления Источника, в наш ментальный, эмоциональный и физический опыт, когда этот слой в порядке. В связи с этим интересно вспомнить исследования, проводимые Институтом математики сердца<sup>1</sup>, особенно в отношении когерентности. Без когерентности работа организма была бы неэффективной какофонией операций, выполняемых обособленными органами, а не синхронизированными, эффективными процессами живой системы. Судя по всему, сердце играет важную роль в установлении этой когерентности: «Когда сердце функционирует в когерентном режиме, оно синхронизирует другие биологические осцилляторы со своими ритмами и тем самым подчиняет себе эти системы».

Четвертый слой ауры иногда называют астральным телом. В таком качестве он играет роль интерфейса в наших контактах с планом существования, называемым астральным пла-

---

<sup>1</sup> Институт математики сердца (штат Калифорния) – некоммерческая исследовательская и образовательная организация, задача которой – изучение физиологических механизмов, посредством которых сердце связано с мозгом, а также влияния сердца на обработку информации, восприятие, эмоции и здоровье.

ном, где находится банк всех потенциальных форм и конфигураций вне зависимости от того, проявлены ли они сейчас в физической реальности. Здесь, опять же, прослеживаются интересные параллели с физической концепцией энергетического поля, из которого возникает материя, что, в свою очередь, согласуется с идеей Барбары Бреннан о том, что четвертый слой действует как интерфейс между физической и нефизической реальностью. Говоря об астральных путешествиях, мы подразумеваем, что это энергетическое тело является собой ту нашу часть, которая способна перемещаться по астральному плану, соединяя нас с существами и сферами, выходящими за рамки времени и пространства.

Затронув тему контактов, мы поднимаем вопрос энергетических шнуров – проводников энергии, связывающих нас с другими людьми, местами, вещами и сущностями. Практически все люди, работающие с энергиями, утверждают, что эти шнуры – не лучший канал взаимодействия с другими людьми и окружающим миром, потому что они привязывают нас к людям, местам и ситуациям, мешая создавать и удерживать границы контакта, необходимые для нормальной связи. Из-за шнуров между людьми мы «разряжаемся», теряем энергию, а шнуры к местам или событиям способны истощать нашу энергетику через повторяющиеся мысли о прошлом, мешая нам жить в полную силу здесь и сейчас.

Самое распространенное препятствие, с которым я столкнулась при устранении таких шнуров, – страх того, что при

растворении шнура будет потеряна связь с тем, кто (что) находится на другом его конце. Да, иногда это действительно случается, но чаще всего, как показывает мой опыт, наиболее полнокровно и искренне я могу общаться именно тогда, когда больше не связана шнурами, высасывающими мою энергию или позволяющими чужой энергии беспрепятственно проникать в мой организм. Оба этих варианта приводят ко всевозможным неприятностям, включая обиду и созависимость. Лучше я буду строить отношения с человеком потому, что нас тянет друг к другу, а не потому, что мы с ним скованы одной цепью. Простите мне мой невольный пафос, но ощущение связи, зиждущейся на взаимной любви и уважении, и вправду очень сильно отличается от ощущения опутавших тебя жгутов.

## **Упражнение «Устранение шнуров»**

Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит, устройтесь поудобнее и закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании, наблюдая за вдохами и выдохами в течение нескольких циклов. Начните замедлять дыхание, постепенно удлиняя каждый вдох и выдох, отмечая в себе все более глубокое расслабление.

Нарисуйте в уме образ своего тела. Вы можете увидеть контур или объемное трехмерное изображение. Принимайте все, что спонтанно приходит к вам. Скажите себе три ра-

за: «Теперь я воспринимаю свою ауру и любые энергетические шнуры». Медленно сканируйте образ в поисках шнуров, жгутов или пучков энергии, проходящих через вашу ауру или за нее. Вы также можете провести руками по своему телу, если у вас осязание – ведущее чувство, задавшись целью найти шнуры.

Обнаружив шнур, вообразите, что вы хватаете его обеими руками. Иногда к вам будет приходить информация о том, к кому или к чему прикреплен шнур, но для завершения исцеления в этом нет необходимости. Обратите внимание, к чему в вашем энергетическом поле прикреплен шнур, так как вы часто будете видеть связи с вашим здоровьем в физическом, эмоциональном, ментальном или духовном плане. Например, шнур, прикрепленный к сердцу, может порождать проблемы, связанные с любовью, близостью и отношениями. Удерживая шнур, направьте поток целительной энергии через руки, чтобы она наполнила его светом, который растворит привязки, чтобы вы могли аккуратно вытянуть весь шнур. Удалите его из своей ауры, наблюдая за тем, как белый свет движется к другому концу шнура, растворяя его энергией лучистой любви. Прделайте то же самое с любым другим шнуром.

Когда процедура будет завершена, целительная энергия омоет вашу ауру, запечатывая светом все бреши и поврежденные участки. Пусть эта энергия заполнит внутреннюю часть ваших энергетических оболочек, пронизает все ваше

энергетическое поле. Медленно растворите этот образ в своем ментальном поле и, когда будете готовы, откройте глаза.

## **Пятый слой ауры**

Пятый слой ауры связан с горловой чакрой и нашей эфирной матрицей. Он похож на первый, но имеет одну характерную особенность, являя собой идеальную схему, по которой формируется первый слой. Я считаю эту идеальную схему своего рода набором инструкций по эксплуатации, переданных нам нашим высшим «Я». Мой опыт показывает: чем активнее и сознательнее мы стремимся общаться с источниками высшей мудрости, тем чаще эта схема регенерирует, по примеру обновления программного обеспечения телефона, чтобы обеспечить бесперебойную работу.

В рамках квантовой теории существует идея так называемой многомировой интерпретации, согласно которой все возможное уже существует на каком-то плане реальности. Иначе говоря, если что-то не является невозможным, значит это уже реально, причем возможности, которые мы не видим в нашей непосредственной реальности, могут реализовываться в параллельных вселенных. Если это так, можно ли получить доступ к этим альтернативным реальностям через астральный план, чтобы узнать о вариантах, не задействованных нашим нынешним «Я»? По мнению многих, кто работает с энергиями, это и правда можно сделать, причем

пятый слой ауры является основным каналом для получения такой информации.

Хотя существует бесчисленное множество способов включить звук в свои целительные практики (см. главу 21), в следующем упражнении мы используем простую, но эффективную декламацию, призванную очистить и уравновесить наше энергетическое поле.

## **Упражнение «Исцеление священными декламациями»**

Сядьте или встаньте так, как вам удобно. Если вы стоите, заземлитесь через все точки ступней, растянув позвоночник снизу вверх и держа голову прямо. Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании, дав себе столько времени, сколько нужно для того, чтобы прийти в состояние спокойствия и сосредоточенности. Произнесите нараспев слог «Ом» три раза, после чего выдержите паузу, чтобы почувствовать вибрации в своем теле и энергетическом поле.

У слова «Ом» много значений, но мы можем условно перевести его как союз или единство, лежащее в основе всех вещей. Повторяя эту мантру, вы можете объединить все аспекты своего существа в единое целое, в то же время укрепляя связь с окружающим миром. Я предпочитаю использовать декламацию всякий раз, когда мне нужна энергетическая перезагрузка. Если вы часто прибегаете к деклама-

ции, вам, скорее всего, придется использовать для каждой конкретной ситуации какую-то свою мантру. Слушайте свой внутренний голос!

## **Шестой слой ауры**

Шестой слой ауры связан с областью третьего глаза, или межбровной чакрой, которая отвечает за нашу способность ясно видеть вещи как в физическом, так и в духовном или психическом мире. В восприятии многих целителей шестой слой состоит исключительно из света, который они отождествляют с ореолом, часто изображаемым вокруг святых и праведников. Когда этот слой соединен с сердечным центром и гармонирует с ним, у нас возникает ясное понимание того, что мы едины с божественным началом. Это понимание порождает безусловную любовь как к себе, так и к окружающим. Если мы принимаем решения, помня об этом, то сама наша жизнь становится выражением этой любви.

Заговорив о связи между ясным пониманием и безусловной любовью, я вспомнила один случай, приключившийся со мной несколько лет назад. Остановившись перед светофором, я посмотрела на женщину, сидевшую за рулем соседней машины. В этот миг она совершенно неожиданно озарилась изнутри ярким светом, словно кто-то щелкнул выключателем. Я продолжала видеть ее физическую форму, но эта оболочка была прозрачной и не мешала мне прозревать слои

света внутри нее и переплетающиеся пучки световых струн, простирающихся от ее тела. Мимо моей машины по пешеходному переходу пробежал молодой человек, он тоже был соткан из сияющего света. Переполненная любовью, я благоговейно застыла перед потрясающей красотой всех и вся вокруг меня. Через несколько минут эти визуальные эффекты исчезли, но с тех пор, когда я лечу клиентов, особенно если работаю с энергиями или картами Таро, или в моменты сердечного единения с друзьями и близкими я часто вижу проблески того, что я называю их «сиянием», и это всякий раз сопровождается глубоким чувством любви. Я верю, что, когда мы способны по-настоящему видеть друг друга, без слов личности и багажа жизненного опыта, заслоняющих свет нашей души, мы просто не можем не испытать чувство безусловной любви.

Получив доступ к этой энергии любви к свету, мы сможем с большей легкостью видеть глубокие слои истины, выходя из зоны помрачений эго. Именно это делает ее прекрасным практическим инструментом в то время, когда мы нуждаемся в наставничестве. Эту процедуру я описываю в следующем упражнении.

## **Упражнение «Прояснение взгляда»**

Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит, устройтесь поудобнее и закройте глаза. Сосредоточьтесь

на дыхании, наблюдая за вдохами и выдохами в течение нескольких циклов. Начните замедлять дыхание, постепенно удлиняя каждый вдох и выдох, отмечая в себе все более глубокое расслабление.

Сосредоточьтесь на области третьего глаза. Почувствуйте, как в ней концентрируется энергия. Вы можете ощутить это как жужжание или легкое давление между бровями. А теперь представьте, что вы смотрите на мир третьим глазом, словно через витринное стекло. Обратите внимание, не затуманено ли оно, не скрыто ли каким-то образом (за шторами или другими предметами). Изучите то, что обнаружите. Например, если на окне есть шторы, посмотрите на них повнимательнее. Видите ли вы узор на ткани? Если да, что они вам напоминают? Задавайте любые вопросы, которые приходят вам в голову, например: «Что это за деревянные планки над моим окном?»

