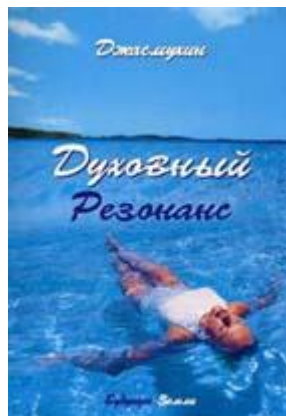


Джасмухин - Духовный Резонанс

*Уроки Аффирмации,  
Визуализации и Внутренней Энергии*



**ВВЕДЕНИЕ**

Эта книга была написана на основе курса занятий, проведенных в рамках семинара «Духовного Резонанса» в Академии Саморазвития (S. E. A.). Вот основополагающие принципы этой Академии.

1. Каждый из нас представляет собой систему чистой энергии, проявленную в физической форме. Как энергетические системы, мы управляемся теми же законами, которые управляют всей энергией и материей.

2. У каждого из нас имеется свой уникальный Божественный План, закодированный на клеточном уровне. Этот план содержит ответы не только о нашем божественном предназначении, но и о нашей роли в целом. Следовательно, когда мы раскрываем этот свой план, мы чувствуем, что находимся в полном созвучии с более «общим планом». Когда, согласно предназначению, мы начинаем проявлять истинное мастерство самовыражения, наша жизнь становится благодатной и наполненной смыслом на всех уровнях.

Академия саморазвития была основана для того, чтобы поделиться со всеми людьми практическими методами и приемами реализации этого индивидуального плана, а также обеспечить их хорошо проверенной информацией и справочными материалами, которые помогут каждому познать свою высшую цель и овладеть искусством управления собой.

Академия саморазвития ставит перед собой задачу поддержать рождение Нового Века, Золотого Века и предлагает Вам ключевые принципы и решения, которые Вы можете использовать для своего индивидуального самопознания и реализации. Все великие мудрецы, аватары и мастера говорят, что спасение или просветление связаны с внутренним путешествием. Это внутреннее путешествие позволяет нам раскрыть нашу неповторимость, уникальность, и оно является тем процессом, который связывает всех нас.

Вдохновения можно достичь, работая вместе с другими для общей цели. Однако для того чтобы осуществить великие перемены внутри себя и на этой планете, нам требуется поднять индивидуальный уровень вибрации и войти в резонанс с высшими октавами света. И тогда нас будет вести божественный Источник, поддерживая и вдохновляя. Никто, кроме нас самих, не может начать изменения, необходимые для создания «Небесной Обители» на Земле, и мы можем сделать это, просто изменив частоту своих вибраций.

Все формы жизни являются системами энергии, сигналов и вибраций. Измените свои вибрации, и вы измените свою жизнь. Это так просто.

Данная книга предназначена для широкого круга читателей и призвана вдохновить их начать свое внутреннее путешествие в поисках покоя и счастья или, если они уже в пути, продолжить сознательное исследование всех аспектов этого удивительного процесса самораскрытия. За все годы моих практических исследований мне не удалось обнаружить ни одного справочного руководства, которое начиналось бы с изложения базовой информации и описания методов и средств саморазвития, а затем вело бы к более сложным эзотерическим практикам, таким как билочакия, телепатическая связь и т. д. Надеюсь, что данное руководство поддержит Вас в Вашем путешествии.

Тех, кто желает найти позитивные и естественные методы снятия стрессов или обрести внутренний мир и восстановить силы, могут заинтересовать первые главы книги. Если это покажется вам любопытным, можно продолжить чтение, так как далее рассматривается то, что некоторые назвали бы чудесами. Эти чудеса, на мой взгляд, являются естественными способностями, которые раскрываются в нас, когда мы настраиваем наши частоты и гармонично вибрируем на высших октавах света.

В книге описываются различные техники, приемы и управляемые медитации. Их можно использовать по мере необходимости. Рекомендуется записывать заинтересовавшие вас медитации на аудиокассеты, добавляя, удаляя или перерабатывая их в соответствии со своим внутренним ощущением, чтобы достичь максимальной пользы для вашего собственного развития. Вы обнаружите, что ваше внутреннее существо сильнее откликается на звук вашего собственного голоса. С другой стороны, в Академии Саморазвития имеются профессионально сделанные аудиозаписи этих медитаций. Вы можете обратиться туда для получения более подробной информации.

Какая-то информация в этой книге будет повторяться по двум причинам: во-первых, мы учимся через повторение, и, во-вторых, вся информация взаимосвязана, и ее нелегко расчлнить и обособить.

В процессе чтения некоторые высказывания и утверждения могут вызвать вопросы. Надеюсь, что вы найдете подробные разъяснения при дальнейшем чтении. Реинкарнация, телепатическое общение и питание светом (праной) - подтвержденные фактами и ставшие благодаря моим многолетним исследованиям, пониманию вселенского закона и опыту, обычными для меня понятиями, некоторым людям могут показаться непонятными. Одним из самых великих уроков, который мы должны принять в наше время, это научиться различать, понимать (см. главу 6), а также формировать нашу реальность (см. главу 8). Все, о чем я прошу у моих читателей и студентов, это быть готовыми к обучению.

Известно три основных способа обучения. Первый - когда мы посещаем уроки и лекции тех учителей, которые, как нам кажется или мы знаем, имеют большой опыт в своей области. Они передают нам свое знание, как это принято в системе школьного и университетского образования. Мы принимаем это знание, полагаясь на их квалификацию, опыт и достижения. Если у нас имеются сомнения, мы можем обратиться к источникам материалов или провести свое собственное исследование.

Второй тип обучения - это когда различные гипотезы сначала строго проверяются в особых условиях, допускающих минимальную вероятность ошибки, - как это делается в научном мире. - и затем либо принимаются, либо отвергаются. Это метод типа: «я в это поверю, если увижу это». Этот метод - яркое проявление доминирующей деятельности левого полушария мозга.

Третий метод - это метод интуитивного знания, которое получается через медитацию и размышления и которое трудно «доказать». Ему можно обучиться, активизируя наше шестое чувство - интуицию и седьмое чувство - знание, а также если мы сознательно будем использовать правое полушарие мозга: следуя своей «собственной звезде» и слушая своего Внутреннего Учителя. И это то, чем Академия Саморазвития делится со своими слушателями.

Академия Саморазвития занимается тем, что проводит связь между миром религии и науки, а также между физическим и эфирным мирами. Академия Саморазвития работает со вселенской энергией жизненной силы, которая лежит в основе всей науки и религии. Исследование религий и философий Востока и Запада вскрывает общие для всех элементы и

убеждения, которые просто носят различные названия. Как сказал Иисус: «Найдите сначала Царство Небесное внутри вас самих, и все остальное откроется».

## Глава 1

# ИСКУССТВО РЕЗОНАНСА

В Оксфордском словаре значение слова «резонанс» определяется как «ответ на вибрации определенной частоты посредством, главным образом, собственной сильной вибрации». Что касается метафизики, то это понятие связано с универсальным Законом Резонанса. Суть этого закона заключается в том, что подобное привлекает подобное.

Наши тела являются энергетическими системами, и все мы вибрируем на нашей собственной уникальной частоте, которая отражает совокупность всего, что мы испытывали на протяжении бесконечности. Мы обладаем системой четырех тел, которые называются «низшими» из-за их вибрационной частоты или резонанса, а также у нас есть высшие тела (энергетические поля), которые резонируют на более высокой частоте. Их резонанс можно сравнить с музыкальным произведением, сыгранным на фортепиано или струнном инструменте. Оно может быть исполнено в нужном ключе или, наоборот, звучать фальшиво.

Отрицательная энергия, исходящая от негативных мыслей, не нашедших выхода отрицательных эмоций, загрязняющих элементов, шлаков, плохого питания и т. д., воздействует на энергию полей тела. Они, в свою очередь, влияют на нашу вибрационную частоту и обуславливают душевное состояние - гармоничное или дисгармоничное. Опыт прошлых жизней и опыт текущей жизни - все хранится в человеческой памяти на клеточном уровне и также отражается в нашей вибрационной частоте. Д-р Дипак Чопра в своей книге «Квантовое лечение» утверждает, что клетка является памятью, которая сотворила вокруг себя материю, формируя особую модель, и что тело - это место, которое память называет домом.

Многие люди всю жизнь мечтают по-настоящему испытать радость, душевное равновесие, гармонию и беззаветную любовь. Мы автоматически обретаем это, если настраиваем наши физические, эмоциональные, ментальные и духовные тела на более высокие частоты. Эта настройка подобна настройке струнного музыкального инструмента до степени его совершенного звучания. Чем выше частоты, которые мы испускаем, тем более возвышенную жизнь ведем в соответствии с универсальным Законом Резонанса.

Например, физическое тело может находиться в совершенном резонансе с музыкальной нотой «до», энергетическое поле эмоционального тела - с нотой «ре», энергетическое поле ментального тела - с нотой «ми» и духовное тело - с нотой «фа». Когда эти энергетические поля полностью настроены каждое на свою ноту, они звучат гармонично, и жизнь становится волшебной. Когда какое-либо из них выведено из строя, возникает музыкальный диссонанс, и наша счастливая жизнь дает трещину.

Стандарты и ожидания у разных людей разные. Скажем, если точная настройка инструмента крайне важна для профессионального музыканта, то любитель, не имеющий идеального музыкального слуха, не сможет различить тончайшие нюансы, и поэтому он менее требователен. Таким образом, у каждого существуют личные критерии или системы оценок, и все мы устанавливаем свои собственные жизненные стандарты. Однако каждый, кто чувствует, что жизнь могла бы быть лучше, несомненно, извлечет пользу из преобразования и перенастройки своих энергетических полей, подобрав для них наиболее подходящую высоту и добившись более совершенного созвучия или резонанса.

В своем желании улучшить качество и/или продолжительность жизни многие люди сегодня следуют своему внутреннему голосу и занимаются очищением - не только на физическом, но и на эмоциональном и ментальном уровне. В физическом плане они меньше едят и при этом предпочитают более легкую пищу. В эмоциональном отношении работают над собой и освобождаются от эмоционального багажа: эмоций страха, ненависти, вины, беспокойства, тревоги, гнева и т. д., которые - если они не разрешены должным образом - скапливаются в различных органах физического тела. Такое сохранение негативных эмоций создает блоки в

наших энергетических полях и в конечном итоге приводит к заболеваниям. Что касается

Искусство резонанса

ментального уровня, люди начинают распознавать ограничения, навязанные негативным мышлением, и то, как энергия, следуя за мыслью, создает нашу реальность.

Мысли, слова и действия являются энергетическими формами, и все, что мы посылаем, возвращается обратно - в соответствии с кармическим законом и Законом Резонанса. Такова природа энергии: все, что жизнь преподносит нам, существует потому, что мы привлекли это к себе нашей вибрационной частотой.

Позитивные мысли, слова и действия, связанные с намерением всегда действовать во имя высшего блага всех существ, а также нашего собственного высшего блага - изменяют резонанс и, следовательно, нашу жизнь.

Как сознательно осуществлять перестройку нашей вибрационной частоты, с тем чтобы быть в большей гармонии с существами божественного света, которыми мы и являемся по своей сути, - подробно рассказывается в следующих главах этой книги. **Короче говоря, один из наиболее мощных способов настройки энергетических полей и приведения их в «совершенный» резонанс заключается в процессе медитации и ежедневном сосредоточении на Великом Безмолвии внутри нас.** Помимо того, что медитация обеспечивает эффективное энергетическое выравнивание, она также помогает нам открыться внутреннему руководящему голосу, а именно: научиться слушать «шепот» нашего Божественного Я - пока он не перерастет в громкий, ясный голос. Если мы действуем в соответствии с ним, он позволяет нам испытывать и радость, и любовь, и гармонию, к которым человек всегда стремится. Это выравнивание отражается на нашем физическом энергетическом поле (теле) и меняет его.

Диета, легкая пища, чистое, свежее питье и выполнение спокойных, свободных от напряжения упражнений позволяют нам ежедневно выравнивать, перестраивать и изменять энергетическое поле нашего физического тела, а также поддерживать и улучшать здоровье, настроение и увеличивать продолжительность жизни. Но сила медитации кажется незначительной, когда мы максимально увеличиваем поглощение праны с помощью особых дыхательных приемов и позволяем белой энергии света исцелять и видоизменять нас.

Мы живем в очень удивительное время - начало нового века, и обладаем способностью создавать такую реальность, которую желаем, просто изменяя сигналы энергии, которые испускаем, и постигая законы, управляющие всей материей.

## Глава 2

# УНИКАЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СУЩЕСТВА

С незапамятных времен планета Земля переживает великие страдания, хаос, войны и разорения по той простой причине, что многие существа, живущие на ней, забыли, кто они такие по своей сути - спрятавшись под маску своего эго. Эта забывчивость означает, что многие перестали также почитать, понимать и принимать индивидуальность и уникальность каждого живого организма.

Наша уникальность исходит из того, что нет двух таких существ, которые имели бы одинаковую генетическую программу и влияние окружающей среды плюс опыт прошлых жизней. Все три фактора формируют то, кем мы сегодня являемся. Третий фактор особенно важен, так как он объясняет, почему идентичные близнецы, например, которые имеют одну и ту же генетическую программу и живут в одинаковых условиях, все же совершенно по-разному реагируют на возникающие ситуации. Недостающим фактором является то, что они не были близнецами все свои предыдущие жизни, и поэтому каждый из них имеет свою уникальную клеточную память.

Отдельные индивиды и все человечество в целом желают сегодня перемен для своей планеты. Многие мечтают найти истоки и раскрыть истинное единство и братство всех людей на Земле. Это желание нового общества, где мы будем жить в мире, уважая все нации, убеждения и культуры, где будем понимать и поддерживать связь с высшей волей и величайшим планом. Это

является хорошим стимулом для людей, которые начинают или продолжают свое внутреннее путешествие.

Многие не желают больше быть жертвами страха, ограничений и невежества, результаты которого мы в изобилии ощущаем на физическом плане, - они уже поняли, что для того, чтобы изменить планету, люди должны очистить свою собственную жизнь. Массы состоят из индивидов, и чтобы изменить сознание масс, необходимо изменить сознание каждого. Трансформировав свое сознание и понимание, мы увидим, кто мы такие, почему здесь и какую роль нам предназначено сыграть в формировании новой эпохи.

Это наша планета и мы сами внесем желаемые изменения, обратившись внутрь себя и проникнув в наш уникальный Божественный Проект. Этот индивидуальный проект не только содержит ответы на наши личностные вопросы, но также включает в себя высший план, который человечеству предназначено воплотить в жизнь, сыграв определенную роль в этом «совместном предприятии». Когда мы узнаем, в чем заключается смысл нашего существования, то поймем, что перед каждым человеком стоит уникальная задача, которую он должен выполнить. Тогда люди смогут относиться друг к другу с бескорыстной любовью, принимая личный выбор каждого.

Жизнь на этой планете можно сравнить с колоссальной театральной постановкой, чарующей и объединяющей и зрителей и участников, сила которой обусловлена ее сложностью. Не только сценарий охватывает все аспекты переживаний - от забавных и легких до тревожных и драматических. - но и сам процесс постановки совершенно поразителен. Однажды в состоянии глубокой медитации у меня возникло видение, объяснившее все это, то есть «игру жизни», - и я именно это и видела. Были актеры, группа поддержки, критики и даже публика. Однако их действия не были упорядочены и синхронизированы: актеры выполняли обязанности звукооператоров, музыканты вмешивались в работу осветителей, и так далее. Участники не сосредоточивались на своих ролях. Так как видение продолжалось, продолжался и внутренний комментарий, исходивший от Господа Сананды, который сказал, что если мы хотим участвовать в этой коллективной игре жизни, то можем это сделать, пока все еще только раскрывается, - так как человечество интуитивно побуждается внутренним знанием потенциального совершенства всего, что только может быть проявлено на всех планах.

Во-первых, он сказал, что мы могли бы сосредоточиться на поиске нашей роли в этой игре жизни. Мы бы обнаружили, что это проще

осуществить, если каждый человек не будет сосредоточиваться на том, что делает кто-то другой, а перенаправит свою энергию и внимание на то, чтобы открыться своему внутреннему руководящему голосу и развивать личную проницательность. Это дало бы нам возможность обучаться с удовольствием и распознать свою роль. Радость - это Дух, проявляющий себя в жизни, поэтому степень радости, которую мы испытываем, всегда является хорошим показателем того, насколько мы созвучны Духу и предназначенному нам пути.

Во-вторых, после того как мы узнали о предназначенной нам роли, а также о том, что мы являемся частью целого, было бы хорошо определить свои пути, или «сферы приложения», и позволить данным нам природным талантам и/или способностям развиваться и проявить себя во всем совершенстве.

В-третьих, нам следует понять, что мы посещаем школу жизни уже с незапамятных времен, и обучились, развили навыки и приобрели большой опыт (часто хранящийся в клеточной памяти), который можем использовать для более эффективного исполнения своей роли. Мы должны действовать в гармонии и согласии с другими игроками, понимая, что они также проходят обучение для исполнения своей роли. Поэтому третье предложение заключается в том, что мы принимаем это и уважаем выбор других, так как они также должны научиться играть свою роль в гармонии с нами.

Сананда сказал, что только в этом случае «игра жизни» будет разворачиваться гармонично - в созвучии с божественным проявлением - и получит «восторженные отзывы». Только тогда Золотой Век установится, и изобилие на всех уровнях жизни станет коллективной реальностью для человечества.

Когда мы действуем согласно вышесказанному, наша личная реальность и состояние

сознания соответственно меняются, особенно когда вибрационная частота планеты и ее обитателей настроена на высшие октавы света и коэффициент света в наших существах увеличивается.

Это такое состояние сознания, когда энергетическое поле сердца полностью открыто, когда мы можем признать уникальность всего и вступить в контакт с мастером во всем, где игра становится магической. Это состояние сознания, когда существо отпускает свое «Я», устремляясь за пределы разделенности и ограничений в поисках возможностей служить лишь великому плану во имя всеобщего блага, а не только своего собственного. Эта тема рассматривается в главе, посвященной предназначению и служению.

Когда мы понимаем законы энергии и то, как мы создаем реальность своими мыслями (см. главы 8 и 9), мы знаем, что хотя не всегда в состоянии сразу изменить существующие обстоятельства, мы всегда можем изменить свою позицию и, следовательно, свой жизненный опыт.

### **Уроки гармоничной жизни:**

- Распознавание - способность узнать наш следующий шаг.
- Принять индивидуальную уникальность - значит учиться совершать танец, не задевая партнера. Вы можете выбрать вальс, а кто-то - самбу.
- Уникальность существа - способность понять, какой танец Вы хотите исполнить. Выучить шаги. Делиться с другими пространством «танцзала»!

### *Глава 3*

## **ТЕЛО КАК ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА**

Энергия, согласно Оксфордскому словарю, представляет собой «способность материи или радиации совершать работу». Согласно «Краткой истории времени» Стивена Хокинга, сохранение энергии - это научный закон, который гласит, что энергия (или ее количественный эквивалент) не может быть ни сотворена, ни разрушена, но она может изменять свою форму, и изменяет ее.

Д-р Дипак Чопра в своей книге «Тело вне возраста, ум вне времени» утверждает, что каждый атом более чем на 99,9% состоит из пустого пространства, и субатомные частицы, движущиеся с огромной скоростью в этом пространстве, представляют собой пучки вибрирующей энергии, которые несут в себе информацию и уникальные коды.

Чтобы построить жизнь из безжизненной материи, то есть создать клеточную структуру, необходимо энергию и информацию модифицировать через рибонуклеиновую кислоту (РНК) и дезоксирибонуклеиновую кислоту (ДНК). Поток энергетического разума поддерживает нас, и д-р Чопра называет его универсальным полем. Он утверждает, что физический мир является лишь отображением глубокого разума, организующего материю и энергию, и существует также и внутри нас. Мы являемся частью всего, поэтому нам необходимо заботиться буквально обо всем. Хотя каждый из нас уникален в своей индивидуальности, мы все связаны вместе чистой энергией, которая поддерживает каждую клетку, каждого из нас и всю жизнь как нечто целое.

Религии нарекли эту энергию Богом и считают ее вездесущей, всемогущей и всезнающей. Квантовая физика называет ее «энергией ве-

ликого соединения» и также считает вездесущей, всемогущей и всезнающей. «Нью эйджеры» определяют эту энергию как Все Что Есть, Божественный Разум и т. д. Все это - лишь различные названия одной и той же силы.

Наше тело состоит из атомов и клеток, которые содержат эту энергию и информацию. Мысли, слова и действия также являются энергией. Энергия расширяется, сжимается и изменяет форму таким образом, что то, что мы посылаем, вновь возвращается к нам. В последующих главах эта тема будет рассмотрена более подробно. В религии это звучит так: «Что посеешь, то и пожнешь». С точки зрения энергий, все управляется универсальным Законом Резонанса и Законом Притяжения, согласно которому подобное притягивает подобное.

Как уже упоминалось в главе 1. человеческие существа имеют четыре «низших» тела энергии, которые резонируют с различной частотой: физическое (единственное из всех тел, которое воспринимается физическим зрением как плотное, или твердое), эмоциональное, ментальное и духовное. У нас также имеются тела высшей энергии - их называют высшими, потому что они резонируют на высших уровнях частоты. Эти тела и энергетические поля очень подробно описаны в книге Барбары Энн Бреннан «Руки Света», и я рекомендую ее прочесть.

Когда мы приводим энергетические тела в совершенное согласие друг с другом, мы достигаем высшего «понимания» и обретаем более полноценный смысл своего существования, так как все налажено и расставлено по своим местам. Это состояние просветления, которого так жаждут восточные эзотерики, достигается настройкой четырех низших тел - приведением их не только в совершенный резонанс друг с другом, но и на тот уровень, на котором высшие энергетические тела внутреннего Бога или сознания Христа (все это - различные названия нашего тонкого Я) имеют возможность полностью проявить свою силу и мистическое могущество в нашем физическом теле.

Иначе говоря, человек является энергетической системой, передающей и излучающей сигналы. Если мы отправляем беспорядочные сигналы, то получаем беспорядочный, или бессистемный, опыт. Если мы контролируем наши сигналы, мы можем научиться управлять своей жизнью. В дальнейшем - если мы сумеем настроить наши тела и преобразовать частоты (энергетические сигналы, которые мы передаем) на более чистый, гармоничный уровень высоты, мы получим возможность контролировать качество и продолжительность нашей жизни и обогатить свой жизненный опыт.

Что касается реинкарнации, то признав научно установленный факт, что энергия не может быть создана или разрушена, но может менять форму, и поняв, что человеческие существа являются энергетическими системами, я хотела бы сделать логическое заключение, что реинкарнация просто демонстрирует неразрушимость энергии. В то время как такая материя, как наше физическое тело, может состариться и умереть, энергия внутри нас, которая поддерживает тело - просто меняет форму и продолжает свою работу. Те, кто желает глубже изучить идею реинкарнации, могут обратиться к материалам Эдгара Кейси, наиболее подробно задокументированным практическим исследованиям в этой области.

Существует универсальный закон - Закон Эволюции и Перерождения, который утверждает, что человечество проходит «через медленный процесс развития, осуществляемый с неизменным постоянством в ходе повторяющихся воплощений в различных формах с возрастающей результативностью, благодаря чему все происходит в нужное время - в нужное время люди достигают высот духовного великолепия в познании Источника и истинной сущности. Этот закон известен также как Закон Периодичности», - это цитата из книги «Видение Рамалы».

Из своего личного опыта и благодаря проведенным исследованиям я знаю, что реинкарнация представляет собой основное явление, происходящее в рамках линейного времени, и мы еще не раз остановимся на этом. Вкратце это можно выразить следующими словами: воплощенная жизнь, или жизнь в физическом теле, является школой, процессом роста и обучения. Когда мы «умираем», мы сбрасываем энергетическое поле физического тела, но на какое-то время сохраняем эмоциональное, ментальное и духовное тела. Они объединены в одно сознательное энергетическое поле, и в это время мы находимся как бы в отпуске.

«Отпуск» - это возможность для размышлений, когда мы обозреваем прошедший «семестр» обучения, смотрим, чему научились и насколько хорошо сдали экзамены. Невыполненные задачи должны быть повторены в следующем «семестре», и поэтому мы планируем следующий этап и выбираем «образовательную программу» и предметы, которые желаем изучать.

Этот процесс обучения и проверки напрямую связан с нашим общим ростом и развитием как духовных личностей, а также с такими тонкими вещами, как сопереживание, любовь, сострадание, служение и т. д. «Школьное» время является также периодом познания взаимоотношений и глубин жизни - общего материального плана. Почему мы, искры Божественного, проходим школу жизни на планете Земля, - это уже другая история, о которой

можно прочесть в моей книге - «Наш Камелот - Игра Божественной алхимии».

Когда мы проходим полный учебный курс в этой школе и сдаем все экзамены, мы переходим на другой уровень обучения, прерывая, таким образом, цикл реинкарнаций на Земле.

Наши энергетические поля продолжают менять форму {как это происходит с самой энергией) согласно универсальному Закону Изменения и Превращения, который утверждает, что единственной постоянной вещью является изменчивая форма и неразрушимая природа энергии. Об этом еще говорят как о «бессмертии души». Физическое бессмертие также возможно и позволяет нам в одной и той же физической форме не только завершить это обучение, но и, если мы захотим, усовершенствовать свою образовательную программу. Этому посвящена глава о бессмертии.

## Глава 4

# ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Окружающий физический мир осязаем и реален для нас, потому что в течение жизни мы развиваем свои чувства именно для того, чтобы ощущать его таковым. Представьте, что было бы, если бы последние 20 или 60 лет или всю свою жизнь вы провели, ежедневно фиксируя свои чувства на «внутренних сферах» своего существа, как вы это делаете по отношению к физическому миру? Насколько реальным был бы тогда для вас внутренний мир?

Так же, как существует множество исследователей мира внешнего, в настоящее время есть люди, которые начали изучать внутренние сферы. Они посвятили себя поискам ключа к счастью, любви и изобилию.

В прошлом лишь немногие руководствовались высшими идеями, ища ответы на загадки человеческого существования. Но сейчас значительно больше людей серьезно погружаются во внутреннее путешествие, которое раньше считалось прерогативой мистиков, мудрецов, аватар и старых мистических школ.

С незапамятных времен человечество искало высшую мудрость и знание. Проблемы, поразившие современное общество, являются прямым результатом как недостатка высшей мудрости, так и отдаленности от Творящей Силы. Когда мы начинаем переживать и понимать высшее знание, обращаясь внутрь себя и погружаясь своим сознанием в энергию, которая поддерживает нас, недостаточное понимание цели и безрадостность замещаются радостью самопознания и самореализации.

Прислушиваясь к внутреннему голосу, мы оказываемся на правильном пути, на пути своего предназначения. Несчастье, болезни и стрессы являются признаками того, что что-то в нашей жизни не так. Эти признаки не случайны: они указывают, что наши нынешние действия и/или путь, которым мы сейчас следуем, не верны, не подходят нам, и побуждают нас изменить жизненные установки и поведение.

Творческая визуализация позволяет человеку исследовать внутренние миры, активизируя высший ум и работая с Божественным Разумом, чтобы создать реальность в другом измерении. Если мы занимаемся этим регулярно, эта «реальность» постепенно просачивается в нашу жизнь и меняет нашу повседневную реальность на физическом плане. В своей книге «Вы - Боги» А. Скейрин пишет: «Воображение - это Богом данный дар. Это сила ума внедрить посредством воображения в духовный мир семена желания» (с помощью визуализации). Вся окружающая нас осязаемая реальность сотворена мыслью. Все, что существует на физическом плане, является продуктом мысли и воли человека, а также мысли и воли Творящей Силы.

Современные исследования показали, что тело не может увидеть разницу между результатом сильной визуализации и действительным событием, и относится к обоим переживаниям как к реальным. Эта идея раскрывает целый мир, который прежде не был исследован, и позволяет понять, что тело действительно является слугой ума. Как физическое, так и эмоциональное тело служит ментальному телу, которое, в свою очередь, использует духовное тело как проводник для всех тел, чтобы установить контакт с высшим небесным миром. Высший ум является нашим Высшим Я (душой) и соединяет нас с Божественным



Разумом. Божественный Разум проявляется полностью в нашем Я ЕСМЬ Присутствие.

Знание силы творческой визуализации дает нам возможность понять, как было запрограммировано наше недомогание или болезнь. Нет ничего такого, чего мы не могли бы достичь, правильно настраивая свой разум, но сначала необходимо обрести ясное видение, чтобы создать новую реальность. Видение приходит через медитацию, размышление и открытие себя высшему уму с помощью техники визуализации.

Грейс Кук в книге «Жемчужина в лотосе» заявляет, что настоящий смысл духовного воображения заключается в творческом процессе на языке высшего ума, который выражает чистую красоту, чистую благость и чистую любовь. Далее она утверждает, что человек может выразить существование своей души в мирах, далеких от этого, с помощью своего воображения и видения. Она говорит, что страх неизвестного или страх быть обманутым побуждает людей создавать барьеры между собой и реальным миром Духа, а настоящее воображение является вратами в эфирный мир и высшие царства.

Эзотерические исследования показывают, что в 4/5 головного мозга, которые человек не научился использовать, сосредоточивается наш высший ум и база данных для высшего сознания. Чем больше мы настраиваем и используем высший ум с помощью таких методов, как визуализация, тем легче становится творить ту реальность, которую мы желаем, и тем легче получить доступ к Божественному плану. В главе о телепатической связи мы более подробно рассмотрим работу головного мозга и методы его активизации.

Разница между высшим и низшим умом заключается в том, что в то время, как низший ум озабочен повседневными проблемами выживания в этом физическом плане, высший ум побуждает нас развиваться дальше и задавать вопросы; «Существует ли высший смысл жизни?», «Существует ли жизнь после смерти?», «Есть ли высшая сила и более грандиозный план?» и т. д.

Прибегая к ритуалу визуализации и белой энергии света, мы приводим в действие сверхсознательный ум, который в процессе медитации создает реальный мир, либо вдохновляющий, либо успокаивающий - в зависимости от вызванных образов. Если проделывать это регулярно, то опыт такого переживания проникнет и в реальность нашей повседневной жизни.

Многие спрашивают, как отличить истинное воображение от обычной фантазии. «Истинное воображение приходит как результат воздействия на мозг высших вибраций, которые приведены в действие вашим искренним желанием и молитвой. Вы можете думать о всевозможных незначительных и глупых вещах своим низшим умом, но когда соприкасаетесь с этой силой и золотистым светом... вы погружаетесь в нее, в Божественную силу, и это воздействует не только на ваш высший ум, но и на ваш мозг - так что вы силой Бога оказываетесь в состоянии творить формы, описанные в упражнениях по медитации и визуализации, которые помогают вам прорваться в мир Духа» (Grace Cooke. «The Jewel in the Lotus»). В этой книге имеется много полезной информации о медитации и визуализации для начинающих.

На протяжении 19 лет я старалась не пользоваться методами творческой визуализации. Практикуя медитацию, я всегда испытывала радость и любовь в процессе работы с дыханием и светом. Это настроило меня на то, что я называю «Священным Именем», на энергию, которая стимулирует дыхание, и на свет, который я активизировала с помощью физических методов, позволяющих направить физический взгляд внутрь и вверх, сосредоточивая его на лобной чакре. Я знала по опыту, что эта форма медитации неким тонким, но очень мощным способом изменяла меня, так как я становилась спокойной, более уравновешенной и сосредоточенной, способной действовать - а не реагировать в ответ на внешние и внутренние раздражители в моей жизни.

Далее, опыт, который доставлял мне удовольствие, подвел меня к тому, чтобы сознательно начать работать с братствами света (об этом будет более подробно рассказано в главе 32, посвященной вселенским братствам). Неожиданно я поняла смысл моего предыдущего обучения, и у меня сформировалось сильное желание стать насколько возможно более прозрачным каналом для Божественного Разума. Использование творческой визуализации позволило мне сознательно активизировать высший ум, последовательно и тщательно очистить и выровнять свои энергетические поля и ускорить обучение процессу управления собой.

Особые методы визуализации, описанные в этой книге, предназначены для повышения коэффициента света в нашем теле, для освобождения от негативных программ и эмоционального багажа, который больше не служит нам, и для многого другого.

В конце главы 7 приводится упражнение по визуализации. Это комбинированное упражнение по визуализации с помощью энергии белого света и работе с дыханием. Оно представляет собой великолепный метод освобождения от стресса и восстановления внутреннего спокойствия.

Творческая визуализация позволяет полностью активизировать наши внутренние чувства. У нас у всех эти чувства задействованы в различной степени. Кто-то склонен к ясновидению в процессе управляемой медитации с использованием методов визуализации. Кто-то не видит, но имеет способность ясно ощущать. Кто-то склонен к ясновыслушанию, находясь в этих внутренних мирах.

Задача заключается в том, чтобы развить все чувства таким образом, чтобы во время нашей творческой визуализации и погружения внутрь зрение, вкус, обоняние, осязание и слух полностью активи-

зировались, и чтобы связанные с ними ощущения и переживания можно было испытывать и поддерживать по желанию.

Упражнения по развитию этих чувств с помощью метода творческой визуализации приведены в конце главы 13 «Создание внутреннего святилища». В следующих главах вы сможете найти примерно 17 упражнений по медитации, в которых используются методы визуализации. Также можно приобрести аудиозаписи других упражнений.

Предполагается, что сначала мы используем аудиозаписи на протяжении 40% времени медитации. В процессе приобретения навыков и опыта в визуализации, использование аудиозаписей постепенно сокращается, так как наше существо имеет свой собственный фокус, задачи и видение, которое ведет нас в нашем внутреннем путешествии. Постоянное использование внешних команд и инструкций может блокировать нашего Внутреннего Учителя.

Процесс визуализации подобен чистому холсту, на котором художнику только предстоит создать свое творение. Наше воображение - кисть и краски - это просто орудие, средство достижения конечной цели. То, на чем мы фокусируем свое сознание, растет. Воображение и визуализация являются семенами, которые мы сеем сегодня, чтобы создать реальность завтрашнего дня.

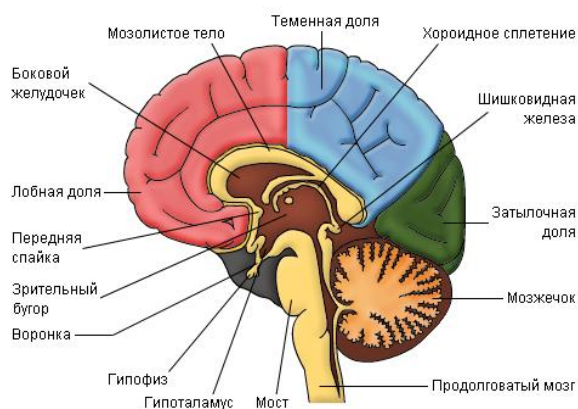
## Глава 5

# ЭНЕРГИЯ БЕЛОГО СВЕТА

Белый свет - это визуальный аспект энергии, которая поддерживает человеческое тело и протекает через всю Вселенную. Эту энергию можно также ощутить нашими физическими чувствами, когда мы обращаем эти чувства внутрь себя во время медитации. Поэтому мы можем не только «видеть» эту энергию как белый свет, но и слышать ее как внутреннюю гармонию.

Можно почувствовать или коснуться лучей света и звуковых волн этой энергии, так как именно через нее мы ощущаем любовь и благополучие. Мы можем также ощутить вкус этой энергии, так как шишковидная железа выделяет нектар, или жидкость, о которой древние йоги говорили как об источнике молодости, или амрите.

Энергия белого света является визуальным аспектом нашей божественной сущности и наиболее целительной и преобразующей энергией во Вселенной. Поэтому если мы стремимся к трансформации и исцелению, нам следует вызвать этот свет в процессе медитации и использовать особые дыхательные техники и визуализацию.



Йогананда в «Автобиографии Йога» утверждает, что когда мы спокойно сосредоточиваемся на лобной чакре -- центре нашего «внутреннего зрения» - и затем переводим

внимание на особое место между продолговатым мозгом и гипоталамусом, поток энергии направляется от наших глаз сначала к точке на лбу, а затем к продолговатому мозгу, и чистая энергия белого света, отраженная продолговатым мозгом, появляется в третьем глазу, или в лобной чакре.

Вскоре после того как мне исполнилось 17 лет, мой гуру научил меня особой технике восприятия этого внутреннего света, и я получила свой первый серьезный опыт. Я лежала на заднем сиденье машины моих родителей, прикрывшись одеялом от солнечного света и пробуя технику визуализации, которой меня научили. Через несколько минут после того, как я сосредоточилась на лобном центре, моя голова словно взорвалась изнутри чистым белым светом. Мои глаза были прикрыты, и солнечные лучи не проникали через одеяло. Я была потрясена яркостью этого света. Это было подобно тому, как если бы вы с близкого расстояния посмотрели на лампу в 1000 ватт и затем закрыли глаза, созерцая внутрияркий образ этого света, запечатлевшийся в вашем уме. Причем свет исходил изнутри и нес с собой чувство всепоглощающей, ничем не обусловленной любви, которая охватила все мое существо, позволяя почувствовать полный контакт абсолютно со всем!

Я испытывала состояние расширенного сознания, как если бы не имела пределов и была очень любима. Это оказалось вступлением во внутренние миры, которое позволило мне выйти далеко за рамки ощущения, что я есть мое тело или личность, и действительно испытать свою божественность. Взволнованная этим откровением, я стала подпрыгивать в машине, радостно восклицая: «Я могу видеть свет! Я могу видеть свет!» Мои замечательные родители спокойно заметили: «Прекрасно, дорогая», - с интересом посмотрели на меня, продолжая вести машину.

Это было началом многочисленных вдохновляющих переживаний, которые постоянно повторялись, начиная с начала 70-х годов, позволяя мне понять мою собственную уникальность, наслаждаться моей собственной божественностью и замечать то же самое у других. Итак, есть методы, с помощью которых мы, побуждаемые искренним стремлением ощутить безграничную природу нашего существа, можем увидеть этот белый свет.

Практические методы визуализации будут рассмотрены вместе с дыхательными техниками в главе «Дыхание жизни». На основании своего личного опыта и внутреннего руководящего голоса я заключила, что легче всего этого достичь, когда мы настраиваем нашу частоту с помощью дыхательных упражнений. Кроме того, комбинированный опыт энергетических вибраций, которые поддерживают нас, плюс их визуальный аспект в виде света представляется наиболее сильным и эффективным, так как оба фактора разжигают такие чувства бескорыстной любви и радости, которые можно сравнить только с объятиями Божественного<sup>1</sup>.

Работа с вибрацией и энергией белого света является основой для любого целительства и трансформации, и в сочетании с творческой визуализацией позволяет мощно включить нашу божественную, безграничную природу и затем в соответствии с ней творить.

В книге «Махатма I и II» (основанной на учениях Джэнет Мак-клуе) Брайэн Грэттан пишет: «Все есть энергия. Все есть Бог. Сущность Бога есть любовь». Далее он утверждает, что чистейшей формой энергии во всех вселенных является энергия Махатмы, которая представляет собой золотистый белый свет, и что энергия Махатмы воплощает сознание, ведущее через все измерения назад, к Источнику. Он называет эту энергию энергией будущего, которая «породит высшие качества и ценности жизни, а также духовное благо для человечества».

Грэттан утверждает, что энергия Махатмы настраивает нас на более тонкую, более духовную жизнь, в которой могут быть реализованы высшие идеалы человечества. Далее он говорит, что использование этой энергии освободит человечество от ограничений трехмерного пространства и позволит одухотворить материю на этом плане существования.

## *Глава 6*

# **УМЕНИЕ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ И СПОСОБНОСТЬ РАСПОЗНАВАНИЯ**

Поскольку в каждом из нас заложен Божественный план (который содержит все ответы на наши вопросы, а также цель нашей жизни), многие из нас достигают момента, когда сознательно начинают внутреннее путешествие самопознания. Этот процесс познания стимулируется сверхсознательным умом Высшего Я, которое помогает нам принять этот план, внедриться в него и работать с ним. Часто только после многих жизней или лет безуспешных поисков во внешних мирах ключей к своему истинному осуществлению, или самореализации, мы начинаем сознательно обращаться внутрь себя.

Медитируя и пребывая в Великом Молчании внутри себя, мы учимся прислушиваться к внутреннему руководящему голосу, который раскрывает и развивает наиболее важный аспект, необходимый нам именно сейчас, и это - постижение, или способность распознавания. Механизм распознавания позволяет использовать нашу интуицию, чтобы оценить объем информации, доступной нам сегодня через книги, очерки, ченнелинг и т. д. Он позволяет усваивать только то, что правильно\* для нас.

Примечание. \*Для меня не существует таких понятий, как «правильно» или «неправильно», так как все здесь предназначено для того, чтобы учить и вдохновлять нас - чтобы мы могли продолжать следовать своим путем самораскрытия. События по своей природе нейтральны. Мы оцениваем их как плохие или хорошие, правильные или неправильные - в соответствии с нашим восприятием. В дальнейших главах мы остановимся на этом вопросе подробнее.

Чтобы понять, что верно для нас, необходимо знать себя. Нам нужно решить, хотим ли мы активизировать то наше «Я», которое идентифицирует себя с низшим умом и концентрируется на проблемах выживания, или мы хотим получать четкие инструкции высшего ума, которому доступны более широкие области познания, позволяющие постичь цель и смысл нашего существования на этой планете.

Так как все люди уникальны, в настоящее время, когда существует масса методов и техник саморазвития, мы должны сделать свой собственный выбор. Имеется множество целительских систем, из которых можно выбрать то, что вам больше нравится, например: не все одинаково восприимчивы к гомеопатии, не каждый решит полностью положиться на традиционную медицину, не каждый захочет обратиться к альтернативным методам лечения. Однако мы можем научиться экспериментировать, развивая нашу способность различать, и отдать предпочтение тому, что, как нам кажется, работает в нашем случае.

Способность распознавания, обращение внутрь себя и понимание того, что правильно для нас, позволит процессу самопознания протекать более легко и с меньшими осложнениями и отклонениями. Эта интуитивная способность раскрывается в нас, когда мы больше настраиваемся на внутренние миры и на наш внутренний высший руководящий голос.

Чем больше мы обращаемся внутрь себя, тем лучше видим разницу между руководящим голосом высшего ума и желанием и побуждением низшего ума. Мы всегда можем узнать, на правильном ли мы пути, по достигнутым результатам.

Когда мы включаемся в наш План, обнаруживаем свою роль и узнаем о своих маршрутах и методах, мы оказываемся настолько погруженными в то, чтобы БЫТЬ, проявиться насколько можно лучше, что даже не мыслим о каком-либо другом пути или выборе. Нас также ведет знание, что все раскрывается достаточно гладко и совершенно, и мы можем просто взаимно любить и уважать выбор друг друга.

Многие заявляют, что они не имеют отношения к определенному типу людей, ни к их идеям, позициям или даже к их энергии и, соответственно, принимают какие-то другие установки и принципы. Но им может показаться, что, раз они не имеют отношения к той или иной группе или человеку, то эти люди - «неправильные». Они зна-

ют, что они сами искренни и «правильны», поэтому другие, должно быть, «что-то важное упустили, сбились с пути или откровенно не правы».

Другой подход заключается в том, что поскольку они не резонируют с энергией человека, группы или идеи и т. д., то должны отделиться от этого, пойти своим собственным путем и общаться только с теми, с кем они находятся «в резонансе». Или же они могут сформировать

свою собственную группу, окружая себя людьми, с которыми находятся в более гармоничных отношениях. Такая позиция основана на принципе: «сам живу и другие пусть живут».

Существует и третья позиция, в соответствии с которой человек признает и принимает различия, что является шагом вперед. Эта позиция предполагает стремление к единству, бескорыстную любовь и взаимное принятие выбора друг друга. Она предполагает осуществление своих уникальных ролей в полной гармонии, без малейшей попытки судить. Занимая такую позицию, люди хорошо понимают, что все учатся, раскрываются и прогрессируют так, как надо, - в соответствии с Великим Планом.

## Глава 7

### ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ

Считается, что если бы нам не пришлось ничего менять в своей жизни - например, установки и привычки в питании, мышлении и т. д., - за исключением способа дышать, мы бы значительно удлиннили свою жизнь. Леонард Ор, автор книги «Физическое бессмертие» и основатель ребефинга, утверждает, что если мы уменьшим количество вдохов и выдохов в минуту - скажем, с 15 до 5, - то утроим продолжительность своей жизни.

Некоторые в ответ на это предложение говорят: «Я не могу себе представить, как можно прожить 200 лет». Я бы сказала им, что они смогут это представить, если откроют радость и цель в жизни. (О бессмертии и физической смерти мы подробнее поговорим позже.) Достаточно сказать, что когда мы находим цель нашей жизни и наше предназначение, мы обычно не желаем оставить свое тело просто из-за невежества или болезни и затем готовиться к жизни в новом теле, чтобы продолжить начатый путь. Начинать все заново в новом теле, проходить через ясли, школу, подростковый возраст и снова пробуждать клеточную память - это представляется мне не лучшим способом организации и использования времени. В нашем распоряжении самый совершенный механизм продления жизни, самоисцеления, который может нести в себе сознание. Он способен поддерживать нас до тех пор, пока мы будем готовы оставить тело или возвысить его, наполнив светом.

Среди практикующих медитацию известно следующее объяснение того, что на самом деле поддерживает нас. Если человек должен умереть, ему не поможет никакое лечение и медицинское оборудование, необходимое для поддержания жизни или реанимации, в его легкие будут закачивать кислород, но «искра жизни» не вернется в тело. Не

кислород поддерживает в нас жизнь. Кислород подобен горючему, которым заправляют автомобиль, чтобы он мог двигаться. Та искра, которая поддерживает нас, является нашей божественной сущностью. Когда эта энергия покидает физическое тело, пропадают все признаки физической жизни.

Считается, что радость является этой искрой, выражающей себя в жизни (вот почему уровень или степень радости, которую мы испытываем в жизни, слывет хорошим показателем того, насколько мы находимся в гармонии с Духом и высшей целью). Поскольку эта искра является формой энергии, которая пронизывает наше существо, ее можно почувствовать, настроив сознание внутри нас самих. Эту энергию можно измерить, как звуковые волны и лучи света, и ощутить как вибрацию.

Леонард Ор пишет: «Соединение вдоха с выдохом в расслабляющем режиме (ритме) вызывает осознание прямого ментального восприятия духа, эмоционального ощущения духа и физического ощущения реальной жизненной энергии, которая является всемогущим Богом, проходящим через плоть... когда вдох соединяется с выдохом, и внутреннее дыхание сливается с внешним дыханием, это слияние чистой жизненной энергии вместе с воздухом посылает вибрации через нервную систему и кровеносную систему, очищая тело и ауру, а также питая и приводя в соответствие ум и тело человека».

Существует много дыхательных техник. И снова мы можем использовать нашу способность различать, быть открытыми и пытаться найти ту технику дыхания, которая позволит почувствовать энергию, необходимую именно нам.

Помимо того что эти поиски «дыхания жизни» (энергии, которая поддерживает нас) укрепляют и восстанавливают здоровье и увеличивают продолжительность жизни благодаря очень чистой и совершенной природе этой энергии, мы, вступая в контакт с ней, получаем широкий спектр переживаний и опыта. В этом главное значение нашего пути - от состояния глубокого внутреннего покоя, полного расслабления и лучшего сна до всеохватывающего чувства радости и блаженства, известного как нирвана, или самадхи.

Эта энергия совершенно тонкая и беззвучная - именно таким образом она создает и поддерживает жизнь. Следовательно, чтобы установить контакт с этой энергией и «почувствовать» ее вибрацию и присутствие в нашем существе, необходимо в качестве первого шага сохранять связанность нашего дыхания, в котором каждый вдох естественно перетекает в выдох - без пауз. Буддисты именуют это «догоняющим дыханием». Специалисты по ребефингу называют ритмическим дыханием.

Второй шаг заключается в том, чтобы дышать утонченно. Быстрое, отрывистое дыхание - это то, как дышит тело, когда мы испытываем гнев, страх или разочарование. Утонченное дыхание подобно нежному и плавному парению, танцу листочка или перышка. В книге «Сосредоточенное дыхание» буддисты предлагают нам поместить свечу перед лицом и дышать так тихо и ритмично через нос, чтобы никоим образом не поколебать пламя. Грубое дыхание просто погасит огонь.

Сила, которая пронизывает всю жизнь, тонка, но могущественна, и ее нужно «очаровывать», а не «брать силой». Если нужно эмоционально расслабиться с помощью визуализации и дыхательных техник (таких, как ребефинг), то отрывистое дыхание - очень эффективное средство. Но для того чтобы установить контакт с энергией, которая поддерживает нас, необходимо настроиться на ее ритм, с которым она перемещается по нашему телу.

Рекомендуется также дышать через нос, так как попытки дышать через рот, чтобы подлить глубокое, связанное, тонкое дыхание, могут привести к пересыханию в горле и полости рта и создать дискомфорт и, в конечном итоге, прервать процесс. Дыхание через нос не допускает этого, а также позволяет регулировать поток энергии. Когда вы пытаетесь расслабиться, вы можете вдыхать через нос и выдыхать с силой через рот. Также попытайтесь дышать через одну ноздрю (глубоко, тонко, связано), так как это быстро «включит» течение энергии в обеих сторонах тела.

Третий шаг дыхательной техники заключается в том, чтобы сохранять дыхание глубоким, или долгим. Буддисты говорят, что правильное дыхание удерживает тело в спокойном состоянии: спокойное дыхание - спокойное тело. Они считают, что долгое дыхание, т. е. дыхание с небольшим количеством вдохов в минуту, освежает и успокаивает наше тело и позволяет ему расслабиться. Глубокое дыхание, при котором мышцы живота сокращаются, а грудная клетка расширяется на вдохе, и, соответственно, грудная клетка сокращается и живот увеличивается на выдохе, восстанавливает здоровье и жизнестойкость.

Ритмичное, связанное, тонкое дыхание - длительное, медленное и глубокое - позволяет нам связаться и испытать вибрационный аспект энергии, благодаря которой и происходит дыхание. Итак, энергия, которая осуществляет наше дыхание, является нашей божественной сущностью. Связь с этой сущностью дает нам возможность испытать и насладиться особенностями ее природы - любовью, радостью, блаженством и т. д.

Когда мы глубоко дышим, то получаем максимально много и кислорода, и праны. Болезнь не может существовать в среде с повышенным содержанием кислорода. Поэтому для поддержания здоровья рекомендуются постоянные, регулярные упражнения. Чем глубже и медленнее мы дышим, тем больше усваиваем кислорода и праны, которые очень благоприятны для нашего здоровья. Прана - это универсальная энергия жизненной силы, которая восстанавливает, исцеляет, трансформирует клеточную структуру и обеспечивает ее долговечность.

Техника глубокого, тонкого и связанного дыхания подобна технике плавания свободным стилем или брассом - когда мы отдаемся течению реки. В какой-то момент возникает ощущение, словно нас «вдыхают и выдыхают», и не требуется никакой техники, поскольку ритм пошел. Это

ощущение подобно той легкости, которую мы испытываем, когда оказываемся в водном потоке и позволяем ему нести нас вниз по течению.

Используя эту технику, мы стремимся добиться волнового дыхательного движения - равномерного вдоха и выдоха, чтобы почувствовать вибрационную частоту жизни. Мы можем, например, считать до семи на вдохе и затем до семи - на выдохе. Счет - это простой метод с самого начала держать ум в рабочем состоянии, а также поддерживать максимальную равномерность вдоха и выдоха.

Эта дыхательная техника представляет собой способ настройки себя \* и если ее использовать регулярно, каждый день, появляется чувство покоя и безмятежности. Если мы раздражены или испытываем гнев, мы начинаем дышать глубоко, тонко и связано, и замечаем, как гнев исчезает по мере того, как успокаиваются тело и ум. Эту технику можно также использовать в транспорте или в любых стрессовых ситуациях, чтобы перенастроить себя и привести в более расслабленное состояние.

Примечание. "Настройка нашего существа подобна заботе об автомобиле или музыкальном инструменте. Чтобы добиться наилучшего исполнения, нам необходимо постоянно настраивать инструмент. Если мы плохо обращаемся с нашим транспортным средством, что оно очень быстро превратится в старый драндулет, проявляя все признаки «болезни, упадка и смерти». Но мы также можем очень внимательно заботиться о нем, так, что оно будет выглядеть как новый Porsche. Дыхательная работа представляет собой форму настройки - так же, как и визуализация, диета, упражнения, медитация и т. д. Мы можем соблюдать отличную диету, регулярно выполнять упражнения, иметь круг интеллигентных, образованных знакомых и собеседников или же упражнять и стимулировать ментальное тело и стремиться так или иначе получить эмоциональное удовлетворение. Но что мы делаем для того, чтобы умиротворить душу и настроить дух? Об этом подробно говорится в главе о медитации и комплексном практическом подходе.

Если мы будем начинать каждый день с дыхательного упражнения, чтобы задать тон предстоящему дню, то обнаружим, что день проходит более плавно и без сбоев. Мы также можем пять или десять минут посвятить тому, чтобы вечером настроить себя на глубокий, спокойный сон. Таким образом, мы становимся сознательными энтузиастами дыхания: начинаем практиковать в душе, в транспорте, во время перерыва на работе, а также в различных стрессовых ситуациях. Мы можем контролировать свои эмоции и уровни стресса с помощью дыхания.

Регулярная работа с дыханием является также эффективным профилактическим средством против стресса, так как мы ежедневно освобождаемся от напряжения, расслабляемся и не допускаем накопления негативной энергии и развития возможных заболеваний. (Дыхательная техника сознательного увеличения частоты нашей вибрации рассматривается в главе, посвященной вибрационным частотам.)