Когда закончите исследование, умозрительно держите перед собой белую ткань. Направьте поток исцеляющей энергии через макушку сверху вниз в эту ткань, наполнив ее ярким белым светом. Вытрите ею окно вашего третьего глаза – если потребуется, в несколько подходов. Когда почувствуете, что процесс завершен, представьте, что эта ткань растворилась в свете, и еще раз посмотрите в окно.

Если вы хотите яснее разглядеть какую-то ситуацию в своей жизни, спрашивайте обо всем, что вас интересует, и рассматривайте новые идеи, приходящие к вам благодаря про-

яснившемуся зрению. После этого сотрите образы в своем ментальном поле и медленно возвратитесь в обычное состояние сознания.

## **Седьмой слой ауры**

Седьмой слой ауры также называют каузальным телом или кетерической матрицей. За ним находятся все внутренние слои ауры. Это сетка для физического тела, чакр и энергетических каналов. В этом слое расположены полосы цветного света, каждая из которых соответствует различным прошлым жизням. Он соединяет нас с Духом.

При затруднении взаимообмена энергиями и их циркуляции между этим и внутренними слоями мы испытываем диссонанс, потому что различные уровни нашего существа не могут свободно обмениваться энергией с Источником. Без этого обмена мы можем столкнуться с самыми разными проблемами, такими как недостаток целеустремленности, энергии, здоровья или смекалки. Возобновив диалог с Источником, мы будем ориентироваться на изменения и исправления, необходимые для восстановления нашего чувства цели, энергии и т. д. Мой опыт подсказывает, что исцеление наиболее эффективно тогда, когда мы начинаем творить вместе с Источником, а не просто ждем, когда он нас «починит». К вам может прийти понимание того, что вам необходимо предпринять, – например, открыто поговорить с кем-то в ва-

шем окружении, найти новую работу или начать ежедневно ходить пешком для здоровья. Источник работает *через* нас, и для этого необходимо наше активное участие. При этом существует различие между целенаправленными действиями, когда мы действуем заодно с Источником, и нашими поступками, корнящимися в страхе и предубеждении о том, что мы якобы носим на своих плечах весь мир. Последнее, как правило, связано с цейтнотом и тревогой по поводу того, что может произойти, если мы не справимся с поставленной задачей. Вместе с тем поступок, поддерживаемый Источником, вдохновляется искренним желанием и любознательностью. Когда мы действуем из страха и желания контролировать, мы часто чувствуем физическое и эмоциональное истощение или смущение, в то время как деятельность под руководством Источника, хотя иногда она и требует упорного труда, дает нам больше, чем забирает, – мы испытываем удовлетворение и приток энергии как во время работы, так и после нее.

Научившись различать эти два фактора, мы получаем возможность проанализировать свое состояние и выяснить, чем обусловлена основная масса наших недавних поступков – чувством страха или наставлением Источника. Составьте список принятых вами решений и совершенных поступков за последние три дня. Какие действия несут на себе отпечаток спешки, страха или желания контролировать результат, а какие мотивированы искренним желанием и интересом к

результатам? Если вы обнаружите, что совершаете больше поступков, берущих начало в страхе, тогда выполните следующее упражнение, чтобы нормализовать взаимодействие между Источником и вашим энергетическим телом.

## **Упражнение «Соединение с Источником»**

Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит, устройтесь поудобнее и закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании, наблюдая за вдохами и выдохами в течение нескольких циклов. Начните замедлять дыхание, постепенно удлиняя каждый вдох и выдох, отмечая в себе все более глубокое расслабление.

Представьте, как поток целительной энергии нисходит в вашу макушку, омывает весь внешний слой ауры, устремляется вниз по спине и ниже тела, окутывая его чистым белым светом. Верните внимание обратно к макушке и почувствуйте, как эта энергия проникает в следующий слой ауры, вновь омывая всю его поверхность чистым белым светом. Еще раз верните внимание к макушке и почувствуйте, как целительная энергия проникает в следующий, пятый, слой ауры. Выполняйте эту процедуру поступательно, чтобы каждый следующий слой ауры полностью впитал энергию. Когда достигнете самого глубокого слоя, направьте поток целительной энергии во все уголки вашего тела. В этот момент сделайте несколько осознанных циклов дыхания.

Расширьте границы сознания, охватив все свое энергетическое поле, сияющее чистым белым светом. Почувствуйте, как энергия движется по разным слоям вашей ауры, создавая динамические потоки и сетевые паттерны. Если в каких-то областях этот поток движется с трудом, направьте туда ваше внимание, чтобы целительная энергия аккуратно растворила все препятствия. Обращайте внимание на любые возникающие у вас идеи, так как они, возможно, указывают на решения или перемены, которые необходимы в вашей повседневной жизни. Когда процедура будет завершена, сотрите эти образы, верните внимание на дыхание и возвратитесь в обычное состояние сознания.

## **Коши**

В традиции йоги помимо ауры есть еще пять *кош*, или энергетических щитов.

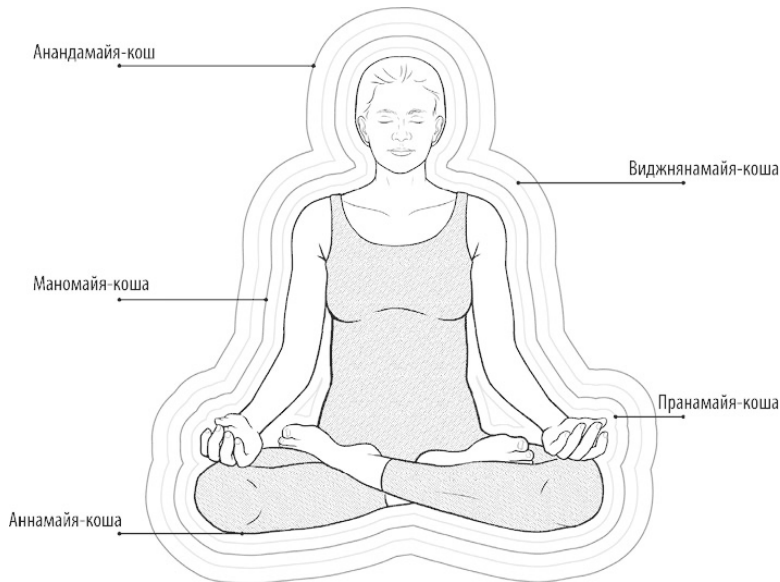


Рис. 2 Коши

## Первая оболочка (аннамайя-коша)

Коши начинаются с физической оболочки, а именно с *аннамайя-коши*. Этот слой связан со стихией земли. Мы поддерживаем его, например заботясь о своем теле, то есть питаясь здоровой пищей, много двигаясь и следя за качеством сна, управляя уровнем стресса, избегая невротических форм секса и наслаждаясь широким спектром физических ощущений, от прикосновения пушистого свитера до спонтанного

танца под дождем.

На этом уровне мы проявляем содержание других слоев нашего существа – например, именно здесь наши мысли и эмоции кристаллизуются в физическую форму. При работе с аннамайя-кошей полезно спросить себя: «Что я хочу воплотить?» Являются ли ваши мысли, действия и другое самовыражение точным воплощением этих желаемых качеств или вы направляете мысли, время и энергию на то, что не соответствует вашим целям? Если вы чувствуете диссонанс, то через этот слой можете гармонизировать себя, вернувшись к практикам физического ухода за собой. В конце концов, нам гораздо труднее жить в согласии с нашим высшим «Я», когда мы питаемся нездоровой пищей, отказываем своему телу в полезной активности и мало спим. Я считаю этот слой опыта фундаментом – первоосновой, на которой зиждутся другие уровни моего опыта, поэтому, когда ваша жизнь идет наперекосяк, возвращайтесь к азам и относитесь к своему телу как к священному храму, каковым оно и является.

## **Вторая оболочка (пранамайя-коша)**

Вторая оболочка – это энергетический слой, или *пранамайя-коша*. Она состоит из праны, или жизненной силы. Без этой энергии мы не могли бы жить, что объясняет связь праны с дыханием, еще одним обязательным условием нашего существования в этом мире. Таким образом, работа с дыха-

нием является основным режимом взаимодействия с пранамайя-кошей, а это может быть таким же простым делом, как перенести внимание на вдохи и выдохи, что мы редко делаем в течение напряженного дня. Сосредоточившись на дыхании, мы можем активировать парасимпатическую нервную систему с ее установкой «отдыхай и переваривай» в противовес установке симпатической нервной системы «бей, беги или замри».

Слово «вдохновение» произошло от слова «вдох». Это, конечно, связано с тем, что пранамайя-коша имеет непосредственное отношение к нашей жизненной силе. Чтобы эта сила оставалась могучей и пластичной, мы должны тратить время и усилия на вдохновляющие нас практики. Если мы постоянно делаем то, что вгоняет нас в тоску и скуку, то не приходится удивляться тому, что наша жизненная сила слабеет. Слишком часто мы занимаемся любимым делом лишь после того, как справились с рутинной, но для того, чтобы у нас была энергия для выполнения повседневных задач, мы должны разжигать свой внутренний огонь, регулярно занимаясь тем, что любим. Каждый день выделяйте время для вдохновляющих вас занятий и относитесь к этому как к не подлежащей обсуждению оздоровительной практике, тем более что это так и есть.

Следующая дыхательная техника называется *нади шодхана*, или попеременное дыхание через ноздри. Эта практика всегда помогает мне достичь большей ясности, спокой-

ствия и собранности. Она отлично подходит для гармонизации левого и правого полушарий мозга и балансировки наших внутренних полярных энергий, то есть энергий деятельности и восприятия, активности и пассивности и т. д.

## **Упражнение «Попеременное дыхание через ноздри (нади шодхана)»**

Займите удобное положение сидя и для начала сделайте несколько вдохов и выдохов с целью успокоения. Дышите так до тех пор, пока не найдете устойчивый, ровный ритм дыхания. Большим пальцем правой руки мягко, но плотно зажмите правую ноздрю и выдохните через левую. Затем, аккуратно удерживая большим пальцем правой руки правую ноздрю в зажатом положении, сделайте глубокий вдох через левую. Чуть задержите дыхание в верхней точке вдоха.

Мизинцем или безымянным пальцем зажмите левую ноздрю и выдохните через правую. Чуть задержите дыхание, а затем сделайте глубокий вдох через правую ноздрю. Снова задержите дыхание в верхней точке вдоха, после чего откройте левую ноздрю и вновь закройте правую большим пальцем. Выдохните через левую ноздрю, вернувшись в начало цикла.

Это один круг нади шодханы, который можно повторять несколько циклов или до 10–15 минут. Если у вас возникло головокружение или недомогание иного рода, прекрати-

те упражнение и вернитесь к нормальному дыханию. Это упражнение полезно выполнять утром или перед сном, чтобы с помощью дыхания восстановить свою энергетику и наполниться новыми силами.