## Творческая визуализация 1

### ДЫХАНИЕ И СВЕТ

Использование белой световой энергии в дыхательных техниках

- Позаботьтесь о том, чтобы ничего Вас не отвлекало - отключите телефон.
- Устройтесь поудобней и закройте глаза. Установите свой дыхательный режим, прибегнув к глубокому, тонкому и связанному дыханию: медленно вдыхайте, считая до семи, и выдыхайте, также считая до семи. Проследите за тем, чтобы не было пауз между вдохом и выдохом. В первую очередь обращайте внимание на ритмичность дыхания. В течение пяти минут старайтесь дышать связно, то есть непрерывно, чтобы каждый вдох плавно переходил в выдох, и каждый выдох плавно переходил во вдох.
- Затем, когда установится ритм дыхания с равной продолжительностью вдохов и выдохов,

определите для себя глубину дыхания, которую вы сможете поддерживать. Считайте до семи при вдохе, до семи при выдохе, затем - до десяти при вдохе и до десяти при выдохе. Делайте такие вдохи и выдохи, какие вы сможете поддерживать в течение, по крайней мере, пяти минут. Если почувствуете головокружение, тошноту или ваше дыхание станет неровным, сократите счет, скажем, с десяти до девяти. Выполняйте упражнение до тех пор, пока удастся сохранять ритм и счет. Помните, что вам необходимо упражняться и тренировать ваши легкие, чтобы увеличить счет до 10, 15 или даже 20. Чем глубже ваше дыхание, тем здоровее вы будете. Дышите глубоко - от живота, а не поверхностно - на уровне легких.

- Далее начинайте дышать тонко - так тонко, медленно, глубоко и связно, чтобы казалось, что плавная река энергии протекает через ваше существо. Поставьте перед собой свечу - вдохи и выдохи должны быть настолько нежными, чтобы пламя не поколебалось.
- Когда ваше дыхание станет связным, глубоким и тонким, вы сможете почувствовать жар или легкую дрожь во всем теле, поскольку электромагнетически перенастраиваетесь на другой вибрационный уровень.
- Далее визуализируйте цилиндр чистой, белой, золотистой световой энергии, исходящей из чистейшего энергетического источника и окружающей вас со всех сторон. Представьте, что она не имеет ни начала, ни конца, соприкасаясь с вашим телом, закрепляясь в нем и поглощая вас целиком. Посмотрите на этот цилиндр, наполненный интенсивной, пульсирующей, электрически вибрирующей энергией. Знайте, что это. целительная и преобразующая энергия - живая, текучая световая энергия.
- Вдохните этот свет в свое тело. Почувствуйте, как он насыщает легкие, и представьте, как все клетки вашего тела наполняются целительной силой.
- На вдохе - почувствуйте, как этот свет проникает через поры кожи. Почувствуйте, как каждая часть вашего существа всасывает этот свет в себя, подобно гигантскому пылесосу. Почувствуйте, как расширяются ваши легкие и все ваше существо, когда вы вдыхаете.
- На выдохе - представьте, что ваше клетки насыщены светом, что вы высвобождаете этот свет из ваших клеток через поры кожи. Визуализируйте, что свет каждой клетки включается, подобно электрической лампочке, затем он распространяется наружу через органы вашего тела и через поры кожи.
- Одновременно, пока этот свет истекает из вас наружу, визуализируйте, что он исходит из нескончаемого энергетического внутреннего источника, и что на своем пути он устраняет все ненужные энергии (токсины, шлаки, болезни, негативные эмоции), которые хранились внутри клеточной структуры.
- Кроме того, позвольте себе ослабить напряжение (стресс) тела при вдохе. Вы окружили себя этой могущественной энергией света. Знайте, что все, что высвобождается, будет автоматически устранено и/или трансформировано силой этого света, потому что свет является визуальным аспектом Творческой Силы.
- Почувствуете, как вы расширяетесь и становитесь безграничным, когда вдыхаете этот свет, который заполняет каждую клеточку вашего тела. Когда вы выдыхаете, почувствуйте, как этот свет устраняет негативные вибрации, проходя через каждую клетку, и затем выходит за границы вашей физической формы.
- Визуализируйте себя сидящим в большом шарообразном баллоне, который наполнен световой энергией. Когда вы вдыхаете, пропускайте световую энергию в центр вашего существа. Когда выдыхаете, излучайте свет и наполняйте им баллон, внутри которого находитесь. Сделайте баллон настолько большим, насколько пожелаете. Пусть он привлекает только свет и позитивные, целительные энергии в свой центр. Или же визуализируйте чистую энергию света, втекающую через верхушку этого баллона, проследите, как она втекает в вас и окружает тело. Вы чувствуете себя в безопасности, расслабленным, исцеленным и свободным. Этот баллон является электромагнетическим щитом световой энергии, который всегда окружает вас. Если вы будете визуализировать его каждый день и наполнять светом, его поле усилится и он будет защищать вас от негативной энергии. Так можно восстановить силы и укрепить себя с помощью внутреннего света в любое время, когда вам понадобится.
- Давайте займемся этим упражнением. Дышите глубоко, тонко, связно. Вдохните свет из



окружающей вас энергии. Почувствуйте, как он наполняет ваши клетки, проникая через поры кожи. Дышите медленно, чувствуя, как расслабляется тело. Вдохните свет. Выдохните напряжение из вашей шеи; почувствуйте, как оно постепенно вытекает из тела. Вдохните свет. Почувствуйте, как он заполняет ваши клетки. Выдохните напряжение из ваших плеч. Медленно пройдитесь по всему телу, вдыхая свет, освобождаясь от напряжения, следя за тем, чтобы дыхание было связным, глубоким и тонким. Почувствуйте, как свет втекает в вас, подобно реке, постепенно вымывая всю негативную энергию, стресс и напряжение.

Описанная выше медитация, проводимая каждое утро и вечер в течение десяти минут, даст вам следующее:

1. Обеспечит глубокое и продолжительное расслабление.
2. Обеспечит лучший сон.
3. Улучшит здоровье и укрепит жизненные силы.
4. Приведет энергетические системы тела в их естественное состояние резонанса.
5. Исцелит клеточную структуру.
6. Устранит дыры в вашем электромагнитическом поле.
7. Создаст электромагнитическое силовое поле света вокруг вашего тела.

## Глава 8

# ПРИРОДА РЕАЛЬНОСТИ

Существует только одна реальность. Это опыт Всего Сущего - опыт существования, когда мы сливаем наше сознание с чистой энергией или Силой Бога, которая все создает и все пронизывает. Это состояние, когда отпускается «Я» и исчезает чувство разделения и ограничения. Это состояние безбрежного, многомерного Бытия - состояния, когда мы можем просто Быть Всем, Что Есть.

Вместе с этим сознанием приходит понимание того, что все есть иллюзия; и в то же время мы можем понимать цель и смысл иллюзии. Так же, как мы создали мифы о разделении, нам, необходимо создать пути, которые вывели бы нас за пределы этой завесы иллюзии или раздельности. Мы приняли нелепую идею Бога, который должен быть вне нас, хотя при этом верим, что этот Бог везде и во всем. Поскольку мы все-таки желаем установить связь, соединиться с Богом внутри, мудрые люди создали пути через эту иллюзию - чтобы мы могли помнить об источнике творения и сознательно восстановить с ним связь.

Формирование идей о Высшем Я, духовных иерархий, пространств, вибраций и ангельских миров просто дает нам возможность идти путем вдохновения - так, чтобы мы могли уничтожать один за другим «покров иллюзии» и разделение. Дух и разум идут рука об руку, причем разум рожден в Духе. Для того чтобы преодолеть переход от ограничения к безграничности и по-настоящему узреть врожденную бесконечность нашей природы, мы можем использовать разум, который приведет нас к Духу - состоянию, не достижимому силой интеллекта. Поэтому идеи об иллюзии, которые мы создаем, чтобы раскрыть наши тайные глубины, можно считать достаточно важными-

ми, так как с их помощью для всех существ становится ясно, как осуществить этот переход, если, или когда, они того пожелают.

Это хорошо, что мы можем понять, что заблудились и должны вернуться домой, но как, находясь в глухом лесу, найти свой путь? Однако в этом лесу есть тропинки, протоптанные другими, которые уже начали свое путешествие домой. Это значительно облегчает нашу задачу. Используя свою способность различать внутренний руководящий голос, мы можем выбрать подходящую для нас тропу или пожелать создать свою собственную просто силой знаний о том, что кто-то до нас уже ушел.

Повседневная реальность на этом плане существования представляется для каждого различной, потому что мы уникальны и нет двух существ, которые имели бы одинаковую

физиологическую, психологическую или эмоциональную структуру. Наша «реальность» сотворена, главным образом, нашими мыслительными процессами. Во-первых, нашим восприятием - как мы «видим» что-либо. Оно всегда основано на предыдущем опыте или системе убеждений, которые либо хранятся в сознательной памяти, либо в подсознательной и клеточной памяти (в том числе опыт прошлых жизней). Во-вторых, нашей позицией, которую мы приняли, оказавшись в данных нам обстоятельствах. Эта позиция дает толчок дальнейшим мыслям, которые, в свою очередь, зажигают у нас эмоциональный отклик, словесную реакцию или действие. Мысль, слово или действие затем создают нашу реальность - согласно закону передачи энергии, где подобное притягивает подобное. Поэтому мы то, что мы думаем, и жизнь отражает нам то, что (??? Как) мы думаем.

Ударение должно быть поставлено на слове наша. За последние 20 лет моих исследований в области метафизики и медитаций я встречала много людей, для которых мой опыт был неприемлем или нереален просто потому, что не являлся частью их опыта. Я также встретила единомышленников, которые разделяли со мной подобный опыт и понимание. Я пришла к выводу, что мы не можем устанавливать свои стандарты, согласно стандартам других, и должны быть верны своему собственному «внутреннему зову» - даже если этот «внутренний зов» может показаться кому-то нетрадиционным или безумным.

Великие мечты и видения обладают мощным творческим потенциалом, но часто идут против общих традиционных воззрений, то

есть вразрез с общепринятым. Перемены приносят лишь те, кто осмеливается быть другим, не таким как все! Если бы мы все с готовностью и безоговорочно принимали точки зрения и ценности наших предков, общество не развивалось бы. Человечество имеет особый внутренний механизм и импульс к совершенствованию. Мы учимся на своих ошибках. Мы рискуем. Далеко не каждый стремился исследовать Южный полюс или выяснить, действительно ли Земля плоская. Историю двигали те, кто был готов «раскачивать лодку» и плыть против течения - идти вразрез с традиционным мышлением.

Люди склонны осуждать, бояться или отвергать то, чего они не понимают. Поговорка «Невежество порождает страх» вполне применима к обществу, например, страх перед новыми культурными или религиозными практиками. Если мы знаем, что «правы», то тогда многие логически допускают, что любой другой выбор или понимание, отличающееся от нашего, должно быть ложным, неправильным. Возможно, нам следовало бы сказать: «Правильно для меня», делая акцент на словах для меня (поясняющих, почему я считаю себя правым), поскольку то, что другие могут считать правильным, основано на их опыте, выборе, обусловленности и множестве других существенных факторах. Вознесенные Учителя говорят, что все имеет силу, все существует здесь для того, чтобы учить и вдохновлять нас.

Соединение ума, жажды исследования и практического опыта просто дает нам возможность сделать более мудрый выбор для себя. Господь Сананда, один из Вознесенных Учителей, говоря об истинной любви в книге «Озарения», предлагает нам взглянуть на нашу планету как на гигантскую библиотеку, в которой имеется много разделов, относящихся к науке, религии, искусству, музыке и т. д. Многие из нас приходят сюда просто для того, чтобы что-то узнать, чему-то научиться, просматривая один или несколько разделов этой библиотеки. Кто-то может посвятить всю свою жизнь изучению науки или религии. Кто-то может в течение жизни перескакивать с одного раздела в другой, проводя там столько времени, сколько нужно, чтобы познакомиться с информацией или опытом, необходимыми для дальнейшего продвижения. А кто-то, изучив все, что требовалось для его развития, задает вопросы о том, кто построил библиотеку и зачем и, таким образом, сознательно начинает свое внутреннее путешествие. В то же время другие, узнав, кто построил библиотеку и почему, решают выяснить, можно ли усовершенствовать систему для коллек-

тивного использования. Поэтому их жизнь на Земле проходит в служении более великому плану и всему человечеству.

Многие начинают чувствовать, что не контролируют ситуацию из-за своей спонтанной эмоциональной реакции. Часто это может вызывать у них чувство бессилия - об этом мы также поговорим в последующих главах. Но ведь люди, на самом деле, созданы так, чтобы думать

прежде, чем начать чувствовать; следовательно, природа человеческой реальности определяется нашей позицией и мыслями. Мы можем изменять и контролировать наше мышление таким образом, чтобы наша реальность каждое следующее мгновение была бы такой, как мы желаем, и чтобы мы не чувствовали себя жертвами жизни.

Я говорю: «каждое следующее мгновение», потому что эмоциональное тело не различает времени. Клеточная память хранит старые эмоциональные установки - страхи, обиды и сожаления, которые относятся к прошлым жизням. Они могут создавать блоки или необъяснимые эмоциональные реакции, которые, казалось бы, недопустимы и неоправданны в той или иной ситуации. Например, оказавшись на пляже, ребенок может бояться войти в воду. Для двухлетнего ребенка такой страх кажется беспричинным, так как в этой своей жизни он еще не оказывался во власти волн. Однако если этот малыш тонул в море в своей прошлой жизни, эмоциональное тело будет помнить об этом и сохранит страх, который при тех или иных обстоятельствах может выйти на поверхность. В текущей жизни ребенка этот страх можно устранить. Мать, например, может взять ребенка на руки и входить с ним в воду постепенно - погружаясь каждый раз все глубже и глубже, пока малыш не поймет, что в настоящее время ему нечего бояться. Это перестраивает установку его эмоциональной памяти и рассеивает страх.

Как мы формируем реальность, можно увидеть на примере того, как мы воспринимаем наполовину наполненный литровый сосуд. Позитивно настроенные люди увидят его наполовину полным, в то время как люди с негативным умонастроением увидят его наполовину пустым. Обе точки зрения допустимы. Однако тот, кто воспринимает его наполовину полным, будет доволен тем, что есть хоть немного воды и поблагодарит за это судьбу; те же, кто видит его наполовину пустым, могут испытать разочарование. Все события жизни нейтральны с эмоциональной точки зрения - это мы связываем с ними определенные эмоциональные реакции.

Если наша машина ломается, это просто означает, что сломалась машина - ни больше, ни меньше. Один может почувствовать гнев, разочарование, досаду от того, что опаздывает. Другой же позвонит и позовет на помощь, а сам сядет и будет наслаждаться окружающей природой или почитает одну-другую главу книги, или придумает что-нибудь еще, зная, что скоро прибудет подмога, - он примет ситуацию. Возможно, кто-то вынесет урок из этой ситуации и в будущем вовремя отдаст машину в ремонт или будет всегда проверять, наполнен ли бензобак горючим, - размышления о том, что с нами произошло, служат нам в качестве уроков, но они не изменяют уже случившееся.

Те, кто реагирует на ситуации сердито или раздраженно, несут негативную энергию с собой и могут заразить ею других. Они будут обвинять событие в том, что оно вызвало их гнев, вместо того чтобы принять на себя ответственность за свою реакцию на событие.

Когда мы осознаем, что в любой данный момент мы можем выбрать - быть позитивными или негативными в нашем восприятии события, тогда мы можем сознательно принять решение воспринимать вещи позитивно. Выбор восприятия создает реальность, которая затем оказывается более благоприятной для всех, так или иначе связанных с этим. Речь идет не о фаталистическом значении нашей позиции по отношению к жизни, это один из моментов нашей силы, когда мы берем на себя полную ответственность за каждый опыт, который приобретаем, благодаря пониманию того, как наша позиция и мысли действительно создают нашу реальность.

Те, кто решает воспринимать чашу наполовину полной, склонны ценить и наслаждаться тем, что они имеют в жизни вообще. Вселенная реагирует на наши ожидания. (Прекрасно эта идея раскрывается в «Селестинских пророчествах» Джеймса Редфилда.)

Несколько лет назад я была совершенно опустошена, потеряла все - деньги, имущество и близких людей. Венцом всего этого стало известие о том, что у меня рак. Я чувствовала, что тяжесть нахлынувших бед потенциально могла «погрузить меня» в состояние апатии. Я поняла, что будучи не в силах изменить физическую реальность событий, я могу лишь изменить свое отношение к происходящему. Так я начала контролировать свои мысли, и в этом своем «путешествии» каждый день находила повод для того, чтобы быть благодарной. Мои дети были здоровы и счастливы. У нас была крыша над го-

ловой (хоть и временная), кровать и какая-то пища. Каждый день я находила еще что-нибудь, представляющее ценность в моей жизни: рассвет, цветок, любовь друзей, переживание

радости и любви в состоянии внутреннего покоя и т. д. Моя реальность преобразилась и стала удивительной, а понимание, которое я обрела в этих переживаниях, очень сильно запечатлелось в моем сознании. Изменив лишь способ мышления, я буквально сотворила жизнь, которая доставляла мне радость и воодушевляла.

Йогананда в своей небольшой книжке «Научные целительские утверждения\*» говорит, что поскольку мир, который мы знаем, подчиняется Закону Двойственности, человек в его ментальном аспекте переживает двойственность и контрасты в жизни. Жизнь и смерть, здоровье и болезнь, счастье и несчастье. Он говорит, что когда человек настраивается на сознание души, на то высшее состояние сознания, присущее всему, вся двойственность исчезает, и ему открывается вечный и блаженный дух. Он говорит, что в божественном уме (нашем высшем уме) всегда присутствует наше неизменяемое восприятие блаженства.

Итак, суммируя вышесказанное, мы можем сказать, что природа нашей реальности управляется и регулируется нашим способом восприятия жизни. Он зависит от нашего прошлого опыта. Мы, однако, можем изменить наше восприятие, изменив уровень сознания и практикуя медитацию, а также постигнув силу наших мыслей. Осознание своей врожденной способности менять реальность одной лишь силой мысли является первым шагом к овладению искусством управления умом и создания такой жизни, какую мы для себя желаем.

## Глава 9

# УПРАВЛЕНИЕ УМОМ И СИЛА МЫСЛИ

Все творение рождено в мысли. Но мысль - это энергия. Если мы думаем позитивно, тогда эта позитивная позиция отразится в том положительном жизненном опыте, который мы получим, - и так будет до тех пор, пока мы не столкнемся с очередным жизненным уроком. Но от нашего выбора зависит, как мы воспримем этот урок - болезненно или нет. Все события вызывают переживания или эмоции соответственно нашему восприятию. Мы живем в мире двойственности, поэтому каждая жизненная ситуация имеет два аспекта. Мы можем управлять нашей эмоциональной реакцией, решив, как мы воспринимаем или что мы думаем о событии.

Д-р Дипак Чопра напоминает нам, что «для наблюдателя не существует объективного мира», и что «восприятие - это изученное явление». На восприятие оказывает влияние окружающая среда, гены и опыт прошлых жизней, которые хранятся в клеточной памяти. Эта память доступна через медитацию, гипноз и/или регрессию в прошлую жизнь, и может, и действительно влияет на опыт нашей нынешней жизни.

Крис Гриском из Института Света Галистео, опытный регрессио-нист, говорит в своей книге «Время - это иллюзия», что «позиция и понимание не контролируют эмоциональное тело! Наоборот, именно эмоциональное тело определяет наше существование на всех уровнях сознания на этой планете, и тем не менее оно остается позади в своем собственном сознательном развитии. Причина этого в том, что эмоциональность на энергетических уровнях относится к астральному измерению, которое находится вне реальности, подвержен-

ной влиянию времени. Не сознавая, что «время прошло», эмоциональное тело продолжает заявлять о себе, снова и снова комбинируя эмоциональные компоненты, воссоздавая свой собственный проект. Поскольку сами мы идентифицируем себя с нашим ментальным телом, то ошибочно полагаем, что воздействуем на эмоциональное тело и управляем им силой нашего сознательного желания». И далее: «Поскольку сознание любого из наших тел не зависит от фактического материального тела, «навязчивые» впечатления эмоционального тела просто сами проявляются в каждой нашей инкарнации. «Старое» эмоциональное тело приносит в «новое» физическое тело весь тот опыт, реакции и восприятия реальности, которые оно приобрело в других телах».

Поэтому я чувствую, что при том, что мы можем контролировать или позитивно взаимодействовать с эмоциональным телом через наш выбор восприятия «каждый следующий момент», нам также необходимо обратить внимание на проблемы прошлого и решить их, что позволит высвободить энергию былого. Эта клеточная память или установки часто составляют

основу блоков в нашей настоящей жизни. Созданные неразрешенными эмоциями прошлого, эти энергетические блоки явились прямым результатом нашего способа восприятия и ментального понимания события, имевшего место в то время. В ходе нашего развития выросло и наше сознание, и наша информированность, что позволяет нам теперь взглянуть на прошлое с другой стороны.

Здесь я хотела бы поделиться с вами историей из моей жизни, которая раскрывает то, как клеточная память опыта прошлой жизни может воздействовать на нашу текущую жизнь. Когда-то мне было дано ясное указание во время медитации регрессировать в свою прошлую жизнь. В явившихся мне видениях и образах я довольно живо увидела себя в качестве индейца. В детстве я всегда чрезвычайно эмоционально реагировала на классических ковбоев в фильмах про индейцев, и я всегда была на стороне краснокожих. Кроме того, в своих поездках в США я испытывала неприязнь по отношению к белому населению, что было совершенно необъяснимо и ничем не оправдывалось.

Находясь под гипнозом, я снова увидела яркие картины из моей прошлой жизни. Я была крупным, внешне не очень привлекательным индейцем апачи. Я «видела», как наше племя покидает лагерь из-

за плохой погоды, а также из-за опасности нападения. Затем я «увидела» бойню, хаос, кровопролитие и себя посреди всего этого. Я склонилась (склонился) и поднял(а) моего двухлетнего сына. У него оказалось разбито лицо. Держа бездыханное тело на своих руках, я испытывала ярость, боль, гнев и глубокую печаль (что встревожило гипнолога, не ожидавшего столь сильной реакции). Там было еще много другого, но это уже не имеет отношения к нашему настоящему разговору.

Я инстинктивно почувствовала, что этот мой сын из прошлой жизни родился моей младшей дочерью в нынешней жизни, и именно с ней у меня были связаны бесконечные проблемы, начиная с самого рождения. Несмотря ни на какие усилия и различные подходы, я не могла преодолеть пропасть между нами. В тот момент, когда мы поделились друг с другом этим опытом, она вспомнила (это тоже отдельная история), что также знала, что мое неприятие ее энергии во время зачатия было связано с моим чувством, что я не переживу боли возможной повторной потери. В то самое мгновение, когда мы вместе вспомнили это, все кардинальным образом изменилось, и наши отношения стали с тех пор замечательными. Она была отнесена к категории лиц с проблемным поведением, которые ищут, требуют постоянного внимания к себе, и эта потребность, несмотря на всю любовь и внимание, получаемые ими, не утихает. Я очень негативно отреагировала на ее зачатие - вплоть до желания сделать аборт. Для будущего ребенка это явилось фактором, который породил в нем чувство, что его не желают, отвергают. Таким образом, на нас обеих повлияла глубоко запрятанная клеточная память; у нее - с момента зачатия, а у меня - со времени нашей прошлой совместной жизни. Поняв эту клеточную память, проникнув в нее и очистив, мы смогли наладить наши взаимоотношения.

Далее мы сознаем тот факт, что мысли излучают и переносят «невидимые» энергетические поля, которые действуют как своего рода замкнутая система биологической обратной связи. Эти поля, таким образом, возвращаются назад к их изначальному источнику. Следовательно, все, что приходит к нам в жизни, все, с чем мы сталкиваемся, мы привлекли к себе природой энергий, которые излучали.

Мы - наше физическое, эмоциональное, ментальное и духовное тело - являемся подвижными энергетическими полями, резонирующими и вибрирующими с особой частотой и распространяющими

энергетические волны. Образно говоря, человеческое тело можно представить как компьютер, ум - как операционную дисковую систему, мысли - как компьютерные программы, а нашу жизнь - как вывод на печатающее устройство всех этих трех составляющих. Физическое тело реагирует на эмоциональное тело, которое, в свою очередь, реагирует на ментальное тело, которое - если оно гармонизировано - служит Душе и Божественному Разуму. Таким образом, наши ментальные программы воздействуют не только на наше эмоциональное состояние, но и на наше здоровье.

Мыслительные процессы привычны и знакомы нам, но они также могут происходить и

автоматически, бесконтрольно. В аудиоверсии книги «Необусловленная жизнь» д-р Чопра говорит: «Мы являемся заключенными своих собственных мыслей. Находясь во власти памяти и привычек, мы становимся в буквальном смысле слова комком условных рефлексов и нервов: люди и обстоятельства постоянно воздействуют на нас таким образом, что результат заведомо известен, проявляясь как определенная биохимическая реакция в нашем теле. И в столь обусловленном уме не остается места для чего-либо нового. Похоже, эмоции оказываются вне нашего контроля. Мы сами себе возводим тюрьму, и трагедия заключается в том, что мы даже не видим стены этой тюрьмы. Недостаток смысла, который мы испытываем в настоящее время, может лишь обостриться, если мы останемся внутри этой тюрьмы».

Мыслительному процессу нас обучали те, с кем мы общались в годы нашего становления, и тогда нас нередко учили тому, чтобы:

чересчур все обобщать;

- воспринимать все как «черное» или «белое»;
- делать необоснованные выводы;
- видеть в ситуации самое худшее;
- принимать все на свой счет - слишком лично;
- всегда фокусировать внимание на неудачах или проблемах.

Но мы можем понять, что:

- мысли являются энергией (которая может приводить в действие эмоции);
- этой энергией управляют универсальные законы;
- мы обладаем силой создавать нашу собственную реальность...

И тогда мы можем навсегда освободиться от ограниченного мышления и убеждения, что жизнь - это то, что «случается с нами».

Тогда начинается наше обучение искусству управления умом. Мы начинаем сознавать, что должны дисциплинировать себя, то есть быть бдительными в отношении каждой нашей мысли. Нам также необходимо задаться вопросом о фундаменте личных убеждений, привычных мыслительных установок и шаблонов, а также наших реакций. Если мы процветаем на всех уровнях, это значит, что мы овладели своим умом и его способностью творить. Если мы все же чувствуем себя зажатыми и испытываем недостаток чего-то, то тогда нам необходимо тщательно рассмотреть наши мыслеформы. Позитивная мысль, которая следует за негативной мыслью, нейтрализует энергетическое поле, и наоборот. Поэтому если мы обнаруживаем негативную мысль, мы должны тут же запустить позитивные мысли, и тогда увидим, как меняется наша реальность.

Поначалу контроль ума и ответственность за каждую мысль, слово и действие требуют гораздо больше энергии и усилий, чем пассивное принятие «менталитета жертвы», когда мы обвиняем весь мир и других людей в наших печалях и проблемах. Но со временем, когда благодаря самодисциплине и процессу познания мы переходим со ступеньки ученичества на ступень мастерства, то в изобилии пожинаем плоды своих усилий, и качество нашей жизни кардинально меняется в лучшую сторону. (Использование медитации как средства развития навыков управления своим умом посредством депрограммирования и перепрограммирования будет рассмотрено в главе 14.)

## Глава 10

# СИЛА ЭМОЦИЙ

Исследования многих альтернативных психотерапевтов некоторых практикующих медиков, в том числе д-ра Чопра, показали, что эмоциональные расстройства являются существенным фактором, формирующим болезнь. Наша неспособность справиться со стрессами

- часто из-за чувства неопределенности или недостатка контроля - также очень разрушительно действует на физическое тело и может привести к нервному срыву.