## **Третья оболочка (маномайя-коша)**

Третья оболочка – это эмоциональный слой, или *маномайя-коша*, которая регулирует и выражает нашу эмоциональную энергию. Мы уже упоминали о потоке эмоций, говоря о втором слое ауры. Давайте рассмотрим ряд примеров того, как эмоции влияют на нашу физическую форму. Прежде всего наши эмоции отражаются на уровне тела – например, у нас захватывает дух, мы краснеем или вдруг начинаем мерзнуть. Работы таких исследователей, как доктор Кэндис Перт, показали, что эмоции являются связующим звеном между умом и телом. Таким образом, управляя своими эмоциями, мы можем влиять на физическое тело.

Занимаясь телесно-ориентированными практиками, я наблюдаю параллели между устойчивым эмоциональным настроением человека и состоянием его органов и систем. Так, я заметила, что спутниками депрессии и общей слабости часто выступают впалая грудь и сутулость. В исследовании, которое провели социальные психологи Дана Карни, Эми Кадди и Энди Япом, участникам предлагалось принять на несколько минут определенную позу – например, откинуть-

ся на спинку стула со скрещенными на груди руками или опереться ими в бедра с высоко поднятой грудью. До и после принятия позы у реципиентов брали образцы слюны, чтобы определить уровень таких гормонов, как тестостерон и кортизол. Исследование показало, что физические позы могут менять соотношение химических веществ, циркулирующих в нашем организме, оказывая заметное влияние на нашу самооценку и весь комплекс взаимодействий с окружающим миром.

Мы в большинстве случаев уже привыкли к тому, как наши эмоции проявляются на соматическом уровне (в виде учащенного сердцебиения, покрасневших щек и т. д.), но в следующем упражнении вы повернете этот процесс вспять, используя различные физические позы для воздействия на свое эмоциональное состояние.

## **Упражнение «Исцеление эмоциональной сферы через тело (маномайя-коша)»**

**Для чувства безопасности и покоя:** встаньте на колени и сядьте на пятки (на коврик для йоги, одеяло или другую подстилку). Раздвиньте колени на удобное расстояние, чтобы при наклоне вперед грудь могла поместиться между ног. Если вам трудно сохранять эту позу, можете наклоняться вперед на стуле, кладя голову на руки или на подушку (валик). Закройте глаза и прочувствуйте уютную компактность

этой позы, углубляя и удлиняя вдохи и выдохи.

**Для чувства любви и возможностей:** займите удобное положение сидя или стоя, а затем положите ладони на сердце. Закройте глаза и сосредоточьтесь на ощущении дыхания и сердцебиения. Ощутите благодарность за свое чудесное тело, за это бьющееся сердце, за живительное дыхание. Когда почувствуете, что готовы, поднимите руки вверх и разведите в стороны, обратив взгляд к небу и расширив пространство сердца, чтобы излучать любовь и открыться новым возможностям.

## **Четвертая оболочка (виджнянамайя-коша)**

Четвертая оболочка представляет собойместилище знаний и мудрости. Это *виджнянамайя-коша*. Она управляет нашей способностью различать. Этот слой связан с внутренним свидетелем, той частью внутри нас, которая может наблюдать наши внутренние состояния без осуждения и привязанности, тем самым повышая уровень нашей осознанности и нашу способность отвечать разумно, а не реагировать. Если мы постоянно отвлекаемся на посторонние факторы (звуковые сигналы телефонов, болтовню ума и т. д.), нам трудно подключиться к этому слою, поэтому такие практики, как медитация, одиночные прогулки на природе и успокаивающие ванны, помогают нам выкраивать личное пространство и добиваться относительной тишины для установления кон-

такта с виджнянамайя-кошей.

Виджнянамайя-коша – это союз интеллекта и пяти чувств, поэтому один из способов работы с этим слоем заключается в вовлечении всех этих способностей в процесс осознания. Следующее упражнение опирается на ритуальные элементы из моей практики. Вы можете приспособить его под свои нужды, используя любые имеющиеся у вас инструменты. При этом важно задействовать все пять чувств: осязание, вкус, зрение, слух и обоняние.

## **Упражнение «Развитие осознанности через радостные чувства (виджнянамайя-коша)»**

В этом упражнении вы будете принимать горячую ванну. Вот что вам понадобится.

Сушеная лаванда или душистое саше для ванн, на ваш выбор.

Свеча (при желании ароматизированная).

Соль.

Шоколад хорошего качества или другой продукт, который вы любите.

Лежа в ванне, несколько минут ощущайте горячую воду на своей коже. Можете закрыть глаза, чтобы усилить это чувство, и прислушаться к звуку воды. Добавьте в нее сушеную лаванду или саше и вдыхайте аромат, понемногу давя на тра-

вы в пакетике, чтобы задействовать осязание и обоняние. Зажгите свечу и спокойно смотрите на пламя, акцентировав зрение (и обоняние, если свеча ароматизированная). Переведите такой же спокойный взгляд на воду, плавающие в ней травы и свое тело, подмечая любые нюансы происходящего. Наберите горсть соли и осторожно потрите ею кожу, обращая внимание на малейшие ощущения и звуки. Затем возьмите кусочек шоколада и, прежде чем съесть, изучите его как следует: присмотритесь ко всем его бликам и оттенкам, вдохните аромат, почувствуйте текстуру. После этого начните жевать кусочек, прислушиваясь к звуку и осознавая вкус и консистенцию, пока шоколад тает во рту. Не спешите, пусть включатся все ваши чувства. Отмечайте любые движения, запахи, образы, звуки и вкусовые ощущения как отдельный блистающий мир.

Когда почувствуете, что готовы, сделайте паузу и обратите внимание на состояние покоя и сосредоточенности, которое развилось у вас, просто обостряя чувства пристальным вниманием. Если вы ищете совет в какой-то области своей жизни, задайте вопрос в этом пространстве вашему высшему «Я». Оставайтесь в этом состоянии спокойной открытости и ждите, когда у вас случится озарение. Помните, что вы можете войти в это состояние в любой момент, стоит только захотеть. Успокоившись и задействовав все пять чувств, вы как по волшебству перенесетесь в состояние осознанного присутствия.

## Пятая оболочка (анандамайя-коша)

Пятая оболочка называется блаженным слоем, или *анандамайя-кошей*. Именно здесь опыт и осознание других слоев, сочетаясь, помогают нам вспомнить наше истинное «Я», то вечное и божественное «Я», которое резонирует с энергией блаженства. В своей книге «Живое рэйки: исцели себя и измени свою жизнь к лучшему» я описываю процесс трансформации из семи этапов, который должен помочь вам вспомнить это истинное «Я» даже в суете повседневной жизни. Здесь мы сосредоточимся на одном из самых эффективных коротких путей к блаженству: подарить другому человеку радость. В череде будничных дел мы порой забываем о том, что по-настоящему важно для нас. Мы так сосредоточены на сварливом начальнике, что не можем почувствовать благодарность за нашу работу. Нас огорчает цифра, на которую указывает стрелка весов, поэтому мы забываем о том, что наше тело – это чудо. И так далее. Выбросив из головы эти мысли и превратив чей-то день в праздник, мы вернем себе ощущение общности и энергию благодарности.

Чем вы можете сегодня приятно удивить своего ближнего? Например, этим.

- Заварите коллеге чашку ее любимого чая.
- Придержите для кого-то дверь, с улыбкой его поприветствовав.

- Спросите кассира в супермаркете, как у него дела, и выслушайте ответ.
- Поработайте волонтером в местной столовой или доме престарелых, сходите на субботник и т. д.
- Оставьте скромный презент с забавной запиской на скамейке в парке или в другом общественном месте.

## **Морфогенетические поля**

Биолог и исследователь доктор Руперт Шелдрейк разработал теорию, описывающую морфогенетические поля – альтернативный вид поля, относящегося к живым организмам. Шелдрейк утверждает, что одной только генетической информации недостаточно, чтобы направлять развитие, о чем свидетельствует, например, тот факт, что у рук и ног одни и те же гены и все же тело каким-то образом «знает» о том, что рука должна иметь форму, отличную от формы ноги. В 1980-х годах открытие генов, содержащих гомеобокс (было установлено, что они определяют расположение частей тела в развивающемся эмбрионе), могло бы стать недостающей частью головоломки, но когда дальнейшие исследования показали, что содержащие гомеобокс гены самых разных животных почти идентичны, на первый план снова вышла идея о том, что одними только генами невозможно объяснить удивительные различия между живыми организмами и наследуемость «инструкций по эксплуатации». Шелдрейк

предположил, что этот дополнительный слой информации хранят, в сочетании с генами, морфогенетические поля, характерные для каждого отдельного вида. Эта мысль перекликается с концепцией Юнга о коллективном бессознательном, которое хранит и передает культурную информацию.

Как и гены, морфогенетические поля могут передавать как полезную, так и вредную информацию. Работая на этом уровне нашего энергетического поля, мы можем благотворно влиять на окружающие нас ошибочные убеждения и идеи, расстройства физического здоровья, эмоциональные установки и проблемы духовного порядка, которые мы унаследовали от своих предков и человеческого сообщества в целом. В следующем упражнении целительная энергия используется для деактивации вредных программ в нашем морфогенетическом поле.

## **Упражнение «Морфогенетическое лечение целительной энергией (анандамайя-коша)»**

Устройтесь поудобнее там, где вас никто не побеспокоит. Закройте глаза и, сосредоточившись на дыхании, постепенно удлиняйте вдохи и выдохи. Продолжайте делать это до тех пор, пока не ощутите покой, собранность и центрированность.

Охватите мысленным взором все свое тело. Оно может выглядеть как контур или объемная трехмерная форма. Вы

также можете различить слои своей ауры. Скажите себе три раза: «Я воспринимаю свое морфогенетическое поле» – и подождите, пока образ изменится. Для меня это поле выглядит довольно плотной сетью из света, пронизывающей мое тело и лучащейся от него во всех направлениях. Медленно сканируйте эту сеть в непосредственной близости от тела в поисках областей, которые отличаются от других цветом, плотностью или вибрацией. Направьте внимание на одну из таких областей и спросите: «Как это отражается на моем здоровье?» К вам могут прийти озарения в виде образов, воспоминаний и мыслей, физических ощущений и т. п. По мере необходимости задавайте любые уточняющие вопросы.

Когда почувствуете, что процесс исследования завершен, наложите физические или энергетические руки на эту область и направьте поток целительной энергии через макушку в ладони и далее, насыщая эту сеть чистым белым светом. Я вижу, как эта область меняет цвет, плотность и т. д., и интуитивно чувствую, что ко мне вернулись равновесие и гармония. Повторите эту процедуру в любых других областях, если такие появятся. Наконец, растворите эти образы и спокойно вернитесь в обычное состояние сознания.