Хотя и может показаться, что наши эмоциональные реакции носят автоматический характер, для того чтобы информация от нервных окончаний поступила в мозг, требуется примерно три секунды, и это происходит быстрее, чем приходит в действие эмоциональная реакция и ее мысленная обработка. В течение этих трех секунд другая часть мозга уже успевает получить информацию по более быстрым нервным каналам, поэтому, несмотря на то что этот процесс происходит помимо нашего сознания, мы сконструированы таким образом, что думаем прежде, чем чувствуем. Человек не является «жертвой» своих эмоций.

Если мы имеем «спонтанные» эмоциональные реакции, потому что наши «кнопки» оказываются нажатыми, нам необходимо научиться эффективно взаимодействовать с этими эмоциями, чтобы не создать энергетические блоки и, в конечном итоге, болезнь. Как мы уже говорили, сами события лишены эмоциональной окраски. Мы накладываем на них свои эмоции - в соответствии с нашим восприятием. Сильные эмоции, оставшиеся непроработанными, сохраняются в теле и создают блоки, так как они препятствуют потоку энергии через энергетические системы тела.

Если мы желаем улучшить свою жизнь, если желаем испытывать больше радости, счастья и гармонии, мы, в первую очередь, не должны соглашаться ни на что меньшее. Решив сосредоточиться, то есть принять позитивные чувства в нашей жизни, мы учимся приводить свою позицию в соответствии с позитивным мышлением, и всегда стремимся увидеть нечто ценное - «жемчужину» - в каждой туче. Позитивное и негативное существуют вместе; мы решаем концентрироваться на позитивных аспектах жизни, и в результате действия законов энергии, то, на чем мы концентрируемся, возрастает.

Осознавая, что любой опыт здесь предназначен для того, чтобы научить нас чему-то и вдохновить нас; осознавая то, как мы накладываем нашу эмоциональную реакцию на событие посредством личного восприятия этого события, мы достигаем большего контроля над качеством нашего опыта. Даже если ситуация изначально кажется негативной, мы можем решить воспринимать и принимать ее позитивно. Мы попытаемся извлечь, и извлечем из нее такой урок, что сможем принять ситуацию благодаря ее поучительной силе.

Сохранение негативных эмоций в физическом теле бессмысленно. Если бы мы перегородили свободное течение реки, возведя стену, то растительность за пределами плотины истощилась бы и угасла из-за недостатка воды. Также и с нашим телом. Эмоции должны течь свободно, чтобы тело было здоровым. Их нужно принимать, а не отвергать. С ними нужно обращаться должным образом - уважая их, принимая и высвобождая без излишнего попустительства. Компьютерный механизм тела хранит негативные эмоции в базе данных, называемых органами, например: печень хранит гнев, легкие хранят печаль и т. д. - просто потому, что мы не научились правильно обращаться С ЭТИМИ ЭМОЦИЯМИ.

В своей книге «Тело вне возраста, ум вне времени» д-р Дипак Чоп-ра пишет, что эмоциональная боль в настоящем переживается как болезненное ощущение, в прошлом она воспринималась как гнев, в будущем будет воспринята как беспокойство. Невыраженный гнев, переориентированный на себя и хранимый внутри, называется чувством вины, а истощение энергии, которое происходит, когда гнев направляется внутрь, называется депрессией. Если, говорит он в «Совершенном здоровье», клетки являются просто памятью, облеченной в материю, то тогда чрезвычайно важно, чтобы мы начали относиться к клеточной памяти с точки зрения высвобождения энергетических блоков в процессе очищения наших клеток от отравляющей их отрицательной энергии.

Мы можем научиться взаимодействовать с нашими эмоциями в два приема. Во-первых, высвободить негативные эмоции прошлого опыта, хранимые в клетках и органах тела. Во-вторых, научиться более успешно взаимодействовать с негативными эмоциями, когда они возникают в нашей жизни. Регулярно совершая медитацию, мы можем сделать шаг вперед: научиться не привязываться. Мы можем действовать и не реагировать. Мы можем постоянно воспринимать жизнь с точки зрения этой нашей внутренней позиции и видеть вещи в их перспективе.

## **1. Высвободить негативные эмоции, хранимые в клеточной памяти**

а) Этого можно достичь с помощью простой техники визуализации, которая приведена в конце этой главы.

б) Существует большой набор доступных целительских систем, которые могут помочь физическому телу быстро и эффективно осуществить это высвобождение, например: кинесиология, гомеопатия и телесная гармония. Чтобы достичь выравнивания и очищения клеточной структуры и энергетических полей тела, можно воспользоваться рядом альтернативных терапевтических методик, которые позволяют в течение нескольких часов достичь того, что обычно требует годы медитаций.

в) Мы также можем попросить о том, чтобы наше эмоциональное тело во время ночного сна было очищено и освобождено от всех негативных убеждений и ограничивающих шаблонов. Просто настройтесь на свое Высшее Я и попросите об этом. Не сомневайтесь. Вы можете попросить, чтобы вам дали знать во сне, что это сделано, или же, наоборот, чтобы этот процесс не зафиксировался в вашей сознательной памяти.

Я чувствую, что вся работа по эмоциональному высвобождению может совершаться мягко, постепенно и без травматических переживаний, если только вы сами не пожелаете их. Я не разделяю убеждение, что «ничто не достигается без страданий и боли», и уверена, что всего можно достичь добротой и любовью, если мы настроимся соответствующим образом.

## **2. Учиться успешно взаимодействовать с негативными эмоциями и болью**

а) Рассейте негативные эмоции с помощью дыхания, чтобы восстановить спокойствие ума, тела и эмоций. Дышите глубоко, тонко, ритмично до тех пор, пока не успокоитесь.

б) Выразите свои чувства человеку, который обидел вас, не нападая на него и не угрожая, и затем обратитесь к своим внутренним проблемам, которые позволили вашим «кнопкам» сработать таким образом. Помните, что внешняя ситуация представляет собой лишь отражение вашей внутренней ситуации. Если бы у вас внутри не было проблемы, вы бы не отреагировали. Хорошим показателем успешно проделанной работы по высвобождению эмоций является то, что вы больше не реагируете так же остро на ситуацию, как однозначно отреагировали бы раньше.

в) Примите на себя ответственность за то, как вы думаете и чувствуете. Чувства всегда следуют за мыслью и восприятием. Если вам не нравится то, как вы чувствуете себя, измените то, что вы думаете.

г) Относитесь к себе с одобрением и не ждите одобрения от других. Установите свои собственные стандарты относительно того, что для вас приемлемо и что нет. У всех у нас разные стандарты того, что мы желаем иметь в своей жизни.

д) Усиьте свою собственную энергию, найдя доступ к своему внутреннему резервуару во время медитации. Соединяясь с божественной сущностью внутри себя, мы учимся любить, почитать и принимать других и становиться источником своего собственного счастья. Не зависьте от других в том, что касается вашего хорошего самочувствия.

е) Запомните, что самой важной личностью являетесь вы сами. Если вы счастливы, то можете позитивно общаться с другими и поддерживать их более успешно.

ж) Будьте в курсе своих физических и эмоциональных реакций - не отвергайте то, что чувствуете. Если вы затаите что-то или загоните внутрь неразрешенную эмоциональную проблему, - например, промолчите ради спокойствия, то это приведет к болезни, язве желудка или двенадцатиперстной кишки, раку, проблемам сердца и т. д.

з) Разберитесь в том, почему вы испытываете боль или обиду, и отпустите ее.

и) Учитесь жить каждое мгновение.

к) Будьте готовы к изменениям - единственная постоянная вещь во Вселенной - это



перемены.

- л) Не отравляйте свое тело вредной пищей, мыслями и эмоциями.
- м) Дайте выход своим суждениям. Старайтесь иметь только позитивные мысли и оценки относительно других, а также относительно себя.
- н) Замените мотивацию, основанную на страхе, мотивацией, основанной на любви.

Одним из самых мощных средств исцеления эмоционального тела и, следовательно, физического тела является прощение - прощение себя и других.

Я многие годы практиковала медитацию, регулярно занималась и следовала относительно чистой диете. Благодаря этому раковая опухоль в моей печени оставалась небольшой. Однако она была прямым результатом непроработанного гнева. Хотя я много работала над своим «личностным ростом», ребефингом и другими средствами исцеления, но не могла или, возможно, не желала простить - до тех пор, пока диагноз и угрожающая моей жизни ситуация не заставили меня это сделать. Ортодоксальная медицина может спасти жизнь, только если раковая опухоль выявлена достаточно рано и удалена. Но мы обязаны, в первую очередь, выяснить причины возникновения рака и устранить их, а не симптом.

### **3. Медитация как профилактическое средство**

Эта тема более подробно рассматривается в главе, посвященной пользе медитации. Главное благо медитации заключается в том, что она связана с эмоциями и непривязанностью, которую мы можем развить в себе так, что больше не будем чувствовать себя зависимыми «от милости других». Она дает нам возможность быть ответственными за наше собственное счастье надежно и гарантированно, а так-же без труда устанавливать, от кого исходит проблема.

Крис Гриском в книге «Время - это иллюзия» утверждает, что помимо работы с прошлыми жизнями, медитация и повышение частотности наших энергетических полей до высших октав является наиболее могущественным способом высвобождения старых, негативных установок и структур в эмоциональном теле и в клеточной памяти.

Овладение искусством управления эмоциональным и ментальным телом действительно требует дисциплины. После того как многие годы мы полагали, что бессильны в отношении своих мыслей и последующих эмоций, просто потому, что общество приучило нас к такой позиции, теперь мы можем проявить свое сознание и научиться дисциплинировать свой мыслительный процесс. Один индийский гуру как-то сказал, что вы не можете рассчитывать на то, что дикая лошадь, которая с самого рождения носится по полям (подобно нашему недисциплинированному уму), прискачет в загон просто на ваш свист.

Телевидение приучило нас к мгновенному получению информации, из-за чего для многих представляется довольно сложным проводить время, погрузившись во внутреннее безмолвие, а также дисциплинировать и успокаивать ум. Мыльные телевизионные оперы усиливают привлекательность жертвы, игровые шоу - жадность, а сводки новостей - страх и негативность. Все связано с могущественными эмоциями, которые усугубляются на уровне подсознания в нашей повседневной жизни. Однако телевидение является также и мощным коммуникативным средством, и благодаря выборочному просмотру передач мы можем контролировать поступающую информацию, извлекая максимум пользы для себя. В нашей власти выбирать способ восприятия, наши мысли, нашу реальность и наш эмоциональный опыт.

### **4. Определение своих стандартов**

Я называю приведенную ниже технику и упражнение «позитивной ассоциацией памяти». Она предназначена для достижения двух вещей. Во-первых, установить минимальный стандарт того, что приемлемо для вас в сфере эмоционального опыта. Во-вторых, использовать как средство настройки предстоящего дня, если вы встали, как говорится, «не с той ноги». Техника проста, но очень эффективна и поэтому могущественна.

## ПОЗИТИВНАЯ АССОЦИАЦИЯ ПАМЯТИ

а) Сядьте так, чтобы вам было удобно размышлять - дышите глубоко, незримо и связно, пока не ощутите внутреннее спокойствие. Это позволит вам быстрее войти в область воспоминаний.

б) Обратитесь в прошлое, просматривая базу данных вашей памяти. Найдите период времени, когда вы были счастливы и удовлетворены.

в) Вспомните детали, время, место, с кем вы были вместе, что делало то время особенным. Не забудьте обратить внимание на то, как вы себя чувствовали.

г) Когда вы уловите ощущение этого события, примите решение не принимать для себя ничего, что было бы менее радостным для вас. Не имеет значения точность формы, которую примет воспоминание. Что важно, так это то, как вы можете использовать это воспоминание для пробуждения чувств радости и гармонии.

Большинство людей, с которыми я делала это упражнение, сообщают, что самыми запоминающимися чувствами были радость, удовлетворение и беззаботность. Они также рассказывают, что именно этих переживаний им больше всего не хватает в их нынешнем образе жизни и взрослом мире обязательств и ответственности.

Дело в том, что у нас был такой опыт в прошлом и, хотя мы не в состоянии восстановить подобные обстоятельства, но можем установить для себя стандарт того, что мы хотим принимать на эмоциональном уровне.

Просто начав ежедневно обращаться к позитивным воспоминаниям из нашей собственной базы данных памяти, мы можем задавать тон на каждый день. Можем решить принимать для себя переживания не ниже желаемого уровня и затем вызывать чувство, оживляя соответствующее воспоминание. Это позволит начать день в позитивном настроении.

Если Вселенная откликается на наши ожидания, и если мы всегда надеемся на самое лучшее для себя, неустанно противодействуя негативным мыслям, настойчиво стараясь быть позитивными, наша жизнь изменится самым магическим образом - это гарантировано!

## СНОВИДЕНИЯ И РУКОВОДЯЩИЕ ИНСТРУКЦИИ

Мы очень эффективно можем использовать наш сон для получения руководящих инструкций, для очищения эмоционального и ментального тел и/или для исцеления и обучения. Если я не уверена в отношении какой-либо проблемы или решения, я всегда медитирую перед тем, как пойти спать, и прошу высший ум, мое присутствующее Я ЕСМЬ или учителя, с которым сейчас работаю, дать мне ясный ответ через сновидение, помочь полностью вспомнить сон и легко понять его символы. Эта техника никогда не подводит! Я всегда просыпаюсь сразу же после получения «заказанного» сна с ответом или инструкцией и могу интерпретировать его и содержащиеся в нем символы.

Однако очень важно перед сном помедитировать и поразмышлять, чтобы подсознательный ум мог довести до сознательного ума все недоработанные проблемы прошедшего дня, и они не вторгались бы в наш сон. Толкование снов - прекрасный способ получения знания о себе, и имеется множество замечательных книг на эту тему.

Мы можем выйти за пределы подсознательного ума и его потребности, сообщить проблемы сознательному уму во время сна, если будем уделять себе внимание, медитируя и размышляя в конце каждого дня. Тогда время сна освобождается для исследования других миров и измерений реальности. Лично для меня время ночной «деятельности» делится на две части. Первая - это период обучения, а вторая - это проработка вопросов личного характера с помощью соответствующих инструкций, полученных во сне. В первом состоянии мы действительно покидаем физическое тело, чтобы работать в эфирных мирах, во втором состоянии происходит

взаимодействие между подсознательным, сознательным и сверхсознательным умом.

Утверждение, с помощью которого мы можем запрограммировать возможность вспомнить сон: «Я прошу свое «Я ЕСМЬ Присутствие» позволить мне легко и полностью вспомнить сны, наставления, подготовку и поучения, которые я получу во время сна моего физического тела».

## Творческая визуализация 2

### МЕДИТАЦИЯ ПО О ЧИЩЕНИЮ И ПЕРЕНАСТРОЙКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ТЕЛА

Эта медитация предназначена для:

а) высвобождения эмоционального груза нерешенных проблем прошлого, который хранится в клеточной памяти;

б) получения возможности эффективно взаимодействовать с негативными эмоциями в повседневной жизни.

Прежде чем приступать к этому упражнению, обратитесь к медитации, приведенной в конце главы 13 «Создание внутреннего святилища».

- Устройтесь поудобней, чтобы ничто вас не отвлекало.
- Настройте себя, поработав с дыханием и со светом.
- Расслабившись, представьте (визуализируйте), что вы стоите на вершине горы. Перед вами ступеньки, ведущие вниз.
- Начав спускаться, ведите счет. После каждого шага делайте один полный вдох и следом за ним выдох.
- По мере счета все больше и глубже расслабляйтесь. С каждым шагом чувствуйте себя легче и свободнее, зная, что Вы вот-вот войдете в «особое, безопасное место».
- Вдохните и выдохните... 9... вдохните и выдохните... 8... вдохните и выдохните... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1... 0...
- Спустившись вниз, почувствуйте полное расслабление. Сделайте несколько глубоких связных вдохов-выдохов - посмотрите вокруг и откройте все свои внутренние чувства.
- Вы «видите» (визуализируйте или представьте), что находитесь в самом прекрасном святилище - месте, которое принадлежит исключительно вам, где вы чувствуете себя в полной безопасности и покое, опекаемым и любимым. Это ваше внутреннее убежище, подобное тем, какие дети создают в своих играх и «фантазиях».
- Пусть ваш ум немного поблуждает. Визуализируйте деревья, цветочные клумбы, себя, срывающим цветок. Поднесите его к липу и вдохните аромат (пусть ваше обоняние активизируется).
- Послушайте, как поют птицы, и ветер шумит в кронах деревьев.
- Почувствуйте, как лучи солнца касаются вашей кожи и ветер треплет ваши волосы.
- Остановитесь на мгновение. Позвольте высшему уму создать это внутреннее святилище. Помните, что это - ваше место. Вы можете создать его таким, каким желаете - нет никаких ограничений.
- Сделайте несколько вдохов-выдохов, глубоких, неслышных, связных. Дайте себе окунуться в красоту этого места. Если бы вы могли иметь место, где чувствовали полное физическое совершенство, каким бы оно было? Пляж, тропический лес, долина или вершина горы?
- Теперь визуализируйте впереди себя дорогу, по обеим сторонам которой растут цветы. Вам интересно, и вы вступаете на эту дорогу - Земля под ногами кажется мягкой, и вдыхая прохладный, свежий воздух, вы ощущаете себя легче и свободней, чувствуете, как все больше наполняетесь энергией.

- Вы замечаете, что одеты в длинные развевающиеся одежды. Вы ступаете босиком и обращаете внимание, что идете через лес.
- Вы выходите на прекрасную, покрытую листвой опушку, в ее центре находится чистое, сверкающее горное озеро и в дальнем его конце вы видите прекрасный водопад - ниспадающую каскадом воду.
- Солнечный свет играет на поверхности кристально чистой воды. Воздух кажется наполненным живой силой и заряжен кислородом и праной.
- Зачерпните воду из озера и поднесите ее к губам, почувствуйте вкус и утолите свою жажду.
- Со всех сторон озеро окружает буйная тропическая растительность.
- Вы замечаете выступающий из воды камень и мягко опускаетесь на него.
- Здесь легко дышать - кислород и прана естественным образом насыщают вас, наполняя легкие своей целительной силой, а когда вы выдыхаете, вы позволяете себе отпустить все заботы и беспокойства своего мира.
- Вы сидите в ярких лучах целительной энергии света, которая струится с ясного голубого неба над вами. Она окружает вас, и кажется, что она проникает внутрь тела через поры кожи.
- Вы чувствуете, что вам хочется покориться ее целительной силе, позволить ей трансформировать вас, зарядить энергией и настроить на ее частоту.
- Вдыхая золотисто-белую энергию света, Вы чувствуете, как она наполняет легкие и затем втекает во все ваши клетки и органы. Кажется, будто все поры вашей кожи также всасывают этот свет. Затем вы делаете мягкий выдох, начиная высвобождать старый эмоциональный груз, который хранится в ваших клетках и органах с незапамятных времен.
- Вдохните свет.
- Сделайте выдох и произнесите утверждение: «Сейчас я высвобождаю всю (все)...» (позвольте своему существу высвободить то, что оно чувствует, - первая мысль, которая приходит вам в голову, это именно то, что следует высвободить, например: гнев, страх, зависть, печаль и т. д.).
- Дайте полный, звучный выход своим накопленным мучительным ЭМОЦИЯМ.
- Почувствуйте, как все негативные вибрации выходят из вашего существа и рассеиваются окружающим светом.
- Вдохните свети произнесите утверждение: «Я - ЗДОРОВ, Я - ЭНЕРГИЧЕН».
- Сделайте глубокий выдох и произнесите утверждение: «СЕЙЧАС я высвобождаю всю (все)...».
- Продолжайте делать так, пока не почувствуете, что высвободили всю энергию данной негативной эмоции из своего существа, затем спросите у себя, что еще вам нужно высвободить. Точно также попеременно высвободите все вредные вибрации, произнося утверждение: «СЕЙЧАС я высвобождаю все шлаки, все токсины, все загрязнения, все стрессы и все негативные эмоции, хранящиеся в моей клеточной памяти, и все, что больше не приносит мне пользы в настоящее время».
- После того как вы высвободили свои клетки, визуализируйте сильный луч света, входящий в вас через макушку и очищающий все энергетические проходы, все клетки и органы, разрушая весь «мусор» и наполняя ваше существо целительной энергией света. Это подобно колоссальной внутренней генеральной уборке!
- Вдыхая энергию из окружающего света, продолжайте произносить утверждения: «Я ЕСМЬ свет, я ЕСМЬ любовь, я свободен, я - великолепное, лучезарное существо!»\* и т. д. Произносите любые утверждения, которые покажутся вам наиболее подходящими.
- Попеременно визуализируйте, что у вас на коленях лежит рюкзак или какая-нибудь емкость. Визуализируйте, как ваши руки наполняются высвобожденными эмоциями и прочим ненужным «хламом», и затем вы складываете все это в рюкзак - сильными, энергичными движениями. Когда рюкзак битком набит, плотно застегните или завяжите

его и представьте, как поднимаете его вверх, предлагаете свету и видите, как он растворяется в этом свете и любви. Вы почувствуете себя так, словно прошли глубокое и полное очищение.

- Вдыхая свет и прану, ощутите, как становитесь сильнее, здоровее, освобождаетесь от болезней и всяческого дискомфорта. Почувствуйте, как вы преображаетесь и испытываете желание принимать только любовь, радость и смех в своей жизни - начиная прямо с этого момента.
- Вспомните лучшее время своей жизни (позитивная ассоциация памяти) и решите с этого момента принимать для себя только самое лучшее с точки зрения эмоций.
- Произнесите утверждение: «В радости, в безопасности и в гармонии я вступаю в неизвестное, я с готовностью принимаю все, что принесет мне высшее благо».
- Эту технику можно использовать для высвобождения гнева, разочарования или стресса, которые вы могли накопить в течение дня или недели.
- Когда вы завершите эту медитацию или почувствуете, что достаточно сделали, визуализируйте макушку своей головы открытой, подобно сосуду с медом, - и как целительный, полный любви, струящийся свет втекает внутрь и наполняет все ваше существо своей прекрасной энергией.
- Затем визуализируйте, как этот «сосуд» закрывается, и продолжайте делать глубокие вдохи-выдохи. Почувствуйте спокойствие, свежесть и наполняющую вас энергию.
- Будьте благодарны за это средство. Попросите свое Высшее Я дать вам возможность позитивно взаимодействовать со всеми будущими эмоциями и ситуациями и сознавать, что все происходящее предназначено для того, чтобы научить нас чему-то или вдохновить.
- Теперь визуализируйте, как вы соскальзываете в это прекрасное горное озеро. Почувствуйте, как его воды наполняют вас энергией, успокаивают и восстанавливают ваши силы, в то время как вы изящно и с наслаждением плаваете.
- Доплывите до водопада. Встаньте под ним и позвольте воде мягко падать на вас. Он заряжает и наполняет вас энергией. Затем дайте легкому ветерку и лучам солнца, ласкающим вашу кожу, осушить тело.
- Находясь в центрированном и расслабленном состоянии, почувствуйте свои руки, ноги, а также то, на чем вы сидите (коврик или кресло).
- Перенесите в реальность чувство покоя и безмятежности, которое вы испытывали в своем священном месте у горного озера. Знайте, что в любой момент, как только захотите, вы можете снова отправиться туда. Насладитесь своими чувствами.
- Сделайте пять глубоких вдохов-выдохов.
- Вернитесь своим сознанием в комнату и откройте глаза.

## *Глава 11*

### **СИЛА УТВЕРЖДЕНИЙ (АФФИРМАЦИИ)**

Слово «аффирмация», или утверждение, определяется в Оксфордском толковом словаре как «важное личное заявление». Утверждать, в таком случае, означает решительно и твердо провозгласить, заявить как факт, сделать формальное заявление.

Прежде чем приступить к разъяснениям, я обязана предупредить, что сами по себе аффирмации не работают! Вы должны упражняться в управлении своим умом, контролируя мысли, и подкреплять утверждения различными действиями, которые вы посчитаете необходимыми, например, медитациями, если хотите конкретизировать желаемое событие. Делать позитивные аффирмации, а затем позволять себе сомневаться или не верить - такая позиция не приведет ни к чему хорошему.

Хорошие результаты достигаются с помощью аффирмации благодаря:

- силе намерения;

- постоянству и повторению;
- вере и преданности;
- отсутствию сомнений;
- принятию реальности предстоящего благоприятного исхода.

Мы знаем, что внутренний разговор с собой и мысли контролируют эмоции, и что неразрешенные проблемы, хранимые внутри нас, вызывают отрицательную энергию и со временем становятся причиной болезней. С другой стороны, мы можем научиться внутреннему диалогу, делая аффирмации, и таким образом создавать благоприятное состояние.

В небольшой брошюре Йогананды «Исцеление с помощью аффирмаций» он говорит, что сильные, осознанные аффирмации влияют на ум и тело через подсознание. Он объясняет, что «пытаясь исцелиться, мы часто концентрируемся больше на поражающей силе болезни, чем на возможности исцеления, таким образом позволяя болезни стать ментальной и физической привычкой... Подсознательная идея/привычка болезни или здоровья имеет сильное влияние. Не поддающиеся лечению ментальные или физические заболевания часто глубоко коренятся в нашем подсознании. Болезнь может быть вылечена только благодаря устранению ее скрытых корней, то есть причин возникновения. Вот почему все аффирмации сознательного ума должны быть достаточно выразительными, чтобы проникнуть в подсознание, которое, в свою очередь, автоматически повлияет на сознательный ум. Таким образом, сильные сознательные аффирмации влияют на ум и тело через подсознание. Еще более сильные аффирмации влияют не только на подсознательный, но и сверхсознательный ум - волшебное хранилище чудотворных сил».

Он также утверждает, что люди, «которые используют аффирмации, не понимая истины, на которой они базируются (неразрывное единство человека с Богом), не могут добиться желаемых результатов и жалуются, что мысли не имеют целительной силы». Поэтому мы должны понимать силу ума, мыслей как силу энергии, а также знать законы, которые управляют этой энергией. Признав это за истину, мы больше не будем сомневаться в могуществе мысли и в том, что аффирмации способны исцелить и трансформировать нашу жизнь. Мы - творцы, и единственным ограничением является то, что мы сами себе создаем барьеры.

Если мы желаем разграничить нашу жизнь и прибегнуть к вышеупомянутым идеям, пониманию и аффирмациям, чтобы улучшить свое существование, у нас есть для этого все возможности. Аффирмации можно использовать для создания здоровья, богатства, счастья и даже бессмертия (чтобы стать бессмертными, мы должны отказаться от убеждения, что нам когда-то придется умереть, и что смерть неизбежна!). Утверждения можно также использовать для создания прекрасных взаимоотношений. Однако необходимо ясно осознавать, что мы желаем создать, чтобы формулировки были четкими и действенными.

Лично я предпочитаю аффирмаций, которые охватывают все аспекты сразу! Это утверждения, поражающие цель одним ударом. Например: «Я ЗДОРОВА. Я СЧАСТЛИВА. Я УСПЕШНА во всем, что я делаю. Моя жизнь бесконечно радостна и благополучна, и Я ПРЕБЫВАЮ в совершенной гармонии и резонансе с Божественной Волей, соответствующей моей истинной цели и предназначению».