Теперь, когда у вас есть понимание полей энергии, окружающих и пронизывающих тело, пришло время уделить внимание энергетическим каналам, которые распределяют энергию в этих полях. Правильный поток энергии принципиально важен для здоровья на всех уровнях нашего бытия, по-

этому понимание энергетических путей, о которых пойдет речь в следующей главе, поможет вам поддерживать активную циркуляцию энергий.

Институт математики сердца (штат Калифорния) – некоммерческая исследовательская и образовательная организация, задача которой – изучение физиологических механизмов, посредством которых сердце связано с мозгом, а также влияния сердца на обработку информации, восприятие, эмоции и здоровье.

## 2. Энергетические каналы

Чтобы выполнять свое предназначение, энергия внутри и вокруг нашего тела должна иметь возможность перемещаться туда, где она нужна. Эти потоки энергии люди воспринимают и измеряют – например, через сеть линий, или каналов, своего рода энергетических рек и ручьев. Эти линии носят разные названия: *меридианы* в традиционной китайской медицине, *нади* в духовной практике индуистов, *сен* в традиционной тайской медицине. В этой главе мы сосредоточимся на меридианах и нади, но помните, что существуют и другие действенные способы восприятия циркуляции энергии по всему человеческому организму.

В физике, чтобы энергия текла, между точками или областями должна быть разность потенциалов. Например, тепло будет перетекать из более теплых областей в более холод-

ные, а электрически заряженные частицы – из более насыщенных ими областей в области менее насыщенные, создавая при этом электрический ток. Кроме того, частицы, как правило, не могут перемещаться через все материалы как попало, поскольку существуют условия, ограничивающие продвижение и свойства этого потока. Если, опять же, обратиться за примером к электричеству, то выбранный нами материал должен быть хорошим проводником, чтобы по нему прошел электрический ток. Нам не удастся добиться от резиновой ленты тех же свойств проводника, что и от медной проволоки. Подобным образом в теле существуют всевозможные пути, по которым энергия того или иного типа движется с большей легкостью. Их называют меридианами (нади, сен и т. д.).

Если вы изучите опубликованные в книгах схемы меридианов и других энергетических линий, вам может показаться, будто все они совершенно одинаковые. И правда, складывается впечатление, будто люди в этом смысле слеплены по единому образцу. Однако, как и в случае с анатомией нашей плоти и костей, различия могут быть, и они есть. Наряду с врожденными вариациями мы можем изменять наши физические и энергетические составляющие в зависимости от особенностей их использования. При работе с меридианами медицина энергий смотрит на то, как энергия течет по этим каналам, и практикующие исследуют аномалии в этом потоке, чтобы точно определить основные проблемы. Восстано-

вив нормальный поток энергии (уравновесив области с избыточным и недостаточным снабжением энергией), мы можем ускорить исцеление на самых разных уровнях.

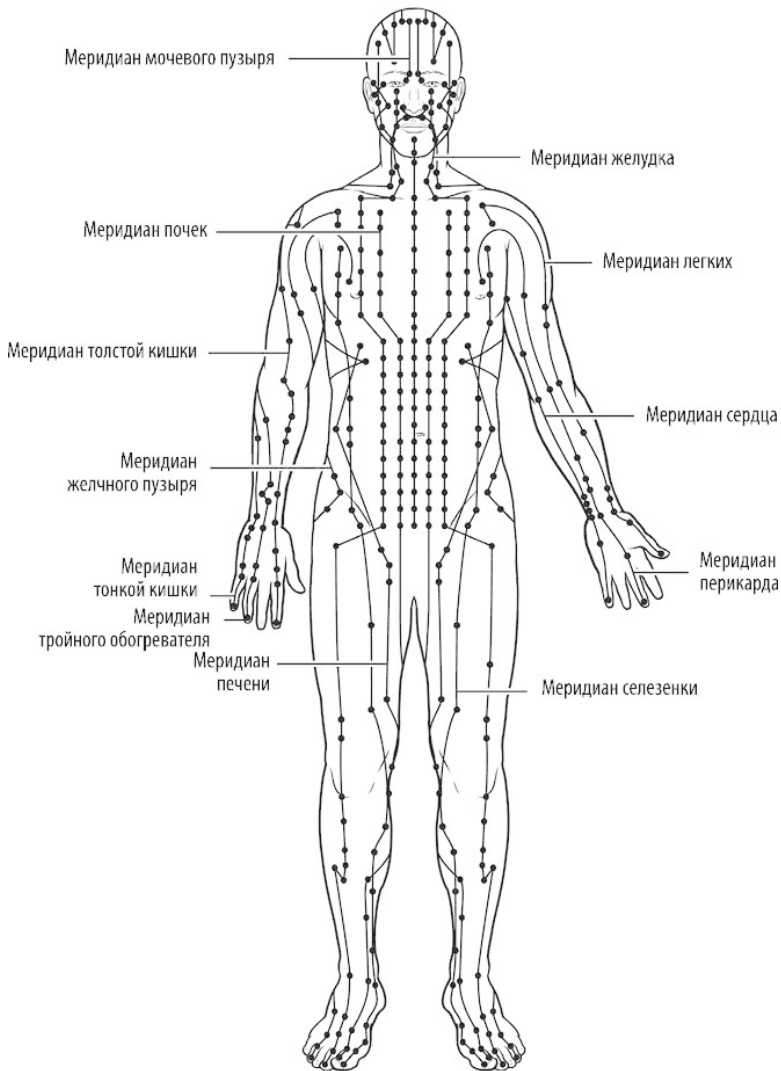
## Меридианы

У терапии меридианов в китайской культуре долгая история. По-китайски меридиан – *цзин-ло*. Это словосочетание можно перевести как «пройти сквозь» (*цзин*) и «соединить» (*ло*). Меридианы обеспечивают прохождение витальной энергии жизненной силы, которую называют *ци*, иногда *ки* (например, в японском целительстве). Вдоль меридианов расположены хорошо известные специалистам точки – входы в меридианы. Их называют точками акупунктуры (иглоукалывания) или акупрессуры (точечного массажа). Целители, разбирающиеся в меридианах, соответственно, втыкают в эти точки иглы или просто их массируют.

Всего существуют двенадцать основных меридианов, формирующих сеть энергетических каналов по всему телу, через которые *ци* поступает в различные системы органов и уходит из них. Вот перечень этих меридианов.

- Легкие (инь, металл).
- Толстая кишка (ян, металл).
- Желудок (ян, земля).
- Селезенка (инь, земля).
- Сердце (инь, огонь).

- Тонкая кишка (ян, огонь).
- Мочевой пузырь (ян, вода).
- Почки (инь, вода).
- Перикард (инь, огонь).
- Тройной обогреватель (ян, огонь).
- Желчный пузырь (ян, дерево).
- Печень (инь, дерево).



### Рис. 3. Двенадцать меридианов, взгляд спереди

Каждый меридиан связан с энергетическим качеством инь или ян (а также с одной из пяти стихий, которые мы обсудим позже). Согласно принципу инь/ян, в мире существуют две основные силы: энергия ян, связанная с возбуждающими, динамическими и стимулирующими качествами и традиционно считающаяся мужской, и энергия инь, связанная со сдерживающими, статичными, успокаивающими качествами и традиционно считающаяся женской. Эти сдвоенные энергии подобны двум сторонам одной монеты. Инь превращается в ян, а ян – в инь в динамическом потоке, и их соединение создает высшую энергию, которая дала начало вселенной и продолжает течь через все вещи. Это удивительно напоминает то, что мы уже сказали ранее в этой главе: энергетический ток генерируется различием между состоянием двух точек или областей. Вполне возможно, что полярность инь и ян устанавливает на тонком уровне сходный с этим энергетический дифференциал, благодаря чему энергия течет через меридианы по всему телу. Равновесие между этими двумя энергиями не постоянно – это скорее механизм сдержек и противовесов между действием и покоем, возбуждением и торможением и т. д. В одно время нам нужно впустить в свою жизнь поток энергии инь, чтобы не выгореть и не впасть в депрессию, а в другое, напротив, взбодриться и начать действовать, а не лежать все время перед телеviso-

ром.

Помимо обмена между энергиями инь и ян существует также динамический круговорот стихий земли, металла, огня, воды и дерева, каждая из которых соответствует своему времени года – позднему лету, осени, зиме, весне и лету соответственно. Все времена года и стихии сменяют друг друга в непрерывно вращающемся колесе. Мы видим, что стихии взаимодействуют, либо порождая и усиливая, либо разрушая и подавляя друг друга. Например, дерево усиливает или питает огонь, а вода его гасит. Эти отношения можно использовать для восстановления равновесия: подавляющие стихии устраняют переизбыток другой стихии, а генерирующие повышают активность более слабых стихий в системе. Подробная диаграмма симптомов и качеств, связанных с каждой стихией, позволяет нам выявлять и устранять дисбалансы, такие как гнев и раздражительность, указывающие на избыток дерева, или холодные ноги, что говорит о проблеме с водой.

Стихии также сопряжены с различными состояниями атмосферы, поэтому системы органов тяготеют к тому или иному состоянию подобно тому, как в астрологии планета, входя в определенный знак, занимает возвышенное (то есть благоприятное, действенное) положение. Эти атмосферные состояния несколько различаются в зависимости от источника, но их, как правило, называют ветром, холодом, теплом, влажностью и сухостью, причем тепло иногда разделяют на

собственно тепло и летнюю жару. Вот как эти атмосферные состояния ассоциируют с органами:

*Ветер*: печень и желчный пузырь.

*Холод*: почки и мочевой пузырь.

*Тепло*: сердце и тонкая кишка.

*Влажность*: селезенка и желудок.

*Сухость*: легкие и толстая кишка.

Поскольку ци течет по всем меридианам тела, она делает это по заданной схеме в течение суток, что также помогает выявлять дисбалансы. Когда я изучала в школе массажа пятифазную теорию традиционной китайской медицины, эта тема была одной из тех, что произвели на меня большое впечатление. Я с удивлением узнала, что час, в который я просыпалась каждую ночь по непонятной причине, был связан с системой органов (и соответствующими эмоциями), работавшей у меня далеко не лучшим образом!

*Легкие*: с 3 до 5 часов утра.

*Толстая кишка*: с 5 до 7 часов утра.

*Желудок*: с 7 до 9 часов утра.

*Селезенка*: с 9 до 11 часов утра.

*Сердце*: с 11 до 13 часов дня.

*Тонкая кишка*: от 13 до 15 часов дня.