Аффирмаций должны соответствовать Вашим определенным желаниям, и я могу составить целую книгу одних только аффирмаций. Существует множество замечательных книг с аффирмациями, охватывающими все аспекты жизни, от «Отражения в свете» Шакти Говейн до книги Стюарта Уайлда об изобилии.

Примечание. Создавая аффирмаций, старайтесь не пользоваться словами, несущими в себе нежелательный для вас смысл, поскольку подсознательный ум все же подхватывает такие слова, как «больной», поэтому лучше говорить: «Я всегда наслаждаюсь совершенным здоровьем». Кроме того, всегда говорите в настоящем времени: «Я ЕСТЬ\*», а не «Я буду», так как «Я буду» - это состояние ожидания событий, могущих случиться в будущем. Нам же необходимо иметь их свершившимися СЕЙЧАС, а не завтра. «Я ЕСТЬ» - это могущественное заявление и проявление большого уважения к Богу внутри нас.

Существует вселенский закон, известный как Творческий Закон Божественной

Аффирмаций, который гласит, что мысли, слова и действия утверждают то, что, по-вашему. Вы или Ваша реальность являетесь собой. Как Вы думаете, так с Вами и будет.

Аффирмация связана с Законом Ума. Иисус сказал: «По вере вашей дастся вам». Ментальный закон действует в царстве ума, который является царством веры. Вера приводит в движение мысль.

Духовный Закон работает через Закон Ума. Этот Духовный Закон означает существующее сейчас повсюду совершенство, и провозглашает, что абсолютная, полная благость Бога доступна каждому, всюду и в любое время. Его также называют Первопричиной, так как он является единственной подлинной причиной и единственной истиной.

Тело служит уму; ум служит душе. Оба эти факта забыты человечеством, и поэтому многие люди живут в состоянии страха и болезни, ограниченности и смерти.

Внутренняя гармония достигается через приведение себя в состояние равновесия и ежедневные размышления (молитвы, настройка), медитацию (для самореализации) и аффирмаций. Как заметили Энн и Питер Мейеры в книге «Быть Христом», «медитация является субъективным состоянием получения Духа. Лечение (аффирмация) является объективной деятельностью, регулируемой духовным законом».

В конце главы о вибрационных частотах я более подробно рассмотрела влияние, которое произнесенное слово или звук - например, настройка и мантры - оказывают на энергетические поля нашего существа.

## **АФФИРМАЦИИ**

Ниже приведены некоторые интересные аффирмации.

- «Я в высшей степени приятен себе в окружении моих родителей, моего возлюбленного, моих детей, моих друзей и всех остальных. Они в высшей степени приятны себе в моем присутствии».
- «Я есть любовь, я свободен, я прощен. Я есть то, что я есть».
- «Радостно, в полной безопасности и гармонии я вступаю в неизвестное».
- «Это результат моего желания, что я удачлив. Это результат моего желания, что я защищен во всем, что делаю. Это результат моего желания, что я получаю и отдаю любовь каждым своим действием. Это результат моего желания, что у меня все прекрасно и в изобилии имеется то, что удовлетворяет все мои потребности».
- «В соответствии со своими способностями на сегодняшний день, я обращаюсь внутрь себя, спрашиваю и слушаю. Я собираюсь рискнуть и сделать то, что мне кажется правильным. Таким образом, я следую внутреннему руководящему голосу больше, чем привычным штампам» (С. Уайлд).
- «Деньги приходят ко мне легко и свободно, и у меня больше, чем достаточно, чтобы удовлетворить все мои потребности и желания».
- «Я имею право быть счастливым, быть свободным, иметь все, что я хочу, испытывать радость, экстаз и беззаветную любовь».
- «Я свободен от прошлых ограничений. Я творю мою собственную реальность».
- «Безграничная мудрость ведет меня. Божественная Любовь благоприятствует мне, успех всегда со мной».
- «Я - это любовь и свет. Ключ к моему счастью - это принятие».
- «Я - лучезарное и божественное существо».

И много-много другого!

## **ПРОГРАММИРОВАНИЕ И АФФИРМАЦИИ**

В главе 9 мы начали разговор о необходимости научиться владеть своим умом, так как все создается мыслью. Работа с аффирмациями кардинально отличается от сознательного

программирования. В этом вы убедитесь, прочитав следующий раздел, посвященный силе ума.

Главное отличие заключается в том, что используя мощные утверждения, мы все же можем рассеять их силу «внутренним саботажем». Этот саботаж вызван информацией, содержащейся в клеточной памяти, связанной с другими периодами времени и основанной на опыте, который может противоречить исполнению наших текущих аффирмаций.

Например, мы можем использовать следующую аффирмацию: «Я принимаю и благодарю за тот достаток, который принадлежит мне» и в то же время едва сводить концы с концами. Это может происходить оттого, что глубоко в нас, на клеточном уровне заложено убеждение, что нельзя быть духовно и финансово состоятельным одновременно. Это убеждение может исходить из прошлых жизней, где мы были монахом или монахиней, для которых бедность и целомудрие - самый обычный обет. Это также зависит от подсознательных программ, заложенных в детстве, когда нам говорили, что «мы можем сделать деньги, только если готовы много трудиться», а в настоящее время нам так нравится наша работа, что она просто не кажется нам тяжелой.

Таким образом, у нас имеются две конфликтующие программы, действующие одновременно: одна - возникшая сейчас и гласящая, что мы финансово процветаем, и другая - хранимая в клеточной памяти, утверждающая, что нехорошо и невозможно жить в достатке.

В этом случае сила позитивной энергии и сила негативной энергии гасят друг друга, и желание не исполняется.

Программирование заключается в расстановке специальных команд: от высшего ума к низшему, от высшего ментального тела к эмоциональному и от ментального тела к физическому - так, чтобы мы могли осуществить все, что мы желаем.

Осуществление всего, что мы желаем, гарантировано в том случае, если мы:

- настроены на Божественную Волю и Божественный План;
- четко следуем своему Божественному Плану;
- устранили программы внутреннего саботажа.

Просто ли это? На самом деле, да. И в следующем разделе вы найдете очень действенные программы именно для этого!

## **СИЛА УМА - ВНЕ МОТИВАЦИОННОЙ ПСИХОЛОГИИ**

После завершения первого чернового варианта этой книги мой внутренний руководящий голос велел мне временно прекратить работу. Возможно, потому, что я крайне интенсивно концентрировалась на этом проекте. Более чем за шесть месяцев я написала и скомпоновала исследовательские материалы, собранные из 40 различных текстов. Моей задачей было представить простые методы самоисцеления, обращенные к сердцу и разуму, и снабдить читателя проверенной информацией из многочисленных источников.

Сделать перерыв в работе над книгой было необходимо, но еще важнее дать возможность интеллектуально усвоенному знанию преобразоваться в клеточное знание. Этого можно достичь, лишь воплотив теорию в практику - в повседневную жизнь. Я также интуитивно чувствовала, что во мне есть все необходимое знание, чтобы быть ничем не ограниченным существом, к чему я и стремилась.

Когда я наблюдаю, как другие совершают свое «путешествие», то замечаю определенную схему, в соответствии с которой используется все наше внутреннее понимание. Когда душа приходит в движение, мы начинаем пробуждаться. Мы жаждем знания. Мы отдаем должное интеллекту, занимаясь исследованием, и обнаруживаем общие моменты истины, проявляющиеся в различных учениях древних школ и религий Земли. Мы используем знание квантовой физики. Мы открываем вселенские законы и узнаем, что они управляют всей энергией и материей и, фактически, являются основой всей науки и религии. Мы понимаем, что эти законы являются законами творения, и когда работаем с ними, получаем фантастические результаты. Мы практикуем, играем и творим сознательно.

Зная, что творим реальность посредством нашего видения, мы тщательно управляем нашими мыслительными процессами и устраняем все, за исключением ничем не ограниченного мышления. Мы совершенствуем и перепрограммируем самих себя, наблюдаем за тем, как законы



энергии реагируют на новую парадигму и проявляют ее в нашей повседневной реальности.

Медитация дарует нам непривязанность. Мы становимся очевидцами и одновременно творцами, живущими внутри своего собственного творения. Мы поняли, что реализация на практике (в нашей практической жизни) того, что мы интеллектуально понимаем, укрепляет и узаконивает нашу реальность, гарантируя ей будущее. Это связано с тем, что луч энергии мысли менее могуществен, чем глубокое клеточное знание, которое исходит из каждой клетки нашего существа и меняет энергетические модели вокруг нас. Тело посылает частоту - резонанс, - что является сигналом для чувствительной, откликающейся на наши желания Вселенной. Считается, что Вселенная буквально перестраивает себя, чтобы приспособиться к нашей модели реальности. Таков закон Резонанса в действии.

Через сознательное творение, через настройку и программирование мы обнаруживаем, что Вселенский Разум говорит с нами. Мы свободны от страданий, когда сознательно программируем радость, милосердие, жизнелюбие и т. д. Пробудившись и обретя силу через стремление, программирование и принятие правил божественной игры, мы создаем связь между мирами, между парадигмами, и переживаем Единство во всем.

Мы являемся очевидцами ритма, присущего «работникам света» и «господствующей тенденции» в обществе. Многие стремятся к радости, хотят зарабатывать деньги, а также «делать добро». Кто-то просто желает создать модель, которая позволит ему прожить свою жизнь на пике физических, эмоциональных, ментальных и духовных возможностей, - таким образом, что будут решены все задачи. Таковы позитивные парадигмы нового века.

Позитивные парадигмы можно создать с помощью особого целенаправленного программирования. Программирование - это повторяющаяся инструкция. Так как и физическое, и эмоциональное тело каждое текущее мгновение управляются ментальными телами - высшим и низшим умом, эффективное программирование освобождает нас и направляет по жизненному пути. Оно упрощает наше спасительное путешествие - так что мы можем гармонично продвигаться вперед. Ниже я привожу программу, которую многие находят наиболее мощной: «Дорогая Мать/Отец-Творец Бог, я прошу, чтобы каждое мгновение каждого дня протекало в полном, совершенном синхронном созвучии и настрое с Божественной Волей». Она гарантирует успешное выполнение всех наших настроенных желаний и видений и освобождает от необходимости постоянно задаваться вопросом о своем предназначении. Оно также дает нам понять, что если что-то не проявляется, не происходит, то это не соответствует Божественному Плану. Поэтому мы можем отпустить это.

«Я прошу, чтобы каждое мгновение моего общения приносило бы высшее благо другим и высшее благо мне». Почему наше общение должно быть высшим не только для нас, но и для кого-то другого? Это также позволяет нашим отношениям быть всем, чем они могут быть, свободными от наших ожиданий.

«Я прошу, чтобы энергетические поля моего физического, эмоционального, ментального и духовного тел пришли в совершенное согласие друг с другом - так, чтобы мое Божественное Я могло сознательно и в полной мере проявляться на физическом плане и на всех планах существования, принося мне великую радость, облегчение, благодать, удовольствие и изобилие». Самой могущественной преобразующей и созидательной силой во Вселенной является сила нашего Божественного Я (нашего Я ЕСМЬ, или монады). Просьба выровнять нас означает, что выравнивание и настройка будут осуществлены грамотно и таким образом, что это станет радостным процессом, потому что нам больше не придется страдать за нашу божественность или быть привязанными к циклу постоянной обработки. Эта программа также ликвидирует любой существующий в нас внутренний саботаж.

Многие живут жизнью, которая несовершенна из-за определенной клеточной памяти и из-за того, на чем мы фокусируемся каждый текущий момент. Поскольку клетки, по словам д-ра Дипака Чопры, являются всего лишь памятью, облеченной в материю, нетрудно подсчитать, что имея, например, 1000 земных воплощений средней про-

должительностью 30 лет каждое, мы храним 30 000 лет клеточной информации, основанной на памяти. Поэтому если разбираться в клеточной памяти без специального программирования, нам потребуются века. На чем бы мы ни фокусировали свое внимание, все

развивается и становится нашей реальностью. Поэтому если мы стремимся узнать наше истинное Я, то есть испытать свою собственную безграничность, тогда логичней всего было бы сосредоточиться на нашем безграничном Божественном Я.

Все вышеизложенное я называю «базовой» программой, и она предназначена для сотворения того, что мы желаем достичь. Программы могут быть длительными или короткими. Последние используют для достижения определенных, конкретных результатов. Однако и после перепрограммирования необходимо внимательно относиться к своим мыслям - выбирать только такое мышление, которое соответствует духу безграничности.

Ниже приводится особая поддерживающая программа, которая призвана держать в форме тех, кто уже настроен, в те периоды, когда они очень заняты и не могут придерживаться обычного или желаемого режима: «Все мои тела прекрасно настроены, приведены в порядок и здоровы. Они вибрируют, а также выражают себя в совершенной, синхронизированной гармонии с ритмом Матери/Отца-Творца Бога. Это всегда так - ем ли я, сплю, выполняю упражнения или медитирую». Эта программа аннулирует «запись внутреннего диалога с собой», который мы постоянно ведем о вышеупомянутых привычках и чувстве вины, или ограничивающие мысли, которые у нас могут появиться, например: о нашем питании, сне, занятиях, медитации и т. д. Если вы уже программируете себя, задавайте свои собственные вопросы. Предлагаемая программа просто аннулирует убеждение, будто мы зависим только от себя, если делаем определенные вещи - «правильно» едим, медитируем и т. д.

Одна из проблем в практическом проявлении, возникающая после того, как мы уже «согласовали» свою волю с Божественной Волей, - это регулирование времени. Несомненно, многие также заметили, что только от того, находимся ли мы в согласии, желания не будут исполняться тогда, когда мы этого ожидаем. Часто другие аспекты проблемы или задачи должны быть раскрыты, созданы, должным образом установлены и т. д. Я с успехом использую приведенную ниже программу, обеспечивающую совершенное, согласованное раскрытие. Она также позволяет всему раскрываться плавно и постепенно - в соответствии с Божественным Временем: «Я прошу, чтобы мой следующий совершенный шаг в Божественном Планах ясно открылся для меня и обеспечил как источниками, так и совершенными исполнителями, которые примут участие в реализации и воплощении этого плана таким образом, чтобы он физически проявился СЕЙЧАС». Как многие сейчас сознают, мы в настоящее время проходим процесс «группового посвящения», в котором все вместе учимся гармонично работать на физическом плане. Эта программа также привлекает нужных нам людей (тех, кто участвует в решении нашего пункта плана), с которыми мы можем в данный момент работать вместе над воплощением в жизнь нашей мечты.

Для тех, кто понимает или работает с синхронными моделями времени, приведенная ниже программа позволяет получить новый доступ к прошлым и будущим способностям, чтобы укрепить себя для осуществления нашей заведомо определенной части «более масштабного плана»: «Я приказываю моему Я ЕСМЬ Присутствию довести до моего сознания и понимания все таланты, способности и информацию из всех прошлых, настоящей и будущих жизней, которые отвечают текущей задаче и которые еще больше укрепят меня в осуществлении моей части Божественной Программы на физическом плане СЕЙЧАС».

Те, кто заинтересован в том, чтобы в конечном итоге жить, питаясь исключительно светом, могут начать следующий процесс перехода, который постепенно позволит телу получать питание из эфирных сфер (прану), а не из атмосферных миров (пищу): «Я требую полного внимания и присутствия моего телесного сознания. Я требую, чтобы с этого самого момента ты впитывал все витамины, необходимые вещества и прочую пищу, нужную мне для поддержания превосходного физического здоровья, из пранических сил!»

## **ПОВЫШЕНИЕ СОЗНАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММИРОВАНИЯ**

**(очерк Элтрейена)**

Мозг человека состоит из 100 миллиардов нейронов, каждый из которых образует

функциональные сетки, представляющие собой группы (до 50 000 нейронов в каждой). Сознание человека возбуждает сеть, или систему нейронов, но возбуждаются в каждом отдельном случае не все нейроны сразу, а с колебанием 40 периодов в секунду.

Нейронные сетки создаются в процессе накопления жизненного опыта. Следовательно, окружающая среда влияет на мозг. Нейронные сетки, или карты, такие как зрение, речь и т. д., - запечатлеваются в детстве. Основные карты должны быть созданы на определенных этапах развития, или они вообще не формируются. Молодой мозг очень гибкий, но в возрасте десяти лет его структуры в значительной степени приобретают жесткость.

Процесс обработки, или отшлифовки, наших нейронных связей происходит постоянно, и изменения могут быть как деструктивными, так и конструктивными. В высшей степени эффективный процесс целенаправленной обработки этих нейронных карт в целях создания желаемой модели жизни называется программированием.

Программирование - это повторение специальных требований до тех пор, пока нейронная карта не сформируется, и затем она обеспечивает создание желаемой реальности. Время, необходимое для этого, бывает различным, но не следует ожидать немедленных результатов. Надо продолжать практиковать до тех пор, пока интуиция не подскажет, что вы добились желаемых результатов. Очень важно внимательно отнестись как к содержанию просьбы, так и к словам, так как результат будет буквальным отражением вашей заявки. Слова могут быть выражены в форме смиренной просьбы, указания или команды. Просьба может быть направлена любой высшей силе, которую вы знаете. Если не знаете, советуем обращаться к Духовной Иерархии. Чтобы не забывать ежедневно программировать, можно повторять команду в то время, когда вы выполняете повседневные дела, например, принимаете душ.

Программирование - это чрезвычайно могущественное орудие. Называя его разными именами, им успешно пользовались в прошлом, но редко применяли с той силой и концентрацией, которые требуются для наибольшего эффекта.

Есть хорошая программа, предназначенная для высвобождения и устранения негативной и вредной памяти из всех наших тел - физического, эмоционального, ментального и духовного. Традиционно она применялась только в отношении нашей настоящей и прошлой жизни. Важное озарение должно включать в себя будущие жизни. Поскольку вы являетесь многомерными существами, будущие события

питают ваше настоящее, ваши нынешние условия. Это простое дополнение в программировании приведет к замечательным результатам, и я очень его рекомендую.

Чтобы разобраться, почему будущие жизни должны быть частью вашего программирования, вспомните, что о провидцах или предсказателях говорится, будто для них время течет вспять. Это трудно понять, необходимо обрисовать то, каким образом расширение сознания включает восприятие изменений во времени.

Время - это просто другой аспект деятельности, движения, или динамики, представленный в символической форме. Оно указывает на сумму деятельности определенной величины, используя пространство в качестве фона. Это дает возможность уравнивать события и устанавливать порядок во Вселенной. Не может быть времени без движения и движения без времени или без мысли.

Если человеческое существование считается состоящим из семи измерений, тогда последовательное время, как мы обычно понимаем его, существует лишь в пределах третьего уровня четвертого измерения.

В результате новых планетарных настроек в нашей галактике, которые имели место в 1987 году (факт, известный как Гармоническое Сближение, или конвергенция), закрепление высших лучей на нашей планете и в нашем человечестве сделало возможным доступ к центральному Солнцу галактики - вместо существования в пределах Солнца нашей солнечной системы. В начале 1991 года установление схемы четвертого измерения для Земли и человечества было завершено. Человечество, таким образом, находится на низшем уровне четвертого измерения, который является последним материальным, или физическим, измерением.

За пределами третьего уровня четвертого измерения скорость сознания позволяет постичь

идею «вечного сейчас». Когда это перестает быть загадкой, становится логичным освобождение, или очищение, будущих жизней от проблем, и это помогает ускорить наше продвижение.

Неудачные попытки высвободить негативную и вредную память будущих жизней являются главной причиной того, что определенные нежелательные условия не поддаются действию, которое закономерно должно было бы разрешить их. Работа над различными вредными привычками - перееданием, курением и прочими порочными

пристрастиями - должна включать в себя такое программирование, чтобы от них можно было бы успешно избавиться.

Я предлагаю следующую профамирующую формулу: «Силой желания моего Я смиренно прошу Духовную Иерархию \* высвободить и устранить любые негативные и вредные воспоминания прошлой, настоящей и будущей жизни из всех моих тел - физического, эмоционального, ментального и духовного».

Примечание: \* Вы можете обращаться к любой духовной сущности, известной вам.

Помните, что когда вы находитесь в резонансе с Божественным Временем и Божественной Волей и у вас нет конфликта внутренних энергий, все, что вы представляете себе, может быть проявлено. Проявление происходит легко, если вы ясно видите, что то, что вы хотите реализовать, требует немного больше навыка и предусмотрительности!

## Глава 12

# СТРЕССЫ И СТРЕССОРЫ

Стресс - это процесс взаимодействия с силами, которые направлены на нас, и результат воздействия этих сил. Результат дистресса (негативного стресса) часто ощущается как упадок сил, беспокойство, напряженность и неприятные чувства, возникающие в определенной ситуации, чрезмерно повышающей или снижающей возбуждение и активность, и если она сохраняется длительное время, возможен летальный исход. В западном обществе симптомами дистресса частенько являются такие ситуации, как переедание, чрезмерное употребление алкоголя, курение и злоупотребление наркотическими веществами, Эвстресс (положительный стресс) порождает позитивные эмоции, возбуждение и жажду деятельности. Он является поддающимся управлению стрессом, который длится короткое время, вдохновляя и стимулируя человека к активной жизни.

Чтобы эффективно справиться со стрессом, нам необходимо идентифицировать основные проблемные зоны и затем применить техники, которые воздействуют как на текущую стрессовую ситуацию, так и предупреждают возникновение стрессов в будущем.

В своей книге «Стресс и Вы» д-р Боб Монтгомери и Линет Эванс рассматривают пятифакторную модель стресса, которая охватывает главные причины его возникновения в современном обществе.

1. *Стрессоры* (источник стресса). Основной стресс, который мы испытываем, происходит из-за чувства неопределенности или недостаточного контроля (согласно европейским исследователям), и в различных ситуациях эти чувства порождают эвстресс или дистресс. Например, неопределенность в связи с работой, взаимоотношениями или финансовым положением может вызвать дистресс. Слишком большая ясность в нашей личной и общественной жизни может породить скуку и понижение активности, и также закончиться дистрессом. В такой ситуации люди часто восполняют недостаточную активность (скуку) чрезмерной активностью в экстремальных видах спорта, требующих риска, что также усиливает дистресс. Люди часто увеличивают дистресс силой своего воображения, например: чрезмерно бурно реагируют на ситуацию, представляют себе самое худшее, допускают негативные мысли, воображают вероятные проблемы в будущем (тревога), не могут забыть о своих старых «ошибках» (самобичевание и чувство вины). Это приводит ко второму фактору.

2. *Мысли* - результат размышлений и внутреннего диалога. Они оказывают огромное влияние на уровень эвстресса или дистресса в нашей жизни. Этот вопрос мы уже рассмотрели, а именно: нами управляют вселенские законы, связанные с природой энергии. Материя - это энергия, и мы состоим из материи. Молекулы связываются энергией, что создает видимость твердой субстанции. Мысли также являются энергией - на очень тонком, но могущественном невидимом уровне. Мы не можем увидеть энергию мысли, но постоянно сталкиваемся с результатами ее деятельности. Ни одно действие или событие не происходит без мысли, исходящей от человеческого ума или от Божественного Разума. Наш внутренний диалог с собой и размышления создают наши убеждения, ожидания и установки. Стрессоры, связанные с мышлением, часто появляются в силу следующих причин:

- мы видим или интерпретируем ситуацию как негативную, неприятную или вредную;
- решаем, что можем или не можем справиться с ситуацией;
- полагаем, что наша неспособность справиться с возникшими обстоятельствами будет иметь серьезные негативные последствия.

Нереалистичные рассуждения или преувеличения играют главную роль в том, как человек справляется со стрессом. Что касается способности преодолеть стрессовую ситуацию, я бы хотела указать на тот факт, что мы никогда не сталкиваемся с проблемой, которую не в состоянии решить. В эзотерическом понимании жизнь на Земле может быть уподоблена школе, месту обучения. Нас обучают через опыт

жизни. Если мы выучиваем урок, нас проверяют и решают, готовы ли мы переходить к следующему уроку и насколько хорошо усвоили предыдущий. Эти уроки обычно бывают связаны с неосязаемыми вещами, типа доверия, веры, симпатии, сострадания, смирения, терпимости и т. д., которые, если усвоены, позволяют нам прийти в согласие с нашей совершенной природой.

Поэтому если мы испытываем большой стресс в связи с потерей работы или возлюбленного, это является уроком, заранее выбранным и предназначенным для приобретения нами большого знания и для последующей проверки того, насколько мы усвоили урок. Вот почему, если мы решаем избежать ситуации - например, у нас четверо детей, стресс родительской ответственности кажется нам слишком утомительным, и мы уходим, - мы привлечем к себе подобную же ситуацию в этой или другой жизни как урок, который должен быть выучен, испытание, которое должно быть пройдено, и тогда мы сможем двигаться дальше.

Переадресация энергии в космическом резервуаре энергии (карма) также вступает в игру, поэтому ситуация может не быть такой простой, как кажется. Дело в том, что из-за нашей заниженной самооценки и недостатка веры в безграничность имеющихся у нас способностей мы часто чувствуем себя подавленно в периоды испытаний. Но знание о том, что нам не посылаются такие испытания, которые мы не были бы готовы выдержать, может принести облегчение и успокоить. Уровень самоубийств понизится, когда это поймет основная масса людей. Проще говоря, если бы мы не были готовы, нам не пришлось бы сдавать экзамен! Просто тот факт, что мы не уверены в нашей способности выдержать испытание, не означает, что у нас нет знания или опыта для этого! Однако вернемся к пятифакторной модели стресса...

3. *Психологическая реакция и изменение*. Часто называемая общим синдромом адаптации, эта реакция тела на стресс может быть определена следующим образом: во-первых, тревожная реакция - повышение кровяного давления, сердцебиение, напряжение в мышцах, что приводит к синдрому «борьбы или бегства», например, если у нас чересчур капризный босс или требующая усилий работа, мы чувствуем, что не можем уйти из-за финансовых обязательств и т. д. Если мы не можем вести себя агрессивно, чтобы дать выход разочарованию, тогда нам требуется конструктивная, хорошо продуманная ментальная реакция, чтобы ослабить физические и эмоциональные симптомы дистресса. Если задача не будет решена, ситуация перейдет во вторую стадию, которая называется стадией сопротивления, когда тело пытается

поддержат более высокую степень активности, возбужденной на стадии тревожной реакции, и сжигает энергию. Повторный или затянувшийся процесс высвобождает гормональные вещества, такие как кортизон и адреналин, которые ослабляют иммунную систему и повышают риск образования тромбов в сосудах и затвердение артерий. Холестерин - это гормон, который высвобождается в условиях стресса.

Современные стрессоры вызывают психологические изменения при длительной болезни и ее рецидивах. Стресс в условиях опасности включается как сигнал тревоги и затем быстро проходит, как только минует опасность. В наше время индустриализации, урбанизации, автоматизации и технологических нововведений стрессоры становятся, в основном, более продолжительными, так как люди чаще и больше испытывают состояние неопределенности при отсутствии контроля. Физическое заболевание вспыхивает как следствие стресса (ментального, стресса тела из-за неподходящей диеты, недостаточной или чрезмерной физической активности, эмоционального стресса - из-за неразрешенных негативных эмоций и т. д.). Психосоматические заболевания больше не отделяются от других заболеваний, так как негативные влияния на тело идентичны. Следующей стадией общего синдрома адаптации является стадия истощения, когда ресурсы тела настолько истощены, что коллапс - например, нервный срыв - неизбежен.