*Мочевой пузырь*: с 15 до 17 часов вечера.

*Почки*: с 17 до 19 часов вечера.

*Перикард*: с 19 до 21 часов вечера.

*Тройной обогреватель*: с 21 до 23 часов вечера.

*Желчный пузырь*: с 23 до 1 часа ночи.

*Печень*: с 1 до 3 часов ночи.



Рис. 4. Телесные часы

Помимо двенадцати основных меридианов есть еще во-

семь чудесных каналов, или сосудов.

- Ду май.
- Жень май.
- Дай май.
- Чун май.
- Инь-дзяо май.
- Ян-дзяо май.
- Инь-вэй май.
- Ян-вэй май.

В отличие от двенадцати основных меридианов, сосуды не соответствуют определенным системам органов и отвечают скорее за соединение основных меридианов с органами и другими частями тела, помогая пополнять, хранить и удалять ци по мере необходимости. Два из этих сосудов – *управляющий сосуд*, который тянется вверх по задней части тела, и *сосуд зачатия*, который тянется вверх по передней части тела, – рассматриваются некоторыми практикующими как часть главной меридианной системы, что дает в общей сложности четырнадцать меридианов.

Относительно меридианов и точек акупунктуры были проведены интересные исследования, для того чтобы оценить возможность нанести их на карту с помощью научных инструментов и выяснить, каким образом акупунктура и акупрессура способствуют исцелению человека. В исследованиях, проведенных Даррасом, Альбаредом и де Вернежу-

лем, радиоактивные индикаторы вводились в тело в точках акупунктуры. При этом использовалось устройство для картирования паттернов миграции – сцинтилляционная камера, которая обнаруживает и регистрирует радиационное излучение. Выяснилось, что эти пути соответствуют меридианам.

Еще одно исследование показало повышенную концентрацию соединений щелевых контактов клеточных мембран, обеспечивающих прохождение различных молекул, ионов и электрического заряда по меридианам, что указывает на наличие в этих каналах связей более высокого порядка. Другие ученые обнаружили тесную взаимосвязь между расположением периферических нервов и меридианов. Еще одно исследование продемонстрировало, что электрический потенциал, измеренный в точках акупунктуры, значительно отличается от потенциала окружающих областей с более низким электрическим зарядом у больных пациентов. Эти данные позволяют предположить существование самых настоящих структур, связанных с меридианами, но многое еще только предстоит узнать, а что-то, возможно, так и останется непостижимым для науки.

## Нади

Слово «нади» можно перевести как *поток*. Как и меридианы, нади представляют собой разветвленные каналы тонких энергий. Первое письменное упоминание о нади мы на-

ходим в Упанишадах, написанных в VII–VIII веках до нашей эры. Там идет речь о 72 тысячах нади. В других источниках говорится о существовании от тысячи до 350 тысяч нади. Согласно тантрической йоге, есть два класса нади: тонкие (этот класс, в свою очередь, подразделяется на *манас*, ум или ментальную энергию, и *читту*, энергию чувств) и грубые. Тонкие нади – это невидимые каналы энергии, а грубые – видимые каналы, такие как нервы и лимфатические сосуды. При этом каналы обоих типов способны проводить *прану*, или жизненную силу.

Три основных нади являются неотъемлемой частью практики кундалини – это *сушумна*, или центральный канал, *ида* и *пингала*. Сушумна поднимается вверх по позвоночному столбу, вдоль которого расположены главные чакры. Чакры – это энергетические центры, отвечающие за прием и обработку энергии, которая затем передается остальному телу и энергетическому полю через нади. Сушумна начинается в нижней чакре, *муладхаре*, и проходит через коронную чакру, *сахасрару*, где разделяется на два потока, один из которых проходит через межбровную чакру (*аджну*), а затем достигает обители сознания (*Брахмы-Рандхры*) между левым и правым полушариями мозга, а другой – по задней части черепа, после чего проникает в обитель сознания. Сушумна состоит из различных нади, слоистых, как изоляция электрического провода. Самый внешний слой – сушумна, которая, как считается, существует вне времени. Она окутывает *ваджрини*,

связанную с Солнцем. Ваджрини, в свою очередь, окутывает самый внутренний слой, *читрини*, который ассоциируется с Луной. Трехслойная сушумна отвечает за доставку праны к чакрам и другим тонким энергетическим структурам (во взаимодействии со всей сетью нади). Помимо этого, она работает с идой и пингалой, активизируя подъем кундалини (подробнее об этом я еще расскажу).

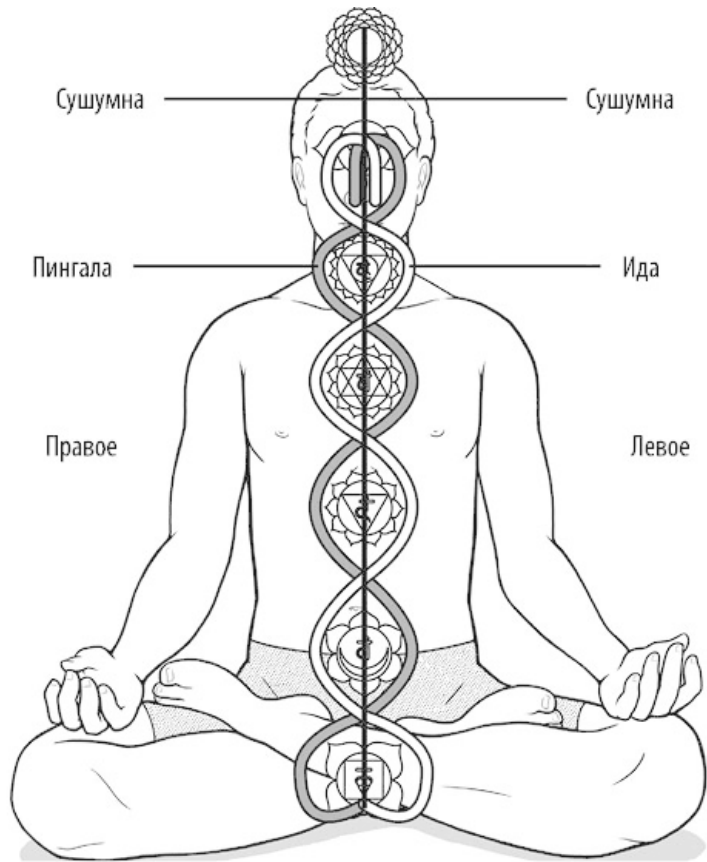


Рис. 5. Нади

Ида-нади считается преимущественно женственной и ассоциируется с Луной. Пик ее активности приходится на пе-

риод от новолуния до полнолуния. Она обладает успокаивающими, умиротворяющими, магнетическими и питательными качествами и составляет левый канал системы нади. Как и в случае с теорией инь-ян в китайской традиционной медицине, ида взаимодействует с пингалой справа, которая ассоциируется с мужской энергией и Солнцем, а также с такими качествами, как жизненная сила, мощь, живость ума и расторопность. Она доминирует от полнолуния до новолуния. Иду и пингалу часто изображают извивающимися вокруг центрального канала, сушумны. При этом они напоминают символ медицины кадуцей – посох, обвитый двумя змеями.

Практикующие кундалини-йогу работают с сушумной, идой и пингалой, чтобы пробудить энергию этого типа (ее название, *кундалини*, переводится как «та, что свернута»). Она покоится в состоянии сна в области основания позвоночника и часто изображается в виде свернувшейся змеи. Если использовать дыхание и тренированную волю, эту энергию можно направить вверх, через каналы ида и пингала. Поднимаясь, она потечет через чакры, попутно стимулируя их, и достигнет межбровной чакры (аджны), где энергетические потоки соединятся с сушумной и коронной чакрой, вызвав то, что практикующие эту технику называют состоянием просветления или освобождения (*мокиши*), составляющими которого могут быть ясность ума и прозорливость, физическое исцеление и пополнение жизненной силы, а также

пробуждение *сиддх* – особых способностей сверхъестественной или иной природы. Некоторые считают, что без надлежащей подготовки пробуждение такого рода может быть опасным, поскольку иногда оно сопровождается смущением ума, нестабильностью психики. Другие же утверждают, что этот опыт безвреден, но без достаточной подготовки скоротечен и с трудом переходит в долговременные изменения.

Помимо трех основных надид существуют дополнительные каналы, участвующие в циркуляции энергии по всему телу. Как и в других системах, считается, что человек здоров, когда по этим каналам правильно циркулирует энергия, поэтому были разработаны различные инструменты, налаживающие этот процесс уравнивания, такие как физические позы йоги (*асаны*) и управление дыханием (*пранаяма*).

Несмотря на то что системы картирования энергетических каналов во всем теле в той или иной степени различаются, все согласны с тем, что для поддержания здоровья энергия должна течь беспрепятственно, в нужных количествах и в надлежащих местах. В следующей главе мы рассмотрим еще один элемент «анатомии» нашей энергетики, а именно энергетические тела, также известные как чакры, расположенные вдоль различных каналов и отвечающие за обработку энергии как внешней, так и внутренней среды.

### **3. Энергетические тела**

В предыдущих главах мы рассмотрели энергетические поля и каналы. Теперь пришло время поговорить об еще одном важном аспекте «анатомии» наших тонких тел – энергетических телах. Моделей чакр очень много. В качестве ориентира мы возьмем индуистскую систему чакр, чтобы исследовать ее роль в целом и специфических функций отдельных чакр.

У нашего физического тела есть органы для обработки субстратов, которые используются организмом или выводятся из него (помимо других задач), – точно так же наша энергетическая система нуждается в определенной обработке, ассимиляции и выводе различных энергий. Эту роль выполняют чакры. Санскритское слово «чакра» означает *колесо*. Во многих культурах и практиках чакры изображаются в виде вращающихся колес или вихрей энергии, зачастую со светом определенной окраски, связанным с каждой чакрой.

У основных семи чакр, за исключением первой (одинарного конуса, направленного вниз) и седьмой (одинарного конуса, направленного вверх), один из двух конусов направлен в переднюю часть тела, а другой – в заднюю. Амбика Воутерс, гомеопат и целительница, работающая с чакрами, считает, что внешний край конуса действует как фильтр, обмениваясь энергией с нашей окружающей средой в течение всех суток. Если мы не можем выразить или обработать эти энергии надлежащим образом, они собираются вдоль этого фильтра и создают затор. Тело конуса состоит из наших коллективных установок и убеждений, подобно эфирной ткани,

сотканной из нитей наших мыслей и мнений, а его кончик содержит то, что Воутерс называет «семенами нашей судьбы». По ее словам, мы сможем получить доступ к этим семенам только после того, как обработаем и удалим предубеждения и прочий ментальный негатив, из-за которых наша энергия не может течь свободно. Когда мы повышаем свою самооценку и чтим свое истинное «Я», эти семена дают ростки, и тогда наша судьба пускает корни и расцветает.