4. *Чувства и эмоциональная реакция на стрессор.* Сюда относятся и эвстресс - счастье, волнение, радость, оживление, и дистресс - несчастье, депрессия, страх, беспокойство и т. д. Как было рассмотрено в разделах о силе эмоций, большинство людей убеждены, что чувства зажигаются событиями помимо их воли, контроля. Однако не само событие вызывает эмоциональный отклик, а то, что мы думаем о нем. Мы не являемся жертвами автоматических эмоциональных реакций. Чувства - это выработанная, привычная реакция на определенную ситуацию. Прошлый опыт и повторяющиеся ситуации формируют эти «автоматические» реакции. Изменения частоты сердцебиения, кро-

вяного давления и т. д. контролируются нервной системой, которая функционирует автономно, поэтому эти реакции рассматривают как автоматические. Однако мы сконструированы таким образом, что думаем прежде, чем чувствуем.

Чтобы подавить неприятные чувства, мы ищем выхода в краткосрочных решениях, таких как чрезмерное переедание. Но эти «решения» впоследствии приводят к нарушению здоровья и не избавляют от главной проблемы - наших обусловленных и заученных реакций на событие. И еще раз - эти обусловленные реакции идут из прошлых жизней, из нашего детства и прошлого опыта, и хранятся в клеточной памяти.

5. *Выбор типа поведения.* В основном люди выбирают «борьбу или бегство», решают, проявлять агрессию или уклониться от столкновения. Активная агрессия дает временное решение и в целом неэффективна. Конструктивной является стратегия, которая ведет к ситуации, выигрышной для всех, когда удовлетворяются потребности всех сторон. Сценарий выигрышной для всех ситуации эффективен, так как он дает как краткосрочное, так и долговременное решение и предупреждает возможность повторной конфронтации по тем же вопросам. Пассивная агрессия - обида, уход в себя, молчание - также неэффективна для долговременного решения проблем взаимоотношений.

В «Селестинских пророчествах» Джеймса Редфилда интересно разбираются роли, которые мы часто принимаем на себя в ответ на характер наших родителей (роль жертвы, следователя, угрожающего и наблюдателя или их комбинации) и рассматривается наша потребность быть свободными от ограничений условных и привычных поведенческих штампов. Чтобы быть свободными, мы должны быть готовыми понять ситуацию и затем измениться. Иногда нам приходится столкнуться с временными неудобствами ради разработки действенных долгосрочных решений.

Пять факторов, рассмотренных выше, взаимодействуют и влияют друг на друга. Жизнь не статична, потому что мы являемся энергетическими системами и находимся в непрерывном активном движении. Единственной постоянной вещью в жизни является изменение! Чтобы расти и развиваться, нам надо научиться быть гибкими, особенно если мы хотим улучшить качество

своей жизни.

## Глава 13

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВ

В этой главе я предлагаю вам практические приемы для достижения позитивных перемен, которые при регулярном применении позволят:

- а) улучшить здоровье, жизнеспособность и чувство общего благополучия;
- б) повысить способность справляться со стрессовыми ситуациями;
- в) поддерживать мир и безмятежное состояние;
- г) получить навыки более эффективного решения проблем;
- д) высвободить и эффективно справляться с негативными эмоциями;
- е) еще больше открыться для внутреннего руководящего голоса;
- ж) предотвратить возможные негативные реакции и последствия будущих стрессов.

Йога дает расслабление уму и телу - как медитация и творческая визуализация, но нам необходимо сделать сознательными наше мышление и эмоциональные реакции. Как упоминалось раньше, у нас имеется четыре низших тела - физическое, эмоциональное, ментальное и духовное. Мы также обладаем силой чистой энергии, которая поддерживает нас и выражается через энергетические поля этих тел. Ощущение полноты, реализации и цельности человеческого существа возникает, когда энергетические поля этих тел сбалансированы и в высшей степени гармонично взаимодействуют друг с другом.

Прежде чем мы начнем анализировать себя и рассматривать решения, благоприятные для достижения не только вышеупомянутых пунктов, но и для объединения энергетических полей наших тел, я предлагаю выполнить приведенное ниже упражнение **«Проверь и разрушь все привычки»**. Делайте его в течение дня, недели или столько, сколько необходимо именно вам. Прекратите действовать по привычке, хорошей или плохой. Задумаетесь и спросите себя, почему вы следуете той или иной конкретной привычке. Оттого ли, что родители, общество, приятели ожидают этого или научили вас действовать или чувствовать таким образом? Сколько поведенческих штампов вы восприняли потому, что ваши предки поступали так же? Остановитесь и подумайте, являются ли эти решения все еще действенными для вас? Затем подумайте, отменяете вы эту привычку или продолжаете использовать ее, но только потому, что сами этого хотите и она кажется вам хорошей.

Я приведу пример употребления в пищу мяса, потому что оно является одной из самых плотных субстанций, которые мы можем переварить на нашей вибрационной частоте. (Мой личный опыт показывает, что чем тоньше настроена наша вибрационная частота, тем тоньше и лучше качество нашего жизненного опыта.)

Многие из нас едят мясо просто потому, что нас кормили им с детства. Если бы нам пришлось пойти и убить, затем освежевать и разделать животное, чтобы приготовить мясное блюдо, многие из нас серьезно задумались бы о хорошо известных альтернативных источниках протеина. Я говорю это не в осуждение, а просто привожу пример того, как часто мы продолжаем следовать не самым полезным для нас решениям просто потому, что не задумывались о других вариантах. Многие поступки являются просто привычкой.

Если мы хотим улучшить качество жизни, нам следует отказаться от всех привычек и после глубинного анализа принять только те, которые представляются нам самыми позитивными. Это было бы великолепным началом.

Итак, мы взглянули на результаты эмоций, мыслей и слов. Последующие главы раскроют нам благоприятное воздействие медитации и то, как очищать энергетические поля наших тел для получения более мощного опыта медитации. Эти главы и глава о вибрационных частотах плюс творческие визуализации помогут осуществить нашу цель.

Дыхательная техника и визуализация белого света (творческая визуализация 1), приведенные в конце главы 7, также дадут долговременные результаты по пунктам а), б) и в), но их необходимо практиковать ежедневно, чтобы они помогли предупредить возможные дистрессы.

Согласно моему опыту, главными факторами, вызывающими стресс в современном обществе, являются недостаточное знание о себе, вызванное дефицитом уединенности и размышлений, а также плохо развитое чувство собственной значимости. Многие люди - это особенно верно в отношении женщин в нашем обществе - хорошо «приспособлены» для того, чтобы удовлетворять прихотям возлюбленных, детей, семьи и друзей, и в то же время проводить очень мало времени наедине с собой.

Я бы порекомендовала каждый вечер перед сном «настраивать» себя при помощи дыхательных упражнений и затем серьезно поговорить с собой. На это требуется какое-то время, чтобы проявить уважение к себе, слушая себя и уделяя себе пристальное внимание, как мы делаем это по отношению к возлюбленным, детям или кому-либо еще, о ком мы заботимся. Когда мы привычно выслушиваем других, особенно если они чем-то обеспокоены, мы способны поддерживать открытое и легкое общение. Эта техника самопознания, внутренней беседы и выслушивания самого себя обеспечивает спокойный сон и крепкое здоровье, когда мы устанавливаем более тесный контакт с тем, что мы действительно думаем и чувствуем. И это также помогает обрести или укрепить наше внутреннее руководящее начало.

Мы воспитаны обществом таким образом, что полагаем, будто разговор с собой - это признак помешательства и его следует пресекать. Но если бы мы прекратили разговаривать, слушать и уделять пристальное внимание нашим близким, то что было бы с нашими взаимоотношениями? Несомненно, наши взаимоотношения с собой точно так же важны. Нам следует прислушаться к совету, данному Сократом, и стремиться познать себя - не просто осознать поверхностные симпатии и антипатии нашего низшего ума, а истинное существо, которым мы являемся внутри, помимо нашего внешнего проявления или маски.

Чтобы понять, что наш образ жизни или восприятие определяют характер наших чувств, я привожу семь шагов, помогающих лучше оценивать ситуацию благодаря более ясному мышлению. (Я чувствую, что все жизненные ситуации существуют, чтобы помочь, научить и вдохновить нас. Слово «плохой» касается чувств, которые у нас есть, но которые лучше бы не иметь, и я употребляю его без оттенка осуждения.)

*1. Когда плохие чувства проявляются у Вас интенсивно или длительное время, не отвергайте их.* Примите тот факт, что эти чувства естественны, но знайте, что оставшись неразрешенными, они вызовут заболевание. Этими эмоциями нужно заняться быстро и эффективно, чтобы не образовались энергетические блоки в электромагнитных полях тела. Научившись идентифицировать природу и интенсивность чувства, мы можем затем решить, как лучше всего с ним справиться.

*2. Примите то, что вы можете справиться с плохими чувствами.* У нас были плохие чувства. Теперь они в прошлом, и нынешние чувства уйдут в прошлое. Чувства проходят. Если мы не можем изменить ситуацию, которая провоцирует эту эмоцию, мы всегда можем изменить свое отношение к ситуации. Например, человек, который попал в аварию, часто рассуждает следующим образом: «Ах, какой я несчастный! Почему это произошло со мной? Чем я это заслужил? Это несправедливо» и т. д., и испытывать при этом чувство жалости к себе, депрессию, негативизм, грусть, гнев или разочарование. Или человек может рассуждать так: «Слава Богу, я жив. Жизнь прекрасна. Я рад, что никто не погиб. Мои раны заживут. С каждым днем я становлюсь сильнее и лучше» и испытывать чувство облегчения, благодарности, радости от того, что жив, радости от того, что ему дан еще один шанс, терпение, решимость становиться лучше и т. д.

Мысли являются энергией. Так же как негативизм увековечивает отрицательные эмоции и болезнь, ум, когда он настроен на исцеление тела, - исцеляет. Отрицание или игнорирование негативных чувств закрепляет их в нашем подсознании. Принятие их реальности



конструктивным образом улучшит ситуацию и позволить чувствам рассеяться естественным образом. Когда мы выбираем позитивные мысли, ментальное расслабление происходит автоматически, а когда изменяем свой внутренний диалог, наши чувства автоматически откликаются на наше мышление, приходя с ним в гармонию.

3. *Воздавайте себе должное, хваля и поздравляя себя.* Нам следует беседовать с собой в позитивном духе о том, как хорошо мы справились с ситуацией. Если мы совершили ошибку, нам следует просто принять это и решить в следующий раз сделать все лучше. В искусстве управления умом мы - новички, и случайные ошибки и неправильные суждения допустимы в процессе обучения. События являются лишь ошибками, когда мы отказываемся извлекать из них уроки. Когда удается что-то понять, мы переходим к следующему уроку, и продолжаем совершать «ту же ошибку», если не извлекли никакой пользы из предыдущей ситуации.

*Воздавая себе должное, мы формируем чувство собственного достоинства и укрепляем веру в то, что можем справиться с той или иной задачей. Стремитесь сами себя одобрять и не ждите одобрения других - освобождение от привычек и спокойное размышление позволят установить те стандарты, которые подходят именно нам, а не те, по которым нас оценивают другие. Если мы предпринимаем маленькие шаги, ставим перед собой реальные задачи и не скупимся на похвалы и поощрение в отношении самих себя, то однажды почувствуем беспредельность нашего собственного существа, почувствуем, что мы все можем, когда мы настроены на высшее благо - не только для других, но и для себя.*

4. *Идентифицируйте содержание внутренней беседы.* Когда мы чувствуем себя плохо, нам следует осознать свои мысли - многие появляются по привычке, не имея основы, и могут быть заранее установленной реакцией, что создает впечатление, что мы ни о чем не думаем. Помните, все чувства базируются на мысли или восприятии. Записывая то, что мы думаем, когда нам «плохо», мы поймем, как мысли влияют на интенсивность чувств.

5. *Проверяйте свою внутреннюю беседу.* Многие мыслительные установки и штампы являются разрушительными для человека (так же как слова и действия) и привычными. От них необходимо избавиться. Ворчание подобно заезженной пластинке. Точно так же - самобичевание и самоосуждение, которые еще больше ограничивают нас, усиливают страхи и сомнения в себе. Сожаления по поводу произошедших событий и высказывания типа «если бы», «я должен иметь», «я мог бы иметь», «почему не я?» и т. д. являются непродуктивными. Мысли о неудачном поступке очень разочаровывают нас. Если мы будем предельно честны с собой, то обнаружим, что, исходя из того,

какими мы были в то время, или какой информацией и знанием обладали тогда, мы сделали самое лучшее, что могли, или что казалось нам лучшим. Очень редко индивиды склонны причинять боль или вступать в борьбу друг с другом - если только они сами не испытывают страдание на том или ином уровне.

Развитие связи с внутренним руководящим голосом помогает нам придерживаться «правильного» курса и минимизировать самобичевание, так как мы настраиваемся на более масштабное течение и оказываемся в нужном месте в нужное время. На самом деле это лишь подключение ко вселенскому Закону Милости (синхронизм). Мы можем научиться состоянию сосредоточенности и ясности и делать лучшее, что необходимо в той или иной ситуации. Это избавит нас от самоосуждения. Сколько мыслей и внутренних диалогов тянется за нами с самого детства? Сколько из них все еще имеет силу для нас сегодня? Мы можем создать новые привычки, новые модели мышления, основанные на том, кем мы являемся сейчас, и действительно работающие и полезные для нас в нашей сегодняшней жизни. Поэтому нам необходимо следующее.

6. *Учитесь думать рационально.* Кто решает, приемлемо ли наше мышление, - общество или мы? Для чего мы живем - для того, чтобы доставить удовольствие обществу или себе, или мы можем воздать должное обоим? Если наша жизнь богата во всех отношениях, то в таком

случае мы преуспели в искусстве управления умом и поднялись на следующую ступень обучения. Если мы чувствуем противоречие или недостаток чего-либо, мы можем проверить наши мыслительные процессы и то, как они служат нам. Мы пожинаем то, что сеем. Поэтому, чтобы реализовать все указанные в начале главы пункты, нам необходимо осознать полную ответственность за все мысли, слова и действия.

7. *Учитесь мыслить безгранично.* Погрузитесь в свое воображение! Энергия следует за мыслью, а мысль затем творит. Какого рода реальность желаем мы создать? Если не дать волю своему воображению и мышлению, у нас не будет видения. Без видения мы не будем знать, что менять или развивать. Мечты и видения позволяют человечеству продолжать развиваться, реализовывая память о совершенстве.

В своей книге «Созидание денег - ключ к изобилию» С. Роман и Д. Пэкер объясняют: «Поскольку ваши мысли создают вашу реальность, вы можете создать еще лучшую жизнь для себя, научившись мыслить более масштабным и безграничным образом. Безграничное мышление позволяет вам заранее испытать чувства, которые появятся, когда вы получите желаемое изобилие, и эти чувства являются средством, приносящим изобилие. Используйте эти видения для того, чтобы открыть свой ум для более широких возможностей».

И еще из той же книги: «Чтобы раскрыть свой потенциал, вы захотите представить, что ваши мечты сбылись, поскольку мечты и фантазии показывают вам ваши возможности. Есть причина, по которой существуют мечты: они ведут вас к высшему пути здесь на Земле. Увеличьте масштаб вашего видения того, что возможно для вас. Рискните мечтать и думать по крупному». Другой интересный фрагмент книги этих авторов: «Ваше воображение значительно масштабней, чем можно предположить. Оно теснее всего связано с вашей душой. Оно не связано с прошлыми программами, убеждениями и страхами. Воображение было дано вам для того, чтобы вы могли превзойти свой физический мир. Оно дает способность выйти за пределы своих личностных границ и полностью высвободить свои возможности. Ваше воображение может совершать путешествия в любые измерения или миры. Оно может создать беспредельные пути будущего для вас и помочь взглянуть на возможные последствия различных решений».

Поэтому нам необходимо научиться думать на языке возможностей, а не невероятности, выходить за пределы границ, которые, как мы полагаем, все же существуют. Если вы не можете поверить во что-то, то оно невозможно. Вы не можете создать вещь, если не представите, что обладаете ею. Поэтому позвольте себе мечтать, фантазировать, представлять, какой бы вы хотели видеть свою жизнь и что могли бы сделать, чтобы создать ее. Удерживайте это видение в своем уме, зарядите его желанием, и тогда познаете себя, так как способности сами проявятся перед вами. Если у вас нет видения, вы не увидите никаких возможностей. Энергетически это представляет собой просто включение своей антенны для получения сигналов с других станций.

### **Творческая визуализация 3**

#### **СОЗДАНИЕ ВНУТРЕННЕГО УБЕЖИЩА**

Это упражнение по визуализации предназначено для того, чтобы создать внутренний покой и умиротворенное состояние, чтобы мы могли устранить стресс позитивным и естественным образом. В этом упражнении мы работаем с дыханием, белым светом и применяем нашу способность к визуализации.

Создание особого убежища и ежедневное пребывание в нем удовлетворяет потребность в отдыхе от нашей суетной жизни и является мощной, быстродействующей, антистрессовой техникой. Ежедневное десятиминутное пребывание в этом убежище послужит профилактическим средством, предохраняющим от накопления стрессовых переживаний и их негативных последствий. Имея достаточный опыт в выполнении этого упражнения, мы можем просто научиться попадать в это уединенное место в любое время.

В транспорте, на работе, всякий раз, когда мы начинаем чувствовать, что тело становится

напряженным, мы можем просто закрыть глаза и представить себя в этом убежище, искупаться в «целительном бассейне» или постоять под магическим водопадом и почувствовать, как стресс вымывается из нас. Совершенствуясь в этой технике, мы можем использовать ее как средство для поднятия настроения. Оно очень мощно действует, если прибегать к нему регулярно.

Помните, что ум не видит разницы между реальным событием и мощной визуализацией! Следовательно, благоприятный эффект пребывания в этом воображаемом внутреннем убежище будет столь же велик, как если бы мы действительно были там.

Ежедневно, когда мы заходим в свое убежище, мы можем достраивать его, делая еще более прекрасным и могущественным. Мы можем «пристроить» залы обучения и мудрости, чтобы иметь доступ к высшему знанию и встретить Гидов, и т. д. Помните, что воображение обширно и безгранично, и если правильно использовать его сегодня, то сотворится могущественное завтра.

Глубокое дыхание и медленный обратный счет являются формой самогипноза, которая позволяет нам настроить мозговые волны из бета-состояния в альфа- и далее в тета-состояние глубокого расслабления, предшествующего сну.

- Начиная создавать убежище, выделите для этого специальное время и обеспечьте все удобства, чтобы ничто вас не отвлекало. Настройте дыхание и поработайте со светом. Расслабившись, представьте, что вы стоите на горе и перед вами ступеньки лестницы, ведущей вниз.
- Спускаясь вниз, начните считать от десяти до нуля, и после каждого счета делайте один полный вдох и один связный выдох.
- Все больше и глубже расслабляйтесь по мере счета: с каждым шагом вниз вы чувствуете себя все легче и свободнее и знаете, что вот-вот войдете в особое, безопасное место. 10... вдохните и выдохните... 9... вдохните и выдохните... 8... вдохните и выдохните... 1... 6... 5... 4... 3... 2... 1... 0... Спустившись в самый низ, вы чувствуете глубокое расслабление. Сделайте несколько глубоких, тонких, связных вдохов-выдохов.
- Посмотрите вокруг, раскройте и используйте все свои внутренние чувства.
- Вы видите, что находитесь в самом прекрасном месте, которое принадлежит только вам, где вы чувствуете себя в полной безопасности и покое и где о вас заботятся и любят. Это ваш «уютный уголок», подобный тем, какие дети создают в своих играх и фантазиях.
- Пусть ваш ум побродит вокруг: посмотрите на деревья и цветники: сорвите цветок и поднесите его к лицу. Вдохните его аромат {пусть ваше обоняние активизируется}. Послушайте, как поют птицы или как ветер шумит в кронах деревьев.
- Вы черпаете воду в журчащем ручье и подносите ее к своим губам, чтобы почувствовать ее вкус и утолить жажду. Вы чувствуете прикосновение лучей солнца к вашей коже и ветер, развевающий волосы.
- Остановитесь на мгновение, позвольте высшему уму создать это внутреннее убежище. Помните, что это ваше место. Вы можете создать его так, как пожелаете, - здесь нет никаких ограничений.
- Сделайте несколько глубоких, тонких, связных вдохов-выдохов. Позвольте себе окунуться в красоту этого места. Если бы в физической реальности у вас было прекраснейшее место, то как бы оно выглядело? Пляж, тропический лес, долины и ручьи, или вершина горы? Вспомните время, когда вы чувствовали себя свободно, умиротворенно и в полной безопасности где-нибудь на природе - восстановите эти воспоминания.
- Возможно, вы захотите создать величественный купол или пирамиду света над этим убежищем, или высокую стену из кристаллов, или стену, увитую виноградом, - чтобы чувствовать себя безопаснее.

Возможно, небо в этом внутреннем мире всегда окрашено лучами заходящего солнца.

Возможно, здесь есть удивительные существа, которые дают великую мудрость, любовь

или исцеление.

Помните, это ваше место. Создайте его в соответствии с желаниями своего собственного сердца и своим внутренним видением.

Продолжайте дышать тонко, глубоко и связно, когда созидаете с помощью своего воображения. Творите так, чтобы чувствовать радость, красоту, безопасность, покой. Вы должны знать, что это место - для вас, и здесь вы можете отпустить все заботы повседневной жизни. Здесь нет ответственности и обязательств - вы свободны и чувствуете себя превосходно: нет детей, закладных или счетов, нет давления - просто независимость, любовь и приятие. Это то место, где вы можете оценить свою жизнь и научиться заново творить ее такой, какой хотите видеть.

Многие люди, которые создают это внутреннее убежище, сообщают, что после такой практики они могут попадать в него моментально, просто подумав: «Мое место». Эти слова переносят их туда, и если они находятся в стрессовом состоянии, то могут мгновенно высвободить любую отрицательную энергию, перестроив себя в энергетическом поле этого внутреннего убежища, и, подобно дождю в жаркий день, это освежает тело и душу. Они знают, что находятся там в полной безопасности, и память сразу же включается по принципу ассоциации.

## Глава 14

# МЕДИТАЦИЯ -УНИВЕРСАЛЬНЫЙ МЕТОД

Грейс Кук пишет в своей книге «Жемчужина в лотосе»: «То, ради чего мы работаем и что обретаем в медитации, является скорее одухотворением материи, чем материализацией духа. В медитации каждая индивидуальная душа может достичь источника Истины и пережить свой собственный опыт реальности духа. С развитием человеческого интеллекта в эпоху Водолея любое материальное доказательство может быть легко разрушено критичным умом, но убеждение, основанное на глубинном опыте сердца, не может быть поколеблено».

Медитация - очень древняя практика, которая на протяжении тысячелетий используется для релаксации физического тела, умиротворения эмоций, успокоения ума, а также для того, чтобы открыться духовным мирам и высшему пониманию. В наше время многие сознают потребность в чем-то большем в жизни, чем материальный комфорт или финансовый успех. Удовлетворив потребности «низшего ума», направленного на выживание, мы начинаем откликаться на внутренний призыв «высшего ума», ищущего ответы на вопросы, касающиеся смысла существования.

Медитация и ежедневное пребывание внутри Великого Молчания является наиболее мощным способом, посредством которого можно внутренне настроиться на Бога, а также получить доступ к нашему Божественному Плану. Как уже ранее говорилось, этот план содержит не только истинный смысл жизни и информацию относительно нашего предназначения, но и также Великий План для всего человечества нашего времени - своего рода «сценарий» игры.

Как человеческие существа, мы осознаем пять физических чувств, которые используем, чтобы исследовать внешний мир: зрение, обоняние, вкус, осязание и слух. С помощью этих чувств мы получаем очень мощный и реальный опыт, поскольку пользуемся ими почти постоянно. Подобным же образом мы можем активизировать и наши «внутренние» чувства, которые являются тонкими дубликатами пяти внешних чувств плюс шестое чувство интуиции и седьмое чувство знания. Медитация или размышления с использованием этих внутренних чувств позволяет нам полностью настроиться на внутренние миры, но здесь необходимо попрактиковаться. Многие люди надеются сразу же обрести ту же глубину опыта на внутренних планах, какую они имеют на внешних, забывая, что у них ушли годы практики на развитие внешних чувств.

Внутренние чувства называются «верховными чувствами» и проявляются, когда у нас есть следующий опыт:

- Яснослышание - высшая и низшая формы телепатического общения.

- Ясновидение - высшее и низшее божественное видение и реализация.
- Воображение, интуиция, проницательность и прозорливость.
- Отклик на вибрации, такой как психометрия или настройка на энергетические поля другого человека.
- Способность манипулировать, очищать и перестраивать энергетические поля.
- Целительские способности с использованием энергетических полей.

«Высшее» и «низшее» здесь относятся к вибрационным частотам. Чем чище канал, тем чище связь, так как подобное притягивает подобное. Многие люди получают сообщения из четвертого пространственного астрального плана (низшего), а некоторые сосредоточены на информации из частот пятого и более высокого пространственного плана (высшего).

Попросту говоря, нашу жизнь можно уподобить приему телевизионных передач. Все мы знаем, что включение какого-либо одного канала не означает, что другие каналы при этом прекращают свое существование. Медитация и достижение внутренних миров - это просто обучение тому, как получить доступ к другим каналам. Она по-

зволяет нам выйти за пределы нашего ограниченного мышления. Это подобно тому, как если бы все общество смотрело только один канал, полагая, что он единственный. Затем кто-то обнаружил бы другие каналы - либо случайно (например, в переживании состояния выхода из тела) или путем сознательного изменения их частоты. Когда мы только начинаем перестраиваться на другие каналы, у нас не все получается, и изображение может появляться и исчезать. Благодаря настойчивости и упорству этот «внутренний» канал становится легко достижимым и поддается настройке.

Ключом к переключению на другие каналы является искреннее сердце и стремление к познанию. Ясное изображение приходит вместе с дисциплинированностью и преданностью.

Замечательно то, что как только вы получаете доступ к другим каналам, то начинаете понимать, что можете не только решить, что смотреть, но также и сами создавать программы, и т. д. Будет еще лучше, когда вы сможете по своему желанию перескакивать с канала на канал, и если программа, созданная вами на одном канале, может принести пользу всем зрителям других каналов, то вы можете соединить станции и дать возможность каждому получить благо (при условии, что соблюдаются определенные, предварительно согласованные правила, являющиеся вселенскими законами). Чем больше программ, согласующихся с Божественным Планом, вы создадите, тем больше зрителей на других каналах смогут получить благо, если захотят.

Получение доступа к каналу Божественного Плана подобно также получению доступа в видеотеку программ, где каждый фильм имеет имя его создателя. При желании вы можете найти в библиотеке свой фильм и просмотреть его. Это называется нахождением предназначенной нам в жизни роли, которая хранится в нашей клеточной памяти. Этот фильм вдохновляет вас, наставляет, дает возможность «узнать свои пути» и внести это знание в повседневную жизнь, а также вдохновить других отправиться в поиски их собственного фильма.

Когда ваши чувства будут точно отрегулированы, вы без труда сможете получать доступ ко вселенским записям и высшей мудрости. Телепатическое общение, способность испелять, биолокация и т. д. становятся в таком случае естественным опытом.

Существует множество ценных медитативных техник, которые, если их регулярно практиковать, позволяют достичь глубоких и дол-

госрочных перемен. По существу, медитация является чистой и совершенной концентрацией на чистом и совершенном объекте. Это

- слияние всего нашего существа с Богом внутри, состояние бытийности и совершенства.

Д-р Дипак Чопра говорит, что «единственным последовательным и надежным средством разрушить чары майи (мирской иллюзии) является переход на тот уровень сознания, откуда являются мысли». Далее он говорит, что полагается на «медитацию как на эффективное и надежное средство последовательного продвижения и перехода на тот уровень, откуда исходят все реальности, - перехода к истоку неизменности, откуда исходят все изменения». Он определяет медитацию как искусство настройки ума на его собственный источник, на поле

молчания. Когда ум предоставлен сам себе, он спонтанно желает отправиться туда. Затем д-р Дипак Чопра продолжает объяснять, что наш ум имеет много слоев - от сознательного и подсознательного до более абстрактных уровней полностью вербализированных мыслей, желаний и концепций. За пределами этого существует чистое сознание или осознание - энергия, которая поддерживает нас.

Повседневная медитация позволяет нам оставаться чистыми, свободными от привязанностей инегативных эмоций, настроенными на частоту, отличную от частоты наших ограниченных убеждений. Она позволяет получать доступ к нашей многомерной природе и четко регулировать сигналы, которые мы испускаем, и, соответственно, контролировать нашу жизнь, создавая желаемую реальность.

Медитация играет существенную роль в построении моста из физического мира в духовные миры, чтобы мы могли получить свободный доступ к высшей мудрости и истинному знанию. Поэтому для нас очень важно позволить этой мудрости и знанию проявиться в нашей повседневной жизни. Этот мост известен как «радужный мост» или «антакарана». Антакарана подобна нити накаливания в лампе. Это - нить накала света, которая создается жизнь за жизнью и заряжается энергией и силой благодаря духовным вибрациям. Мост выстраивается в процессе медитации, духовной работы и усилий, мотивированных исключительно нашим желанием высшего знания. Он по- ; зволяет нам вернуть более тонкие энергии духовных миров на физический план, трансформируя, таким образом, реальность.

Если бы мы получили приглашение встретиться с творцом Вселенной и знали бы, что это не шутка, насколько почтительно мы бы

отнеслись к этой встрече? Вот с таким же уважением и почтением я люблю подходить к медитации. Каждый раз, когда я вхожу в состояние медитации, я стремлюсь вступить в контакт и слиться с моей Божественной сущностью. Следовательно, я рекомендую готовиться к медитации следующим образом.

- *Подготовьте специальное место, где ничто вас не побеспокоит.* Вы можете использовать подушки или медитативный коврик, служащий только для этой цели. Создайте особую атмосферу - может быть, с помощью благовоний и свечей, которые помогают изменить вибрационную частоту комнаты. Возможно, вы захотите включить очень тихую медитативную или расслабляющую музыку. Оденьтесь в удобную одежду. Убедитесь, что в комнате подходящая температура.
- *Медитируйте регулярно,* каждый день, по возможности в одно и то же время утром и вечером в течение, по крайней мере, получаса, чтобы добиться серьезных результатов. Ни один пианист не ограничится лишь одним уроком игры в неделю или пятью минутами в день, и это верно в отношении любого мастера. Как и в любом деле, чем больше усилий или внимания уделяется занятиям, тем лучше результат.
- *Используйте дыхательные техники и работу с белым светом* как основу для всех медитаций или размышлений.
- *Используйте особые положения рук (мудры)* для того, чтобы символически продемонстрировать свое намерение медитировать. Примите удобную позу, которая позволит вашему вниманию оставаться сфокусированным внутри вас и не отвлечет его каким-либо физическим дискомфортом. Нахождение в особом месте, окружающая обстановка, использование мудр и т. д. - все это является сигналами вашему внутреннему существу, что сейчас начнется медитация, - точно также, как вечерний душ, чистка зубов, облачение в пижаму и т. д. являются сигналами для тела, что вы готовитесь ко сну.
- *Отключите телефон.* Установите автоответчик. Повесьте на двери комнаты табличку с просьбой не беспокоить. Приучите остальных членов семьи уважать ваше медитационное время и считаться с вашим желанием тишины и спокойствия. Приобретайте для них специальные наушники, чтобы они могли смотреть телепередачи, не отвлекая вас никаким посторонним шумом. Господь Будда говорил, что вы настолько должны быть связаны с внутренними мирами, что если по дороге, у которой вы сидите, проходят тысячи буйволов, вы даже не заметите этого или не будете потревожены. Однако на начальных стадиях, чем меньше отвлекающих моментов, тем лучше.

- *Держите наготове ручку и тетрадь* - в случае если вас посетит вдохновение и появится желание что-то записать. Это позволит вам продолжать медитацию, не боясь забыть мысль или впечатление. Это особенно уместно во время размышлений или программирования.
- *Медитируйте, когда находитесь в бодром состоянии и не испытываете сонливости.* Нередко удобнее проводить утренние медитации, так как ближе к ночи нас может клонить ко сну. Выберите хотя бы одно утро в неделю, когда вам не нужно куда бежать и есть возможность спокойно погрузиться в медитацию. Это сделает ваше путешествие более глубоким, и вы сможете заняться перепрограммированием или сосредоточением на внутреннем видении. Представьте, что в процессе медитации вы наконец-то достигли замечательного видения своей истинной жизненной цели, и в самый важный момент вдруг звенит будильник! Ваши 15 или 30 минут истекли, пора бежать на работу!

С помощью медитации мы можем осуществить семь основных задач, каждая из которых обеспечивает и усиливает внутренний покой и умиротворение. Они все одинаково важны, и мы рассмотрим их по порядку.

1. Настройка.
2. Открывание себя для внутреннего руководства.
3. Депрограммирование и перепрограммирование.
4. Получение доступа к нашему внутреннему видению и Божественному Плану.
5. Контроль за сном и управление сновидением.
6. Получение доступа к клеточной памяти.
7. Переживание безграничной любви, радости и блаженства.

1. *Первый аспект применения медитации - это настройка.* Выравнивая нашу частоту и контролируя сигналы, мы начинаем функционировать как передающая энергетическая система. Работа с дыхательными техниками, звуковыми волнами и энергией белого света позволяет нам:

- а) естественно и легко устранить стресс;
- б) усилить или создать чувство глубокого внутреннего покоя и безмятежности;
- в) увеличить коэффициент света в нашем энергетическом поле;
- г) очистить все клеточные структуры от отрицательной энергии, шлаков, негативных эмоций или неприятных воспоминаний;
- д) исцелить клеточную структуру (дополнительное использование техник творческой визуализации также дает нам возможность выровнять и очистить наше эмоциональное тело и устранить груз негативных эмоций);
- е) восстановить клетки, отвечающие за здоровье;
- ж) создать электромагнитный экран, защищающий нас со всех сторон;
- з) работая со своими чакрами, мы также можем заниматься било-кацией и телепатически общаться.

Особо рекомендуется та техника настройки, которая обсуждалась выше, и в которой комбинировались особое дыхание и работа с энергиями белого света. Если у вас есть возможность каждое утро неограниченно заниматься медитацией, то вы можете практиковать все семь шагов так, как пожелаете. Если, однако, у вас лишь 15-30 минут утром, то лучше всего каждый день применять техники настройки и, может быть, различные техники творческой визуализации, чтобы осуществить названные выше пункты от (а) до (ж). Би-локацию отложите на то время, когда не будете спешить.

2. *Второй аспект применения медитации заключается в открытии себя для нашего внутреннего руководства.* Самый лучший способ - это погрузиться в молчание, настроить себя с помощью дыхания, мантр и белого света, и просить. Поскольку мы обладаем свободной волей,

никакое руководство не может быть дано, пока мы сами о нем не попросим. Это вселенский закон. Как говорил Иисус: «Просите, и вы получите!» Успокоив ум с помощью настройки, мы можем просить о руководстве, учась при этом слушать. Людям западной культуры свойственно искать ответы вне себя - у родителей, у высших авторитетов, у церкви или правительства, которые могли бы указать, как следует жить. Однако если мы допустим, что никто лучше нас самих не знает нас, и что в своей клеточной памяти мы имеем все ответы на все вопросы, то в таком случае нам, возможно, следует обратиться внутрь себя и открыться для этих ответов. Если жизнь не оправдывает наших ожиданий, то самое лучшее, что можно сделать, - это исследовать наши внутренние миры!

Когда-то у меня возникло видение потерявшегося ребенка (эго/ личность в физической форме), очарованного миром (жизнь на Земле), который однажды захотел вернуться домой (снова соединиться с божественным существом внутри себя), но не смог вспомнить дорогу назад. Родитель (Я Есмь Присутствие, или монада) все время наблюдает, зная, что ребенку нужно все исследовать, а также то, что ему нельзя предложить помощь, пока он сам не осознает, что потерялся, и не попросит о помощи. И когда ребенок, наконец, делает так, родитель несказанно радуется и вместе с другими существами, преисполненными любви (гидами и/или ангелами-хранителями и т. д.) готовит праздничную встречу и оказывает ребенку столько внимания и поддержки, сколько он может воспринять, - до тех пор, пока он в целостности и сохранности не вернется домой (полностью пробудится для восприятия Единства творения).

Для обретения внутреннего руководства мы также обращаемся к молитве и/или мольбам о помощи, как часто делаем в минуты глубоко отчаяния. Поиск внутреннего руководства означает учиться просить, пребывая в спокойном состоянии ума и прислушиваясь к внутреннему руководству, исходящему от нашего Высшего Я, Я Есмь Присутствия или монады. Получение руководства от духовных гидов и через телепатическое общение происходит при помощи тех же техник и подробно рассматривается в главе о телепатическом общении.

*3. Третий аспект медитации - это умение депрограммировать и перепрограммировать.* Это самая полезная часть всего процесса медитации/размышлений, так как она позволяет нам проигрывать и стирать внутренние записи и дает возможность создавать желаемую реальность. Это время, когда мы используем аффирмации, свое искус-

сию владения умом, депрограммируем и заново программируем новую реальность, которую хотим создать, когда получаем доступ к нашему внутреннему видению и предназначению. Поняв силу мыслей, а также проведя время в размышлениях, во время которых мы добрались до всех привычных штампов мышления и действий, мы получаем возможность переписать и заложить новые программы в базу данных нашей сознательной и подсознательной памяти. Все, что нам нужно сделать, это найти спокойное место, где нас никто не прервет, отключить телефон, настроить себя, посидеть и подумать - взглянуть на все аспекты нашей жизни, просматривая их один за другим. Иметь под рукой лист бумаги и ручку - чтобы составить список.

Мы можем начать с физического тела. Давайте, насколько возможно отстранившись от нашего физического существа, честно взглянем на него. Что мы можем изменить? Каким бы мы хотели его видеть? Достаточно ли позитивна и благоприятна для жизни наша диета? Можем ли мы сделать лучший выбор, который был бы менее вреден для нас, для планеты, для населяющих ее животных? Помните, что, пока мы не являемся мастерами трансмутации, мясо закрепляет наши низкие (плотные) вибрации, а человечество в состоянии жить, питаясь только светом и праной, о чем подробно изложено в моей книге «Питание праной».

Те же, кто желает изменить свои гастрономические привычки, совершайте изменения постепенно и с любовью, без отрицания. Сначала исключите мясо животных. Затем прекратите употреблять рыбу, и после этого задайтесь целью просто питаться светом, живой пищей. Постепенно вы, возможно, обнаружите, что получаете внутреннюю руководящую инструкцию использовать только свет или прану для питания своего физического тела. Однако это невозможно до тех пор, пока вы не поверите в то, что так и должно быть. Ищите внутренние указания относительно того, что можно сделать, чтобы высвободить поток энергии внутри себя.



Сказано, что болезнь, смерть и разрушение являются результатом остановки потока света в какой-то момент в четырех низших телах человека.

Далее мы рассматриваем эмоциональное тело - качество наших человеческих взаимоотношений. Являются ли они привычными? Позитивны они или негативны? Можно ли их улучшить? Какие уроки мы извлекли из них, или нам требуется еще чему-то научиться? Хо-

тим ли мы исцелять и прощать? Когда вы начнете выполнять это упражнение, ваш «родитель» (Я Есмь Присутствие) с радостью предложит все необходимые знания и вдохновение, поскольку переоценка и очищение на этих уровнях облегчит ваше путешествие домой. Существует много техник для очищения нашего эмоционального тела, для его исцеления и исцеления наших эмоциональных взаимоотношений с людьми. (Вы можете обратиться к главе, посвященной эмоциям, и воспользоваться практической творческой визуализацией для исцеления взаимоотношений.)

Затем мы можем четко проверить системы нашего внутреннего диалога с собой и наших убеждений. Например, если говорить о политике, делаем ли мы свой собственный выбор во время голосования взвешенно и обдуманно, основываясь на знании, или же следуем по стопам своих родителей. Довольны ли мы той жизнью, какую воспринимаем? Мы можем изменить наше восприятие и позицию и соответствующую реальность.

Занимайтесь таким программированием/размышлением каждый вечер перед сном. Мы можем запрограммировать, чтобы наши сны были ясными и вели нас в соответствии с тем, что мы во время своих размышлений и самоанализа пожелали достичь. Как мы можем по-настоящему знать себя, если не находим времени для того, чтобы побыть в спокойном состоянии духа и пообщаться со своим истинным внутренним Я? Мы называемся человеческими существами (human beings), а не человеческими деятелями (human doings), но большинство людей слишком заняты, чтобы у них оставалось время БЫТЬ и знать. Именно это вдохновило Джона Леннона на слова о том, что жизнь - это то, что случается с вами, когда вы заняты какими-то другими делами. Наше умение БЫТЬ дает нам возможность иметь великое ЗНАНИЕ.

*4. Четвертый аспект - это способность получить доступ к нашему внутреннему видению и Божественному Плану.* Через свои исследования, медитации и общение с Вознесенными Учителями я пришла к пониманию, что у каждого из нас внутри имеется свой собственный уникальный Божественный План. Этот план содержит не только предназначенную нам цель и роль в жизни, но и также изначальный Великий, или Небесный, План коллективного предназначения человечества. Следовательно, мы притягиваемся друг к другу согласно вибрациям и сигналам, которые излучаем, чтобы единодушно и гармонично осуществить свои роли. Найти «ключ» и «добраться» до своей роли можно только через внутреннее путешествие самопознания. Все, к чему мы прикасаемся, и все, что предпринимает в жизни, является частью нашего обучения и подготовки к этой роли. Нашим путевым указателем является радость. Когда мы счастливы - мы на верном пути. Когда утрачиваем радость, приходит время начать новый виток обучения и, возможно, приложения наших энергий еще в какой-то сфере физического мира. Радость является единственным истинным знаком, указывающим на то, что мы на верном пути, поскольку радость является Духом, проявляющим себя в нашей жизни. Когда нам удастся развить ясное внутреннее руководство, жизнь расцветает и демонстрирует полное величие того, кем мы являемся и какова наша цель. Когда мы еще больше совершенствуем наше существо и освобождаемся от привязанности к эмоциональному телу, наши устремления и мотивы направлены только на служение - на работу во имя не просто индивидуального, но всеобщего блага. Это - естественная часть нашего путешествия к Единству, и она подробно рассмотрена в главе, посвященной служению.

*5. Пятый аспект использования медитации - это очищение экрана для сновидений.* В главе о силе эмоций я вкратце упоминала о состоянии сна и о том, что мы можем очистить наше эмоциональное тело во время сна. Если мы проводим вечернее время в размышлениях, беседуя с собой о прошедшем дне или о своей жизни в целом, нашему подсознательному уму не придется через сны акцентировать наше внимание на всех нерешенных проблемах, с которыми

необходимо разобраться. Поскольку они уже рассмотрены, ум очищает экран, так что нашесновидение может принять другую форму. В то время как для многих бодрствующее сознание ограничивается повседневной реальностью в этом плане, для других существует разделение между бодрствованием и сновидением, когда физическое тело отдыхает.

Когда мы спим, сознательный ум снижает свою активность, и мы с легкостью можем автоматически настроиться на высшие каналы. Во время сна мы исследуем различные измерения внутри измерений и множество других миров. В своей книге «Полное руководство по восхождению» д-р Джошуа Дэвид Стоун говорит, что духовный путь состоит из трех главных этапов. Первый этап он называет Холлом

Невежества, где люди идентифицируют себя только с материальным миром, и где пять чувств всегда направлены на внешние объекты. Второй этап - это Холл Познания, куда люди отправляются, когда начинают испытывать беспокойство и искать свое высшее Я. Третий этап - это Холл Мудрости, и именно здесь мы идентифицируем себя со своим духовным Я, достигаем расширения сознания и реализации. Это обучение происходит во сне обычно в промежутке между 10 часами вечера и 5 часами утра.

Я наслаждалась бесчисленными впечатлениями, живыми и детальными, полученными от глубокого, всестороннего обучения во время сна. Если вы желаете подтверждения этого обучения, нужно предварительно запрограммировать себя на полное припоминание. Однако мне известно, что все знания и наставления хранятся на клеточном уровне и раскрываются, когда это необходимо. Многие люди сегодня вспоминают подобный опыт и нередко оказываются в таких ситуациях, когда вдруг начинают делиться всей полученной информацией в тот самый момент, когда кому-то это оказывается нужным, и при этом они даже не знают, что им известно об этом!

*6. Шестой аспект использования медитации заключается в получении доступа к клеточной памяти и внутреннему знанию прошлого обучения.* Это продолжение предыдущего пункта, так как все, что нам требуется для осуществления предназначенной роли, хранится внутри нас. Мы являемся и учителем, и тренером, и гидом, и мастером, стоит только пробудиться и вспомнить! Настройка и очищение себя от нежелательного груза (физического, эмоционального, ментального и даже духовных ограничений различных убеждений), а также просьбы о воспоминании подобны шлифовке алмаза, необходимой, чтобы раскрыть его настоящую красоту. Погружение в Великое Молчание нашего внутреннего существа позволит этой информации всплывать, когда мы будем просить и слушать. Вот почему многим людям не приходится долго заниматься, чтобы почувствовать, что они знают предмет, так как усиленно учились этому в других жизнях или других мирах, и им требуется лишь заново пробудить свое осознание этого знания.

Я также с большим успехом прибегала к программированию перед тем, как использовать технику сна, чтобы получить доступ к клеточной памяти и предшествующему обучению. Например, как это было

с кристаллами... Однажды я провела целительный сеанс с кристаллами, которыми пользовалась моя подруга. Она получила указание использовать особую кристаллическую палочку зеленого цвета, которая очень меня заинтересовала. В течение многих лет я собирала кристаллы и книги о кристаллах, но не читала их, как и не работала с кристаллами. Несомненно, до того момента я не была готова. Я спросила свою подругу об этой зеленой палочке. Когда она взялась за один ее конец, а я - за другой, я не только увидела ярко и детально «видение» нашей совместной прошлой жизни, но также узнала, что я владела обширной информацией о кристаллах, и их сила «хранилась\* во мне.

Перед сном я настроила себя и попросила свое божественное Я пробудить все знание, которое берегла внутри себя о кристаллах. В ту ночь я периодически просыпалась - всего четыре раза - и каждый раз обнаруживала, что меня наставляли, и чувствовала, как «информация» проходила через мое тело. Это было подобно тому, как информация извлекается из компьютерного файла или базы данных и переносится на экран для просмотра.

Темой были кристаллы, и в какой-то момент я вспомнила, что спросила о том, как я смогу все это запомнить. Каждый раз, когда я просыпалась, я старалась сознательно вспомнить как

можно больше информации. Мне давали понять тогда и во время последующего использования этой техники восстановления информации, что все, что было заново пробуждено, хранилось в клеточной памяти близко к уровню сознательного воспоминания, и «проявилось» бы в соответствующей ситуации. Мне было сказано, что в нужное время все всплывет без труда, - и так оно, в действительности, и происходит.

Многие рассказывали о том, как в нужный момент у них в сознании всплывала информация, о которой они даже не подозревали. Со мной это происходило настолько часто и по самым различным поводам, что стало обычным способом получения информации, которая хранится в клеточной или подсознательной памяти.

Иногда необходимо найти нечто на этом плане, что сознательно «включит» некое подобие знания, которое вы можете затем пожелать пробудить. Без таких внешних указателей, или «зажигательных механизмов», это знание может остаться скрытым.

Точно так же, после того как я получила посвящение в целительское мастерство Рэйки, я всю ночь провела (в то время как мое физи-

ческое тело спало) в другом «мире», используя энергию света и исцеляя линии электромагнитической сетки, проходящей через тела многих людей. Я помню, что казалось, будто они выстроились в километровые очереди, и я - тогда и сейчас - стараюсь сделать небольшой «перерыв» для моего физического тела. (Чтобы лучше вспоминать, пробуждаясь ночью, я обычно выпиваю два-три стакана воды, и через какое-то время вынуждена проснуться из-за дискомфорта. Тогда я записывала еще свежую информацию. Когда я научилась лучше доверять себе и программировать, мне стало проще полностью восстанавливать полученную информацию.) Мое тело обычно просыпается и встает, и мое сознание наполовину здесь и наполовину в «другом мире». Я знала, что находилась и здесь, и там, и целительство продолжалось всю ночь.

Примерно за неделю до этого я завершила первую ступень обучения Рэйки и понимала, что происходит что-то новое. Я спросила, какого рода целительство мы (я и другие существа, состоящие из света,

которые были со мной в «том» мире) совершали, и получила ответ, что оно отличается от метода Рэйки, поскольку мы исцеляли магнетически. Две недели спустя, во время обучения на физическом плане в Куан Инь методу Усиленного Целительства, я поняла, что он представлял собой в точности те техники, которые я использовала во время сна, когда занималась целительством в «других мирах».

Итак, где начинается одна реальность и заканчивается другая? Могут ли они пересекаться? Я привела второй рассказ для того, чтобы показать, что часто мы проходим курс обучения в особых учебных классах или «Холлах Мудрости» во время нашего сна. Этот полученный опыт хранится в клеточной памяти и может быть использован на физическом плане, когда в этом возникает необходимость.

Практика медитации позволяет осознать нашу многомерную природу. Другими словами, мы не только играем ведущие роли в мыльных операх или в сводках новостей на каналах повседневной реальности, но при этом выполняем задачи на высших каналах. До тех пор пока мы не начнем настраиваться сначала на возможность, а затем и реальность существования этих других каналов, мы не сможем осознать безграничность и необъятность нашей многомерной природы. Если мы что-то не создаем, это не значит, что оно не существует. Все наши возможности рассматриваются в главе, посвященной вселенским братствам.

Седьмой способ использования медитации - это переживать беззаветную любовь, радость и блаженство. Один момент переживания состояния, когда ощущаешь себя безгранично любимым, настолько могуществен, что остается в памяти на всю жизнь. Сиддхи называют это состояние самадхи - состояние чистого Бытия. Это то состояние, в которое нас погружают, одарив беззаветной любовью и блаженством. Это также состояние слияния со Всем, Что Есть. Оно выводит нас за пределы чувств, медитации и ментальных размышлений. Единственное, что может осознаваться, - это «синдром пропавшего времени»: в какой-то момент медитации мы исчезаем и впоследствии вспоминаем сильное чувство любви и блаженства. Мы чувствуем себя преобразованными, раскрепощенными и глубоко умиротворенными.

Одним из самых значительных знаний, которое я в первую очередь получила во время медитации, было глубокое понимание, что Я ЕСТЬ любовь, что Я ЕСТЬ радость, и что мое чистое, естественное состояние бытия - это блаженство. И что все эмоции - во мне, они лишь приводятся в движение внешними событиями. До того момента мне казалось, что некто или нечто было ответственно за то, чтобы я чувствовала себя определенным образом. Понять, что все имеется внутри нас самих, а то, что окружает нас, служит в качестве пускового механизма - если мы позволим им воздействовать на нас - это часть решения нашей задачи по обретению и реализации своей внутренней силы. Медитация дает нам возможность действовать, а не реагировать, так как регулярная практика освобождает от привязанности.

Когда мы в первый раз погружаемся в молчание - ни на что не отвлекаясь, с закрытыми глазами и без каких-либо внешних стимулов, - и затем начинаем ощущать волны любви, исходящие из нашего внутреннего существа, мы получаем опыт, который одновременно и захватывает, и вызывает благоговение. Мы чувствуем себя в полной безопасности, знаем, что нас любят, уважают, принимают. Возникает такое особенное чувство, будто самая великодушная, сострадательная сила держит вас в своих руках и качает, словно ребенка в колыбели. Затем начинаешь чувствовать себя одновременно всемогущим, смиренным, значительным и безграничным. Привыкаешь к этому опыту, так как он уполномочивает быть в мире, но исходит не от этого мира, поскольку вы поняли, что истинная подпитка и поддержка, воспитательная и эмоциональная, распространяется изнутри. Как говорят индийские мудрецы, это состояние Сат Чит Ананда - вечность, знание, блаженство.

По своему опыту я также знаю, что чем больше мы окунаемся в наш внутренний мир, тем более наши энергии приходят в гармонию с его сущностью. Он меняет нас - так же, как добавление краски в воду меняет ее цвет. Это опыт перестройки, пробуждения нашей истинной природы, освобождающейся от наслоения иллюзии, которая вынуждала нас чувствовать себя отделенными в первую очередь от нашей собственной божественности.

Многие рассказывают, что когда они впервые начинают медитировать, то чувствуют себя спокойными, безмятежными и более беспристрастными. Однако эти перемены происходят постепенно, даже при регулярной практике. Когда практика прерывается, возвращаются старые чувства и стереотипы поведения, но они уже воспринимаются как нечто неприемлемое, поскольку человек попробовал иное. Поэтому он снова - уже сознательно - начинает свое внутреннее путешествие.

На самом деле происходит формирование новых привычек. Если мы желаем чего-то достаточно сильно и уверены в том, что это благоприятно для нас, мы будем прилагать большие усилия для достижения желаемой цели. Сколько боли или беспокойств должны мы испытать, прежде чем произойдут глубокие перемены? Иисус и все другие учителя, новые и старые, учили своих учеников смотреть внутрь себя, потому что Царство Небесное внутри нас. Беззаветная любовь, радость, гармония, устойчивые изменения и счастье можно обрести, придя в гармонию с энергией, которая сотворила эти аспекты, - с Богом, который существует внутри каждого из нас.

За пределами медитации - вечное в настоящем. Древняя мудрость гласит, что Бог вездесущ, всезнающ и всемогущ. Его чистая энергия бесформенна, хотя Он пребывает в форме, творит форму, протекает через форму. Мы являемся Богом в физическом качестве. Он внутри. Он вне. Медитация дает нам возможность почувствовать Бога внутри, чтобы познать себя как необъятное, безграничное, многомерное существо. Независимо от нашего внимания к нему, оно все же существует, оно просто ЕСТЬ. Хотя Он не отделен от нас, мы позволяем себе - из-за нашей веры в ограниченность - чувствовать себя отдельно от Бога внутри нас. Если бы мы по-настоящему понимали это, то не были бы отделены - мы просто БЫЛИ бы каждое

мгновение. Мы бы БЫЛИ Всем, Что Есть. Это, наше Я, индивид исчез бы, так как наше сознающее сознание слилось бы с творческой силой. Мы БЫЛИ БЫ творческой силой.