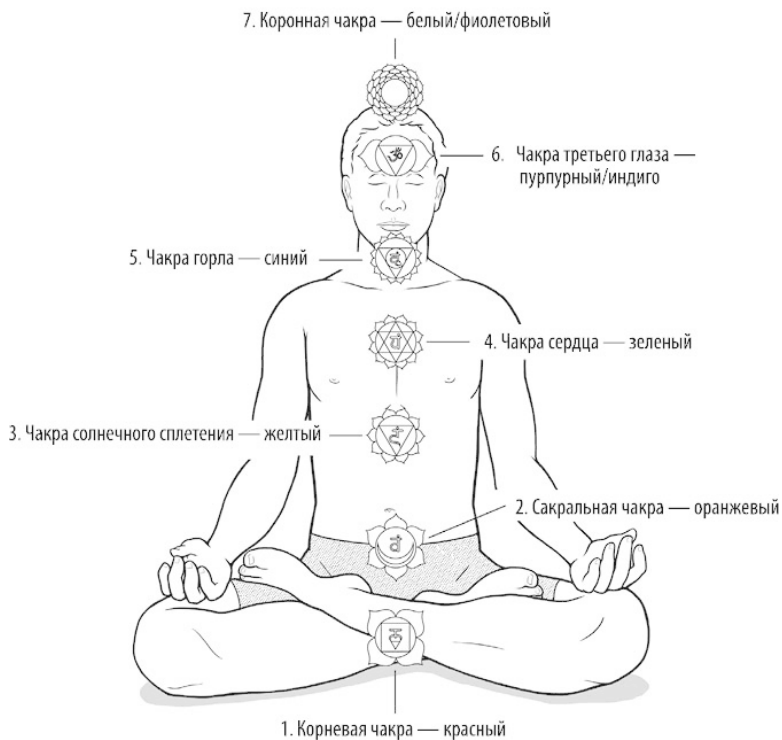


Рис. 6. Чакры

Синди Дейл связывает лицевую сторону чакр с сознательным восприятием, гранями осязаемой повседневной реальности и нашей текущей жизнью, а их обратную сторону — с бессознательным «Я», восприятием того, что пребывает за пределами пространства и времени, информации из про-

шлого, включая наши предыдущие жизни. Несмотря на то что лечение чакр в значительной мере проходит на более доступной лицевой стороне, важно работать и на их обратной стороне, поскольку подсознание оказывает очень сильное влияние на наш повседневный опыт, и мы, работая с этими энергиями, можем решать проблемы, кажущиеся неразрешимыми, и изменять устоявшиеся модели поведения. К тому же благодаря энергиям обратной стороны чакр перед нами открываются альтернативные реальности за пределами того пути, по которому мы в настоящее время идем. Получив доступ к этим энергиям, мы можем менять жизнь способами, которые кажутся волшебством и действительно не всегда подчиняются законам физической реальности.

Чтобы нормально функционировать, наше тело нуждается в регулярных поступлениях пищи, воды и кислорода, но в не меньшей степени нам требуется универсальная энергия (ци, прана и т. п.). Чакры поглощают эту энергию, перерабатывая ее в формы, пригодные для использования различными системами в тонком и физическом теле, и выводят в энергетические каналы для последующего распределения. Чакры также притягивают энергии из окружающей среды, в том числе других людей. Не все эти энергии полезны или пригодны для использования нашей системой, поэтому их потребление может усилить дисбаланс, описанный ниже, в разделе о характеристиках чакр.

Считается, что чакры существуют главным образом в пер-

вом слое ауры, наиболее тесно связанном с физическим телом, но они проникают во все слои ауры и могут воздействовать на них. Специалист по энергетической медицине Донна Иден видит, как чакры по спирали спускаются вниз через слои ауры, причем каждый последующий слой дает свою информацию, а самый поверхностный содержит пока еще не усвоенную энергию из недавнего опыта, которую Донна описывает как «больше похожую на мусор, чем на энергию когерентных волн». В четвертом слое Донна может воспринимать события из детства человека и другой опыт прошлого, а личные истории и образы появляются в четвертом-шестом слоях. В седьмом слое она получает доступ к информации, относящейся к каждой чакре, которая была изучена и усвоена в предыдущих жизнях. Донна считает, что по мере нашего развития и взросления мы привносим все больше согласованности и гармонии в слои чакр, что дает нам более глубокое понимание того, кто мы и каково наше жизненное предназначение.

Как и в случае со слоями ауры и энергетическими каналами, каждая чакра связана с другой областью существования. Например, корневая чакра – с нашим физическим опытом. Она обрабатывает энергии, относящиеся к нашему органическому существованию на разных уровнях: физиологическом, психологическом и духовном. Физиологический уровень может включать в себя функции органов и эндокринных желез, причем каждая чакра влияет на опреде-

ленную группу физиологических процессов. На психологическом уровне каждая чакра помогает нам переводить наш опыт в целостное представление о себе и своей биографии, в то время как травма может прервать этот процесс. Каждая чакра относится к той или иной грани процесса нашего созревания или психологического развития – например, биологического выживания и половой жизни в корневой чакре или мудрого отношения к жизни и ясновидения в чакре третьего глаза. И наконец, на духовном уровне чакры помогают нам усваивать энергии из различных метафизических источников, которые могут включать в себя коллективное бессознательное и архетипы, содержание прошлых жизней и общение с нефизическими сущностями.

Дисбалансы в той или иной жизненной сфере зачастую можно сопоставить с конкретными чакрами и наоборот. Простой инструмент для диагностики здоровья чакр – маятник, позволяющий определить движение энергии внутри каждой чакры.

## **Упражнение «Исследование чакр с помощью маятника»**

Приведите себя в спокойное, собранное состояние, подышав несколько минут ровно и осознанно. Держите маятник над энергетическим центром, который вы хотите исследовать, в нескольких сантиметрах от тела (когда я нахожу нуж-

ное расстояние, у меня возникает ощущение своеобразного энергетического рывка или «защелкивания»). А теперь самое сложное: насколько это вообще возможно, освободитесь от ожиданий и очистите ум. Это может занять некоторое время, но маятник начнет движение, траектория которого, как правило, достаточно выраженная, и ее все легче поймать по мере нарастания амплитуды. Когда чакра закрыта (об этом можно судить по отсутствию движений), я ощущаю это как «ослабевание» энергетической линии или как провал в ощущениях.

Обнаружив дисбаланс в какой-то чакре, вы можете использовать целительные упражнения, описанные ниже, в разделе о характеристиках чакр, или же этот очень простой, но эффективный метод: визуализируйте несбалансированную чакру, светящуюся ярким окрашенным светом (см. цвета чакр в разделе об их характеристиках или прислушайтесь к интуиции), и три раза скажите себе: «Моя [название чакры] здорова и сбалансирована на всех уровнях». В качестве альтернативы этого упражнения или в дополнение к нему возложите руки на чакру и направьте в нее поток целительной энергии, чтобы она устранила заторы в чакре и вернула ей оптимальный уровень здоровья. Техники исцеления чакр вы найдете в разделе «Техники чакр».

## Система из семи чакр

Давайте рассмотрим чакры внимательнее, обрисовав в общих чертах их индивидуальные функции и качества, для чего обратимся к структуре из семи чакр (об альтернативных моделях мы поговорим в конце этой главы). Это не полная каталогизация системы чакр, но она даст вам прочную опору для работы с этими энергетическими центрами. Важно помнить, что ни одна чакра не действует сама по себе, а для нашего здоровья и ощущения нашей целостности способность чакр работать как единое целое имеет первостепенное значение. Не забывайте также, что не все целители согласны с описанными здесь характеристиками чакр, хотя они и являются общепринятыми, – работая с собой или другими людьми, вы можете ощутить или увидеть иные их качества. Используйте этот материал в качестве общего руководства, не отдавая ему приоритет над своим интуитивным опытом.

### Корневая чакра

**Расположение:** промежность у основания позвоночника.

**Цвет:** красный.

**Санскритское название:** *муладхара*.

**Стихия:** Земля.

**Чувство:** запах.

**Основные функции:** корень, поддержка, благополучие, безопасность.

**Соответствующие железы:** надпочечники.

**Соответствующие части тела:** кровь, костная система, почки, ноги, зубы.

**Коренной слог:** Лам.

**Кристаллы:** рубин, гранат, кровавик, магнетит, гематит.

**Архетипы:** мать (позитивный), жертва (негативный).

**Астрологическая ассоциация:** Земля, Сатурн, Козерог.

**Физические связи:** развитие физической структуры; функции выживаемости; ДНК и наследственность; питание и поддержка тела; физическая активность; заземление.

**Ментальные/эмоциональные связи:** доверие и чувство безопасности; чувство собственного достоинства и ценности; ощущение своего права быть здесь; способность присутствовать; страсть, ярость, радость и другие первобытные чувства; инстинкт самосохранения.

**Духовные связи:** видение священного в физическом; способность проявляться в физическом мире; жизнелюбие/воля к жизни.

**Признаки здоровья:** чувство воплощенного и настоящего; крепкое физическое здоровье; правильный рацион питания и упражнения на движение; связь с природой; разумное отношение к деньгам.

**Признаки дисбаланса:** наркомания; нарушение половой функции; проблемы мочевого выделения и колоректальной системы; проблемы репродуктивного здоровья; неустроенность в отношении основных потребностей, таких как жилье и питание; хроническая финансовая нестабильность; передание или недоедание; дисморфофобия; проблемы биологической семьи; жестокое обращение с детьми; проблемы с ногами.

Корневая чакра – это наш корень (вместилище) физического существования. Поэтому, когда эта чакра здорова, мы можем жить в физическом мире в нормальных условиях, то есть имея крышу над головой, в комфорте и безопасности; доступ к качественной пище и чистой воде; здоровый образ жизни, включая рацион питания, физическую активность и сон; регулярный доход. Когда этот энергетический центр утрачивает равновесие, мы можем испытывать потрясения в любой из этих сфер, что включает в себя пагубные привычки, отсутствие постоянного источника дохода, небезопасные или в другом отношении нездоровые условия жизни, а также дереализацию и деперсонализацию. Нам может быть трудно воплощать свои мысли, идеи и желания в осязаемую реальность. У нас может возникать мучительное ощущение собственной неполноценности.

## Упражнение «Лесные ванны корневой чакры»

В мире много практик медитации для исцеления корневой чакры, которые прекрасно работают, но одной из моих любимых практик, которая исцеляет не только корень, но и все наше «Я», стали лесные ванны. Проще говоря, это прогулки на природе, пусть даже в сквере, при условии, что там есть хотя бы одно незасохшее дерево. Находясь в этом пространстве, делайте все возможное, чтобы присутствовать в нем в полной мере. Эффективный способ добиться этого – задействовать пять чувств, как вы это уже делали, выполняя упражнение «Развитие осознанности через радостные чувства» в главе 1. Как вам открываются виды, запахи и звуки? Прикоснитесь к коре дерева, почве, листьям. На что похожи различные текстуры? Даже если перед вами нет ничего, что вы могли бы спокойно исследовать, можете ли вы обнаружить аромат в воздухе? Изо всех сил сопротивляйтесь желанию проигрывать в уме события прошедшего дня или каким-то иным мыслям крутиться в вашей голове. Вам не нужно быть одержимым в плане опустошения ума, но, когда мысли возникают, относитесь к ним как к осадку на фильтре сушильной машины – капелькам абсолютно неинтересного материала, которые не должны оказывать какое-либо влияние на текущий момент. Пусть их сдует ветром.

Проведя не менее десяти минут в этом естественном про-

странстве, ходите вы в нем или сидите, обратите внимание на свою корневую чакру в промежности. Пусть через интуицию к вам придет какое-то знание о здоровье этой чакры: образы, воспоминания, мысли и физические ощущения. Давайте своему высшему «Я» любые вопросы об этой чакре, в том числе о том, как за ней ухаживать, как поддерживать ее благополучие. Вообразите, что эта чакра светится красным, как рубин, светом, устраняя все препятствия и возвращая энергию в нормальные рамки вибраций и каналов.

## Сакральная чакра

**Расположение:** немного ниже пупка.

**Цвет:** оранжевый.

**Санскритское название:** *свадхистана*.

**Стихия:** Вода.

**Чувство:** вкус.

**Основные функции:** желание, удовольствие, сексуальность, творчество.

**Соответствующие части тела:** гениталии, матка, почки, мочевой пузырь, кровеносная система.

**Соответствующие железы:** яичники, семенники.

**Коренной слог:** Вам.

**Кристаллы:** лунный камень, коралл, сердолик, тигровый глаз.

**Архетипы:** императрица/император (положительный),

мученик (отрицательный).

**Астрологическая ассоциация:** Луна, Юпитер, Рак, Скорпион.

**Физические связи:** ощущение эмоций через тело (плач, смех и т. д.); чувственные и сексуальные переживания; движение; аппетит и половое влечение.

**Ментальные/эмоциональные связи:** способность и стремление к здоровым переменам; гибкость ума и эмоциональная устойчивость; ориентация на приятный опыт; подлинное эмоциональное выражение; изобретательность.

**Духовные связи:** сопереживание и сострадание; уважение к чувствам (своим и чужим); обретение смысла в жизни; выражение радости.

**Признаки здоровья:** способность испытывать удовольствие, в том числе сексуальное; выражение творческой энергии; безвредное выражение эмоций; воспитание, здоровые отношения; умение создавать здоровые структуры и границы.

**Признаки дисбаланса:** боль в пояснице; импотенция и проблемы с репродуктивной системой; проблемы с мочевым пузырем или почками; болезненные/расстроженные менструальные циклы, миома, эндометриоз; хронические и/или частые боли; помехи в творческом самовыражении; созависимые отношения; отсутствие или чрезмерный аппетит или половое влечение; отсутствие чувства меры.

Сакральная чакра ведет нас от целостности, единства пер-

вой чакры к полярности двух. Здесь мы испытываем чувство дифференциации, которое позволяет нам общаться с другими и с собой. Таким образом, эта чakra тесно связана с внешними атрибутами отношений, включая эмоции, удовольствие и боль, а также потребность в границах и гибкости. Эта встреча с кем-то или чем-то другим, с человеком или нашими внутренними полярностями (например, с энергиями инь и ян) является потенциальным творческим актом. Для того чтобы проявить то, чего мы хотим, а не породить нежелательные переживания, мы должны привести в эти встречи как можно больше сознательного восприятия.

Таким образом, забота о сакральной чакре требует принятия ответственности за наши отношения как с самим собой, так и с другими людьми. Это начинается с активной практики заботы о себе, поскольку невозможно дать в отношениях то, чего мы не можем дать себе, будь то любовь, поддержка, товарищество и т. д. Здоровые отношения также требуют границ, потому что мы с вами не можем создать отношения, если я не знаю, где заканчиваюсь я и где начинаетесь вы. Эти границы также применимы к отношениям с собой, потому что здоровый образ жизни требует баланса, который можно развивать только тогда, когда мы готовы установить соответствующие ограничения – например, выключить телевизор, чтобы хорошо выспаться за ночь. А отношения не могут хорошо развиваться без нормального выражения эмоций, поэтому эта чakra также укрепляется развитием спо-

способности сохранять присутствие духа, когда у нас возникают эмоции, а не бездумно реагировать на них, и изучением способов подлинного выражения наших эмоций таким образом, чтобы они сплывали, а не разобщали, даже когда мы имеем дело со сложными чувствами. Упражнение «Поток эмоций» в главе 1 – прекрасный способ оздоровить сакральную чакру, как и следующее упражнение, в котором для освещения и решения проблем с границами используется сила целительной энергии.

## **Упражнение «Границы любви»**

Найдите место, где вы сможете удобно лежать и где вас никто не побеспокоит. Лягте на спину, согнув колени и поставив ноги на пол (если вам комфортно в этой позе). Если ступни у вас находятся прямо под коленями, отодвиньте их примерно на 30 см от ягодиц, чтобы создать больше свободного пространства. Эта поза помогает высвободить поясничную мышцу, проходящую от нижней части позвоночника через тазовую чашу к бедренной кости. Я обнаружила, что эта мышца энергетически связана с тремя нижними чакрами.

Положите обе ладони на нижнюю часть живота. Представьте, что от ваших коленей вдоль верхней части бедер тянутся эластичные шнуры к передней части тазовых костей и прикрепляются к ним. Пусть эти шнуры, пока вы осознанно дышите, удлиняются и размягчаются. И хотя вы, возможно,

заметьте мало движения во внешнем мире (если вообще заметите), когда расслабитесь, эта область может оказаться более длинной и просторной. Продолжайте дышать таким образом сколь угодно долго, погружаясь в состояние расслабления и покоя.

Представьте, что область под кистями рук начинает светиться красивым оранжевым светом, словно только что выжатый цитрус. Делайте это в течение нескольких циклов дыхания, а затем откройте коронную чакру потоку целительной энергии, видя и ощущая чистый поток белого света, который нисходит по вашему телу в живот, заряжая энергией и уравнивая вашу сакральную чакру. Фокусируйтесь на этом потоке еще несколько вдохов и выдохов, а когда почувствуете, что готовы, спросите свое высшее «Я»: «Где в моей жизни мне нужно установить здоровую границу?» Некоторое время сохраняйте это созерцательное состояние, принимая любые образы, ощущения, воспоминания и другие озарения, и по мере необходимости задавайте своему высшему «Я» любые уточняющие вопросы. В идеале, прежде чем вы выйдете из этой медитации, вы примете одну четкую и действенную меру для установления здоровых границ в своей жизни. Когда будете готовы, дайте себе установку на то, что ваши чакры возвращаются в здоровое и гармоничное состояние, растворите все образы и осторожно повернитесь на бок, чтобы, оттолкнувшись рукой от пола, принять сидячее положение.

## Чакра солнечного сплетения

**Расположение:** непосредственно под грудиной.

**Цвет:** желтый.

**Санскритское название:** *манипура*.

**Стихия:** Огонь.

**Чувство:** зрение.

**Основные функции:** воля, сила, самоуважение.

**Соответствующие части тела:** мышцы, пищеварительная система.

**Соответствующая железа:** поджелудочная железа.

**Коренной слог:** Рам.

**Кристаллы:** цитрин, янтарь, топаз.

**Архетипы:** воин (положительный), слуга (отрицательный).

**Астрологическая ассоциация:** Солнце, Марс, Лев, Овен.

**Физические связи:** желание двигаться и действовать; нормальный уровень пищеварения и обмена веществ.

**Ментальные/эмоциональные связи:** благополучное развитие эго и высокая самооценка; принятие здравых решений; способность различать свою волю и направлять ее на правильные перемены; смелость.

**Духовные связи:** культивирование внутренней силы, а не проявление власти над другими; связь с божественной во-

лей; способность воздействовать на мир таким образом, чтобы он соответствовал нашему высшему «Я».

**Признаки здоровья:** способность делать осознанный выбор; конструктивное выражение воли и силы; хорошее пищеварение; способность действовать даже тогда, когда результат не определен (а он, если говорить начистоту, всегда неопределенный!), наслаждение чувством свободы воли и самостоятельности в своей жизни.

**Признаки дисбаланса:** чрезмерный контроль и мелочная опека; постоянная нерешительность; отказ от выбора и ответственности перед другими; воспаление; диабет; расстройства пищеварения; инертность или избыточная активность; хроническая нервозность и страх; чувство бессилия; осуждение себя и других.

Солнечное сплетение – это своего рода командный центр, контролирующий чакры. Оно управляет нашей способностью к проявлению здоровых форм власти, включая принятие жизненно важных решений и соответствующих мер. Когда эта чакра не работает как надо, мы нередко начинаем относиться к власти некритично, что может выливаться в чрезмерное или недостаточное ее проявление. При избытке воли к власти мы можем превратиться в деспота и придирчиво контролировать не только собственную жизнь, но и жизнь окружающих. Иногда и в самом деле очень непросто принять то, что у нашего контроля есть пределы, и поддерживать отношения, не пытаясь кого-то изменить, чтобы он соответ-

ствовал нашим ожиданиям. При недостатке воли к власти мы можем пытаться контролировать *хотя бы что-нибудь*, колеблясь в нерешительности и испытывая нехватку энергии для реализации нашего решения. Иногда мы предпочитаем переложить ответственность за решение на кого-то другого, чувствуя горькую обиду и собственное бессилие, когда наша жизнь идет не так, как нам хочется. А нередко приходится переживать и то и другое, тяготея то к жесткому контролю, то к полной утрате силы воли. Одним из примеров такой ситуации служат сменяющие друг друга периоды строгой диеты и обжорства.

Эффективный метод исцеления чакры солнечного сплетения подразумевает принятие ответственности за наше право выбора и осознание того, что воздержание от принятия решений само по себе является выбором. Мы не можем избегать выбора по жизни, поэтому нам стоит постараться научиться эффективно использовать эту силу в гармонии с нашим высшим «Я». Работая с энергиями клиентов, я часто вижу в их солнечном сплетении спутанный клубок энергетических нитей, похожий на спутанную пряжу, и это всякий раз сопровождается ощущением, что этот человек не решает сам за себя. Под давлением культурных традиций и общества мы слишком часто забываем о своих насущных потребностях, из-за чего чувствуем себя попавшими в ловушку запретов и предписаний. Следующее упражнение поможет вам очистить и сбалансировать солнечное сплетение, чтобы бы-

ло легче принимать разумные решения.

## **Упражнение «Могущество Солнца»**

Найдите место, где вы можете спокойно сидеть или лежать, и устройтесь поудобнее. Если вы лежите, можете выбрать позу из предыдущего упражнения для сакральной чакры, если она вам подходит. Положите руки на солнечное сплетение, которое находится у основания грудины. Сделайте столько циклов глубокого дыхания, сколько вам нужно, чтобы успокоиться и центрироваться. При этом чувствуйте, как ваши руки поднимаются и опускаются вместе с вдохами и выдохами.

Перенесите внимание на солнечное сплетение и первым делом ощутите состояние его энергетики. Принимайте все подсказки интуиции, которые могут приходиться в виде образов, мыслей, физических ощущений, эмоций и т. п. Задавайте своему высшему «Я» любые уточняющие вопросы, которые у вас возникают. Затем вообразите над собой прекрасное золотое Солнце и сосредоточьтесь на этом образе, чтобы увеличить его энергию и силу. Вы можете даже почувствовать тепло Солнца на своей коже или увидеть блики за закрытыми веками. Направьте энергию Солнца в солнечное сплетение, чтобы его золотисто-желтый свет наполнил эту чакру здоровьем и жизненной силой, устранив любые препятствия и возвратив этот энергетический центр в состояние

гармоничного потока. Помните о том, что ясность и сознательная мощь Солнца в полной мере активизировали вашу способность выбирать, поэтому теперь вы можете использовать ее в череде будничных дел так, как описано ниже.

Все чаще соединяйте упражнение «Могущество Солнца» с ежедневной практикой осознанного выбора. Вы можете начать с малого – например, решить, чай с каким ароматом вы будете пить сегодня утром. Затем переходите к более важным решениям, определив для себя, например, хочется ли вам по воскресеньям обедать в кругу большой семьи. Чтобы усилить этот процесс, в любой момент, когда сочтете нужным, подтвердите свою связь с Солнцем – втяните его энергию в солнечное сплетение, устраняя все клубки спутанной энергии и повышая свою способность принимать мудрые решения. Чем чаще вы будете прибегать к этой практике, тем проще вам будет принимать решения, способные повлиять на вашу судьбу, руководствуясь здравым смыслом и сочувствием к людям.

## Сердечная чакра

**Расположение:** сердце/середина грудной клетки.

**Цвет:** зеленый или розовый.

**Санскритское название:** *анахата*.

**Стихия:** Воздух.

**Чувство:** осязание.

**Основные функции:** любовь, сострадание.

**Соответствующие части тела:** легкие, сердце, перикард, руки.

**Соответствующие железы:** вилочковая железа.

**Коренной слог:** Йам.

**Кристаллы:** изумруд, розовый кварц, турмалин, нефрит.

**Архетипы:** любовник (положительный), актриса/актер (отрицательный).

**Астрологическая ассоциация:** Венера, Весы, Телец.

**Физические связи:** сильное сердце, крепкий иммунитет.

**Ментальные/эмоциональные связи:** любовь к себе; способность дарить и получать любовь; позитивное восприятие жизни и человечества в целом, несмотря на «беды мира»; желание общаться с людьми; способность держать под контролем суетные потребности и желания, когда они идут вразрез с целями высшего «Я».

**Духовные связи:** высокая самооценка и умение любить как людей, так и Бога; способность притягивать то, что ищет наше высшее «Я», и проявлять желания нашей души на физическом плане.

**Признаки здоровья:** развитие отношений; любовь к себе; здоровое сердце; крепкая иммунная система; умение любить, невзирая на все несовершенство человеческих взаимоотношений; сострадание к себе и другим; способность вернуться в состояние равновесия после временной болезни.

**Признаки дисбаланса:** физические проблемы с сердцем; бронхит, пневмония; ослабленная иммунная система, трудности с получением и выражением любви, ненависть к себе, потребность в немедленном и постоянном удовлетворении страстей и желаний, склонность отказывать в любви, когда ожидания не оправдываются; хронические проблемы со здоровьем (физическим или психическим).

Сердце как срединная точка между нижней и верхней чакрами играет очень важную роль в том, как мы проявляем наши высшие цели в физическом мире, сохраняя при этом связь с источниками любви и руководства, которые мы не можем воспринимать только физическими чувствами. Когда эта чakra работает неправильно, мы, помимо всего прочего, иногда чувствуем, что жизнь требует от нас постоянного труда и борьбы и что на самом деле мы не можем рассчитывать на поддержку кого-то или чего-то. Это часто приводит к хроническому переутомлению, что может повлечь за собой связанные с этой чакрой проблемы в работе сердца и иммунной системы. Регулярно уделяя внимание этой чакре, мы открываемся для даров, которые предлагает нам жизнь. Нам легче просить, признавать и получать поддержку в самых разных формах. И мы лучше осознаем свою связь с судьбой окружающих и историей в целом, а не только с собственной биографией. Практикуйте эту технику, если потеряли веру в себя и утратили связь с миром.

## Упражнение «Купание в лучах любви»

Выберите время, когда вы можете расслабиться по крайней мере на пятнадцать минут, в течение которых вас никто не побеспокоит. Заварите чашку чая с лепестками розы, гибискуса или священного базилика (туласи). При желании подсластите его медом. Устройтесь со всеми удобствами. Если хотите, завернитесь в мягкое одеяло и воскурите свои любимые благовония (например, для сердечной чакры полезны лаванда, жасмин и роза, но важнее выбрать ваш любимый аромат). Держа чашку чая обеими руками, откройтесь ей, чтобы принять от нее поток целительной энергии, нисходящий через вашу макушку в сердце и струющийся вниз по рукам, через чакры в ладонях. Вообразите, как эта целительная энергия наполняет каждую молекулу чая энергией безусловной любви. Представьте, что чай начинает испускать лучи зеленого или розового цвета.

Выпейте этот волшебный эликсир и почувствуйте, как тепло охватывает ваше тело, наполняя вас любовью. Пусть энергия заполнит ваше сердечное пространство. По мере накопления сердечная энергия будет светиться все ярче, пока вы не засияете ее светом. Купайтесь какое-то время в целительной энергии любви, чувствуя, как она пульсирует в такт с вашим сердцебиением, приводя все ваше существо в состояние глубокой любви и идеальной гармонии. Когда почув-

ствуєте, что готовы, сотрите этот образ и вернитесь в обычное состояние сознания, тратя сколько угодно времени на занятия, приносящие вам радость.

## Горловая чакра

**Расположение:** основание горла.

**Цвет:** ярко-синий.

**Санскритское название:** *вишуддха*.

**Стихия:** Звук.

**Чувство:** слух.

**Основные функции:** коммуникация, творчество.

**Соответствующие части тела:** шея, горло, плечи.

**Соответствующие железы:** щитовидная железа.

**Коренной слог:** Хам.

**Кристаллы:** целестин, аквамарин, бирюза, голубой агат.

**Архетипы:** коммуникатор (позитивный), молчаливый ребенок (негативный).

**Астрологическая ассоциация:** Меркурий, Близнецы, Дева.

**Физические связи:** слух и речь, щитовидная железа, руки и шея, горло.

**Ментальные/эмоциональные связи:** говорение и слушание; установление границ и самозащита; способность воспринимать новую информацию/обучаться; связь с письмом, чтением, декламацией и пением; честность и искренность в

поступках.

**Духовные связи:** получение высшего наставничества, ощущение причастности к духовным силам, внимание к голосу интуиции.

**Признаки здоровья:** способность эффективно общаться; навыки активного слушания; полный диапазон движений в плечах, шее и руках; сильный голос; острый слух; свобода творческого самовыражения; нормальная работа щитовидной железы; искреннее общение; безвредное выражение эмоций; использование интуиции в своих действиях.

**Признаки дисбаланса:** боль в горле; потеря голоса; боль в шее и плечах или другая дисфункция; проблемы с самовыражением; частые недоразумения; высокая отвлекаемость; нарушение слуха; напряженная челюсть; проблемы со щитовидной железой; обгрызание ногтей или другие привычки, связанные со ртом; болтливость; курение, алкоголь или наркотики; ложь и сплетни.

Горловая чакра является очень важным средством коммуникации как с внутренним, так и с внешним миром, поэтому, когда этот энергетический центр несбалансирован, мы ощущаем оторванность от нашей глубинной истины и утрачу чувства общности и партнерства. Возможно, для нас будет нелишним изучить свои модели поведения в разговоре, чтобы получить представление о том, как энергия течет через эту чакру. Если вы сможете обсудить эту проблему с надежным другом, это лишь пойдет вам на пользу, поскольку

эти модели иногда трудно разглядеть самостоятельно. Если вам трудно говорить громко и вы постоянно чувствуете, что держите язык за зубами и что слова не идут с языка, если вы ощущаете комок в горле, это указывает на то, что у вас разбалансирована горловая чакра. Точно так же, если вы встраиваете в чужие разговоры, если вас так и подмывает заполнять каждый момент тишины болтовней, если вы говорите очень громко и быстро в ситуациях, этого не требующих, – значит ваша горловая чакра, скорее всего, нуждается во внимании и заботе. Помните, что эти внешние формы общения отражают наш внутренний диалог. В первом случае мы можем часто подавлять свои чувства, подлинные мысли или сигналы интуиции, а во втором иногда переполняемся ментальной болтовней, чувствуем свою неспособность привести собственные мысли в порядок или регулярно позволяем своему эго подавлять наши подлинные потребности ради сохранения сложившегося образа.

После того как вы дадите оценку своим разговорным привычкам, подкрепив ее мнением друга, следующее упражнение поможет вам вернуть горловую чакру в более сбалансированное состояние. Не забудьте дополнить эту работу практическими шагами на основе того, что вы обнаружили в ходе беседы. Например, если вы заметили, что склонны прерывать собеседника, то, поймав себя в какой-то момент на этом побуждении, сделайте несколько успокаивающих вдохов и выдохов, ожидая своей очереди говорить. Если вы при-

выкли не распространяться о том, что вы на самом деле думаете и чувствуете, учитесь более открыто общаться с теми, кому доверяете, постепенно распространяя эту установку на весь круг общения.

# 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.