Применяя искусство медитации строго по пунктам, как было описано выше, мы можем начать учиться просто отпускать все и БЫТЬ каждый момент, чтобы наша жизнь казалась одной постоянно длящейся медитацией, когда медитация действительно является чистой и совершенной концентрацией на чистом и совершенном объекте. Такое состояние БЫТИЯ называется просветлением. Это состояние вне любви, вне радости, вне блаженства. Потому что

чувствовать любой из этих аспектов означало бы все еще фильтровать опыт через физические чувства, а в то время, когда наше сознание настроено на физические чувства, мы все еще отделены и действуем как индивидуальные части проявления.

Сила и могущество, которые мы испытываем, когда все наше внимание сфокусировано внутрь, просто невероятны. В основном мы действуем на многих отдельных уровнях сознающего сознания. Мы можем смотреть телевизор, читая во время рекламы какую-нибудь книгу или беседуя с кем-то, вспоминая прошедший день. Очень редко наше внимание на 100% сфокусировано на каждом ТЕКУЩЕМ моменте; а когда нам это удастся, мы буквально выходим за пределы времени и пространства. Если наше СУЩЕСТВО стопроцентно сфокусировано на книге, мы перемещаемся в другие миры, в мир повествования. Мы полностью принимаем это, сцены и персонажи для нас реальны. Мы чувствуем их боль, любовь, победы ит. д. Представьте, что все наше время полностью отдано вниманию. Благодаря природе того, с чем мы сливаемся, чем бы мы были?

Ниже приводится отрывок из книги «Ключи Инока»: «Необходимо использование позитивной энергии для блага человечества; взывание к свету, чтобы обеспечить равновесие и гармонию между мирами. Когда концентрируются на мысли или идее, она стремится проявиться в действии. Однако когда человек желает что-то совершить, но не верит в свой успех, то чем больше он старается, тем менее достигаемым это становится. Когда мысль или идея «явленного священного имени» связана с эмоцией, она преодолет и превзойдет все другие сознательные доводы и предположения». Из бесчисленного множества форм молитв/медитаций приведем пять основных практик, которые следует помнить, согласно Иноку:

1. Твердо придерживайся праведного образа жизни.
2. В своих взаимоотношениях почитай всех, излучая свет любви.
3. Смотри внутрь себя и смотри вокруг, и обрати внимание, что ты сам являешься для себя мостом между Небом и Землей.
4. Созерцай дворец Вселенной и множество сфер органического равновесия природы.
5. Знай, что ты всегда можешь обладать Господом и множеством излучений живого света.

*Я чувствую, что изложенные выше наставления говорят сами за себя, и каждый может разобраться в них без труда.*

«Существует лишь Один Источник и Принцип Жизни, которому мы должны уделять свое безраздельное внимание, и который является Божественным Я внутри каждой личности. Личностное Я во все времена должно сознательно признавать Великое Гармоничное Я и поддерживать постоянный Внутренний Контакт с ним независимо от характера внешней активности ума. Единое Великое Я является жизненной энергией, которая каждое мгновение пронизывает тело каждого человека, и благодаря которой живые существа могут перемещаться в мире форм. Это Мудрость, пронизывающая ум. Воля, направляющая созидательную деятельность, Мужество и Сила, поддерживающая каждого. Чувство Божественной Любви, которое делает любую силу ценной, когда она проходит через личность. Это Единая Сила, которая может осуществить любое хорошее дело. Она представляет собой Всепобеждающую, Сознательную Власть над любым состоянием человеческой деятельности, когда она высвобождается через личностное Я непрерывно и без какого-либо сопротивления. Это Могущественное Божественное Я внутри Вас является Верховным Правителем всего Творения и единственным надежным, постоянным и Вечным Источником помощи в нашем существовании. Только лишь через Его Любовь, Мудрость и Силу может человек подняться на уровень Вознесенного Мастера для постоянного, сознательного общения с Тем, Что Есть Свобода, и с Властью над всем человеческим творением. Когда я говорю о человеческом творении, я имею в виду все, что негармонично и ниже уровня совершенства».

*Святой Герман*

## НАСТРОЙКА С ПОМОЩЬЮ БЕЛОГО СВЕТА И ДЫХАНИЯ

Это упражнение такое же, как упражнение в конце главы 7, и его можно использовать для контроля эмоций, для устранения стресса в транспорте или просто для того, чтобы успокоиться и «настроиться» на медитацию.

- Устройтесь поудобнее, закройте глаза, настройте свое дыхание, пусть оно будет глубоким, неслышным и связным - вдыхайте медленно, считая до 7, выдыхайте также считая до 7. Дышите носом. Следите за тем, чтобы не было пауз между вдохами и выдохами. Сначала обратите внимание на то, чтобы дыхание было цикличным и ритмичным. В течение пяти минут упражняйтесь над тем, чтобы вдохи и выдохи были связными, чтобы каждый вдох мягко переходил в выдох, и каждый выдох мягко переходил во вдох.
- Затем, когда установится цикличное дыхание, выберите глубину дыхания, которую вы сможете поддерживать. Вдыхайте и выдыхайте, считая до семи, затем до десяти - пусть ваши вдохи и выдохи будут как можно более глубокими, какие вы сможете поддерживать, по крайней мере, в течение пяти минут. Если вы почувствуете головокружение, тошноту или недостаток воздуха, или же дыхание станет неровным, то сократите счет, скажем, с десяти до девяти. Попробуйте найти подходящий для вас ритм. Помните, что вам нужно упражнять и развивать дыхательные возможности легких. Это только вначале можно поддерживать дыхание при счете до 7, но затем, с практикой, счет должен дойти до десяти, пятнадцати или даже двадцати. Чем глубже вы дышите, тем здоровее будете. Дыхание должно начинаться в глубине живота, а не в легких.
- Далее обратите внимание на то, чтобы дыхание было настолько неслышным, медленным, глубоким и связным, что казалось подобным мягкому течению энергии через ваше существо. Держите перед собой зажженную свечу - вдохи и выдохи должны быть настолько неслышными, чтобы пламя свечи оставалось неподвижным.
- Когда ваше дыхание связное, глубокое и неслышное, вы можете почувствовать жар или покалывание во всем теле, так как электромагнетически вы перестраиваетесь на другой вибрационный уровень.
- Далее визуализируйте цилиндр, наполненный самой сильной, пульсирующей, электровибрирующей энергией. Знайте, что она целительная и преобразующая - живая, легкая световая энергия.
- Вдохните этот свет в свое тело. Почувствуйте, как он наполняет ваши легкие, и представьте, как он проникает во все клеточки тела и наполняет вас целительной силой.
- Вдыхая, почувствуйте, как этот свет проходит через поры кожи. Почувствуйте, что каждая часть вашего существа словно всасывает этот свет в себя, подобно огромному пылесосу. Почувствуйте, как, вдыхая, вы расширяете свои легкие и все свое существо.
- На выдохе представьте, что вы высвобождаете свет из ваших клеток, из внутренних миров через поры кожи. Помните, что Верховная Энергия находится внутри и снаружи, пребывая в «пустом» пространстве каждой клетки. Поэтому визуализируйте, что свет каждой клетки включается, подобно электролампе, затем распространяется в органы, через тело и наружу через поры кожи. Поддерживайте этот ритм, пока не почувствуете расслабление.

### Творческая Визуализация 5

## ОТКРЫТИЕ СЕБЯ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО РУКОВОДСТВА

Прежде чем начать эту медитацию, я рекомендую вам прочитать главу, посвященную телепатической связи, так как в ней используются универсальные техники, применимые для всех

форм общения - со своим собственным внутренним учителем, гидами или с кем бы то ни было еще. Медитация и пятиступенчатая программа, приводимая в конце той главы, стимулирует интуицию и откроет вас для внутреннего руководства, если вы будете практиковать их регулярно.

Внутреннее руководство приходит в самых различных формах, начиная с телепатии и яснослышания и кончая видениями, сильными эмоциональными переживаниями или интуитивным знанием и даже физическим дискомфортом. Ваше внутреннее существо вступает с вами в контакт различными способами, и снова самопознание, обретенное благодаря погружению во внутреннее безмолвие, позволит вам установить наиболее прямой и действенный способ получения этих посланий.

- Во-первых, настройте себя с помощью дыхания и света, так как это сделает вас более восприимчивыми.
- Далее создайте внутреннее убежище и вызовите образ гида. Вашего внутреннего Учителя или Высшего Я, или же существа, с которым желаете общаться.
- Затем просто СПРОСИТЕ и СЛУШАЙТЕ. Позвольте образам проявляться в вашем уме и обратите внимание на то, как себя чувствует ваше тело - чувствуете ли вы, как сердце наполняется радостью, или что-то сжимается в области груди, или волнующее чувство разместилось где-то в желудке? Научитесь прислушиваться к своему телу, так как оно будет непосредственно откликаться на мысли и эмоции.

Вторая техника прояснения отдельных вопросов заключается в следующем:

- Подумайте о каком-то вопросе или проблеме.
- Настройте себя.
- Визуализируйте, как вы спускаетесь вниз по лестнице, ведя обратный счет, глубоко расслабляясь и делая один вдох и один выдох между ступенями.
- Спустившись вниз, обратите внимание на три двери (или больше-в зависимости от ваших возможностей или потенциальных решений поставленной проблемы). На первой написано: «Внесите свой вопрос и первый вариант». Откройте эту дверь. Войдите внутрь и дайте видению или чувствам проявиться, как если бы этот вариант уже был выбран, и вы наблюдаете за результатами этого выбора. Что вы чувствуете? Прислушайтесь к своему телу. Испытываете ли вы радость, напряжение?
- Затем выйдите и взгляните на вторую дверь. За ней находится второй вариант. Вы открываете ее и заходите внутрь. И снова видите проявление Вашего второго варианта. Снова «видите» и «чувствуете» отклик Вашего тела и эмоций. После этого выходите.
- На третьей двери написано; «Духовные предложения». Вы заходите внутрь и позволяете видениям проявиться. Снова настраиваетесь на восприятие своих физических, эмоциональных и ментальных реакций. Замечайте свои реакции и доверяйте тому, что «приходит вам в голову». Хорошее, ясное, позитивное внутреннее руководство всегда можно узнать по результатам, которые оно имеет в жизни, когда вы следуете ему. Помните, что много существ работают с нами во имя нашего роста и развития, и они с радостью готовы помочь, когда вы об этом просите.

## **Творческая Визуализация 6**

### **ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ**

Название говорит само за себя. У многих из нас есть проблемы во взаимоотношениях, которые необходимо выправить или исцелить. Приведенная ниже управляемая медитация является одним из методов, позволяющих нам это сделать. Интересно отметить, что многие, кто использовал эту технику, в том числе я, рассказывали потом, что когда они снова встречались с человеком, с которым вступали в контакт во время своей целительной визуализации, их взаимоотношения уже были другими. Таков результат энергетических перемен в поле двух

людей. Удивительно то, что достаточно, если даже кто-то один проявит активность на этом уровне. Если мы отпустим свой гнев, печаль, страх ит. д., это изменит наше энергетическое поле, и, сознательно или подсознательно, другая сторона автоматически откликнется на изменение нашей вибрации или резонанса с ней.

- Устройтесь поудобнее, чтобы ничто вас не отвлекало, и настройте себя с помощью дыхания и работы со светом.
- Визуализируйте свое внутреннее убежище. Позвольте себе отпустить все напряжение и прийти в спокойное состояние.
- Визуализируйте перед собой личность, отношения с которой вы хотите исправить - нужно ли вам получить ее прощение, или простить ее, или что-то еще.
- Визуализируйте или представьте мощную колонну или цилиндр розовато-золотистого света, спускающегося и входящего через вашу коронную чакру на макушке. Почувствуйте, как он проникает в ваше тело и оседает в сердце. Почувствуйте, как его энергия заполняет сердце и область груди, расширяя ее, преобразуя все печали, разочарования или негативные эмоции, которые у могут храниться в ваших легких, сердце или области желудка.
- Представьте, как эта нежно-розовая энергия любви заполняет каждую клетку вашего тела и аннулирует все, что больше не служит вам - негативные эмоции, ограниченные убеждения, чувства дискомфорта или неполноценности. Попросите свое Я ЕСМЬ помочь осуществить высвобождение и перестройку, наполнить сердце любовью, состраданием и прощением - по отношению к себе и другим.
- Когда вы почувствуете себя наполненным любовью и прощением и полным желанием исцелить и устранить любого рода размолвки, визуализируйте личность (личности) перед собой. Попросите их Я ЕСМЬ Присутствие дать вам разрешение исцелить «размолвку». (Оно почти всегда дается. Если же вы получаете однозначный отказ, то тогда просто высвободите свои собственные эмоции, не призывая другую сторону делать то же самое.) Вы также можете визуализировать себя стоящим перед собой - вам может понадобиться простить себя. Эта техника действенна и по отношению к тем, кто уже покинул физический план.
- Пошлите луч розового света любви из своего сердца. Проследите, как он входит в сердце другой личности, и как вы оба соединяетесь этим лучом любви. Понаблюдайте за тем, как он заполняет тело вашего оппонента, каждую клетку, и как наполняется его сердце любовью, растворяются все блоки, возникшие из-за неразрешенных негативных эмоций, которые он мог испытывать по отношению к вам.
- Представьте себя и другого человека в виде буквы «Н» - прекрасной, огромной розовой «Н», окруженной энергией любви прощения, которая свободно курсирует между вами. Поделитесь своим сердцем. Скажите то, что вам всегда хотелось сказать. Предложите свое прощение или примите его прощение, а затем помолчите и примите слова или энергию от него. Знайте и визуализируйте, что это ее внутреннее желание - исцелить ваши взаимоотношения.
- Когда этот процесс завершится, вы можете увидеть, как эта личность исчезает из поля зрения. Внутренне призовите следующего человека, с которым хотели бы установить контакт.
- Если нужных вам людей много, можно представить себя в цен-тре круга, по периметру которого расположились эти личности, а луч розового света любви, исходящий из вашего сердца, подобно лучу маяка, постоянно перемещается по кругу или фокусируется сначала на одном, затем на другом - пока все они не наполнятся любовью и любые разногласия не будут устранены.

## **ЭЗОТЕРИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯ**



Человеческие взаимоотношения формируются под влиянием генетических, культурных (связанных с окружающей средой), астрологических и кармических факторов. Формы их чрезвычайно разнообразны в различных уголках планеты. Например, в одном из племен гористой части Новой Гвинеи мужчины и женщины почти не общаются между собой. Они обрабатывают свои поля и живут раздельно. Мальчики в возрасте шести лет переходят жить к мужчинам. Миссионеры убеждают аборигенов, что пары должны жить под одной крышей, но они не слушают. Женщины встречаются со своими мужьями на полях в течение дня, и это единственное время, когда они могут заняться сексом. Однако и здесь - как в случаях со многими другими туземными культурами - современная цивилизация врывается и нарушает древние обычаи.

Вознесенные Учителя заботятся о единстве планеты, ведь гармония установится на ней, когда мы научимся уважать особенности всех культур. Во всех обществах наряду с замечательными традициями существуют очевидные изъяны. Открыв ум и сердце, мы сможем учиться друг у друга, и затем, проявляя разборчивость, интегрировать самое

лучшее, чтобы создать что-то еще более могущественное. Лучшим является то, что очевидно и несомненно работает на благо всех. Представьте себе человечество, которое впитало и соединило в себе самое лучшее из всех обществ, чтобы создать новый, гармоничный образ существования, - вместо того чтобы исходить в своих действиях из более низких эмоций - жадности и жажды власти, которые безудержно распространяются в современном «цивилизованном» мире.

Согласно древнему знанию, люди имеют как индивидуальное, так и групповое сознание, и еще до воплощения мы выбираем пол, культуру, страну, родителей и даже своих спутников жизни. Мы также выбираем уроки, которые нам нужно пройти как душам: уроки, которые научат нас состраданию, терпению, пониманию - список может быть столь же бесконечен, сколь бесконечна глубина и возможности эмоционального и ментального потенциала человечества.

Главная причина, по которой группы людей продолжают воплощаться вместе в одно и то же время, - необходимость восстановить равновесие, нарушенное в результате обмена энергиями в прошлых жизнях, что часто называется «кармой». Карма просто обеспечивает восстановление энергетического равновесия в космическом океане энергии.

Существует три основных типа кармы: карма, которая накапливается в течение многих жизней: карма, созданная в текущей жизни, и часть кармы, которая была выбрана для отработки в этой жизни. Согласно древней мудрости, между воплощениями обычно проходит 700 или 1200 лет - это время зависит личной способности человека выдерживать более концентрированное блаженство. Чем более сознательно настроены люди на вселенский ритм, тем большее блаженство они в состоянии пережить. Блаженство является одним из аспектов чистого осознанного знания.

После того как определенная ступень духовного развития преодолена теми или иными индивидами. Властители Кармы выбирают время, подходящее для их еоединения с теми, с кем они должны осуществить совместные действия. Как утверждают некоторые школы, мы обычно рождаемся не менее трех и не более семи раз в теле одного и того же пола.

Если мы действуем без желания получить признание или какую-либо награду - действуем в духе бескорыстного служения, без привязанности, - то не создаем новую карму.

Задумываясь о судьбе и свободной воле, некоторые задаются вопросом, почему так много людей, все свое время отдающих работе, все же остаются неудовлетворенными. Чтобы понять это, нам следует обратиться к вопросу о Божественной Воле, Божественном Распорядке, или Согласованности, и о внутренних барьерах (внутреннем саботаже), а также к тому, как все это влияет на взаимоотношения. Эти вопросы обсуждались в главе 11 в разделе «Сила ума - вне мотивационной психологии», в которой мы рассматривали особое программирование, которое, если его использовать, гарантирует безграничную свободу и легкость в нашем жизненном путешествии.

Другим интересным моментом является тот факт, что мы начинаем каждую новую жизнь в тех же телах - ментальном и эмоциональном - которыми обладали в конце нашей прошлой жизни. Если мы осознаем, что представляем собой энергетические системы, то сознательно

НАСТРАИВАЯ себя в процессе нашего жизненного путешествия, мы вступим в колесо жизни и смерти с той же вибрацией, с которой последний раз покинули мир. Нам просто гарантировано, что после периода «отдыха» мы сможем продолжить путешествие, начиная с того уровня сознания, которого мы достигли в прошлой жизни. Это как в школе, когда учащийся, изучив основы математики во втором классе, далее, в третьем классе, может, опираясь на пройденный материал, осваивать уже следующий уровень.

Те, кто должным образом настроен и пробужден, могут теперь принять физическое бессмертие, потому что они выполнили все требования кармы иреинкарнации, которые должна пройти развивающаяся душа.

Когда мы начинаем сознательно настраивать себя, обращаясь к своему Внутреннему Учителю, многие из нас могут обнаружить, что мы и наши партнеры развиваемся с различной скоростью. Мы можем спросить: «Какие существуют альтернативы, когда встает вопрос о прекращении отношений с человеком, с которым, как мы чувствуем, у нас осталось мало общего?» И опять я предлагаю воспользоваться программированием (см. главу о контроле ума). Благодаря ему можно добиться наилучшего эффекта в улучшении взаимоотношений между партнерами.

Люди воплощаются вместе, чтобы привести энергии, которыми они в прошлом обменивались, в равновесие. Когда это удастся сделать, они часто расходятся, потому что их больше не связывает электро-

магнетическое взаимное притяжение. Однако если они духовно пробуждены, то после того как «кармическая программа выполнена», они могут решить начать новый этап восхождения вместе, достраивая и обновляя свою совместную жизнь и отношения любви, которые у них уже были сформированы.

Как говорилось раньше, мысль - это сила, и она создает либо благоприятные, либо неблагоприятные переживания, не смотря на то, выражены они в словах или действиях, или нет. То, на чем мы концентрируемся, становится нашей реальностью. Устраняя в себе склонность к негативному мышлению и осуждению, все больше и больше обретая способность беззаветно любить и свободно мыслить, принимая все формы жизни, мы все вместе станем более едины. Это время, когда человечество должно научиться сосуществовать в гармонии, просто наслаждаясь уникальностью всего, что есть, всего проявленного.

Мы живем в мире двойственности, в котором существует мужское и женское начала. Эзотерически эта двойственность символизируется Звездой Давида: треугольник, направленный вершиной вверх, представляет собой мужской принцип - активность, Янь, день, огонь, жар, положительный электрический заряд. Треугольник с вершиной, направленной вниз, является женским принципом. Это пассивность; Инь, ночь, вода, прохлада, отрицательный электрический заряд. Двойной треугольник демонстрирует андрогенность, наше прошлое и наше будущее. Он также являет собой состояние равновесия.

Один из способов, с помощью которого мы можем привести себя в состояние равновесия, это медитация. Сновидения также могут служить связующим фактором, если мы научились вспоминать сны и можем делиться полученной таким образом информацией с другими.

Когда человеческие существа взаимодействуют, то автоматически вовлекаются в процесс обмена атомами жизни. Совместная жизнь, сон, общая пища и окружающая среда приводят к смешению энергетических полей, что может как усилить нас, так и ослабить.

Как упоминается в главе «Я ЕСМЬ Присутствие», люди имеют 144 монадических расширения. Поэтому всегда существует возможность того, что семейная пара, или родственники, или друзья принадлежат одной и той же монаде или группе душ. Поэтому мы, знакомясь с

кем-то, иногда чувствуем, что встретили родственную душу, или нам кажется, что мы всегда знали этого человека, даже если видим его впервые.

Возвращаясь к тому, что изо дня в день происходит в современном мире - с отдельными людьми и с человечеством в целом, - мы приводим, в соответствии с материалами недавних исследований, следующую информацию и статистику относительно современных «цивилизованных» индустриальных обществ.

- Совместно проживающие работающие пары тратят на беседы в среднем 12 минут в день. Чтобы поддержать хороший уровень и качество отношений при таком скудном общении, надо быть настоящим мастером или магом.
- Многие родители чувствуют себя виновными в том, что мало времени проводят со своими детьми, а подрастающее поколение нередко испытывает разочарование в жизни.
- Случаев суицида среди молодежи индустриальных стран гораздо больше, чем среди туземцев. Однако из-за плохих условий существования уровень смерти среди новорожденных и младенцев у туземных народностей выше.
- Все категории рабочих и служащих теперь работают больше. Как в США, так и в Австралии во многих компаниях уровень доходов сохранился на том же уровне, на каком он был четыре года назад, но при этом штат сотрудников сократился вдвое. Это порождает огромное напряжение во взаимоотношениях, поскольку остается очень мало времени на то, чтобы насладиться общением в семье, с друзьями, а также проводить время в уединении. В результате мы становимся неуравновешенными, разбалансированными.
- Представители альтернативных методов лечения обнаружили, что все болезни порождены стрессом и эмоциональными расстройствами, вызванными несбалансированностью жизни.
- Реклама плюс внутреннее стремление найти счастье - все это еще больше усиливает напряжение в современном обществе, поскольку люди неизбежно становятся активными потребителями.
- Ежегодно один из 100 американцев становится банкротом - не из-за неудачи в бизнесе, а из-за чрезмерных расходов. Финансовое напряжение очень сильно влияет на взаимоотношения. Умерьте свои материальные запросы, чтобы больше наслаждаться жизнью.
- В Японии появилось даже новое слово «caroche», означающее смерть от переутомления на работе. Уходить на работу в 5 утра и возвращаться в 11 вечера - стало обычным явлением. Японцы теперь пересматривают свою позицию, потому что в последние годы продуктивность производства резко сократилась и стала меньше, чем в США.
- В Средние века рабочий день составлял девять часов, но он проходил неторопливо, без напряжения, и в году было 150 свободных дней. В эпоху Ренессанса, когда часы получили широкое распространение, рабочий день уже могли организовать более эффективно. В эпоху индустриализации рабочий день в среднем составлял 14 часов. Дети работали с десяти лет максимум по 16 часов в день, - по закону. В 1933 году компания Kellogg's ввела 30-часовую рабочую неделю вместо 40-часовой - чтобы повысить производительность труда людей, которые в ней работали во время «великой депрессии», и было замечено, что производительность удвоилась. Компания сохранила 30-часовую рабочую неделю до 1985 года, после чего был восстановлен 8-часовой рабочий день. Сегодня сверхурочная работа возросла, и это при высоком уровне безработицы. Квалифицированные рабочие в Германии работают 36 часов в неделю и имеют ежегодный 6-недельный оплачиваемый отпуск, в отличие от американских рабочих, которые имеют лишь 2-недельный отпуск.

Все существа имеют право на удовлетворение основных, элементарных жизненных потребностей, таких как чистая вода, пища, кров и одежда. Когда приходит время уделять внимание решению насущных вопросов, отдельные индивиды могут начать концентрироваться на своих «высших аспектах» для достижения полного самовыражения.

Чтобы поддержать высокий уровень и качество взаимоотношений и жизни, необходимо осваивать и развивать четыре пятых мозга, в которых сосредоточено высшее сознание, и, соответственно, использовать силу творческого воображения и безграничного мышления.

И опять, сближение культур и смешение самых лучших аспектов всех обществ позволило бы более равномерно распределять материальные средства между индустриальными странами и

теми регионами, где все еще приходится бороться за пищу и кров.

Бдительный контроль за «неограниченностью» мышления, которое приносит понимание того, что качественное мышление порождает качественную жизнь, плюс сознательная работа со своим Внутренним Учителем позволит человечеству перейти от «нищенского» сознания к сознанию «изобилия», так как оно поймет, что живет в безграничной Вселенной. «Нищенское» сознание касается не только финансов - оно связано с нехваткой и ущербностью во всех отношениях. Это - недостаточная, заниженная самооценка. Сознание изобилия - это свобода и изобилие в любви, здоровье, творчестве и благосостоянии, благоприятное для всей жизни в целом, а не только для чего-то одного.

## Глава 15

### **МАКСИМИЗАЦИЯ ПОТОКА ЭНЕРГИИ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ**

Наряду с тем, что намерение и желание являются мощным фактором для освоения «внутренних миров», они также благоприятны для очищения энергетических полей в низших телах, необходимого для более интенсивных духовных переживаний.

Это можно сравнить с тем, как если бы мы изо дня в день ели густой суп из одной и той же миски, не моя ее, а затем решили попить из нее воды. Если вы хорошенько отмоете миску, вкус воды будет лучше и чище. Ваша жажда в любом случае будет утолена, даже если посуда грязная, и вы сами решаете - сознательно или нет - стоит ли ее мыть. Лично я предпочитаю иметь наилучшее, чистейшее и наиболее интенсивное переживание, какое только могу получить, и подготовка не составляет для меня проблемы.

Энергии, которые в настоящее время активизируются на этой планете, подпитывают все энергетические поля всех живых существ, которые так или иначе перестраиваются. Однако существует много средств и методов, с помощью которых - если мы желаем - можно усилить и ускорить этот очистительный процесс.

### **ОЧИЩЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА**

Как правило, в теле отражается и проявляется то, что мы едим и что думаем. Тело получает команды по следующей цепочке:

Физическое тело -> эмоциональное тело -> ментальное тело (высшее и низшее) -> душа, или Высшее Я-> монада, или ЯЕСМЬ Присутствие.

Физическое тело подобно рядовому в армии или пешке в шахматах, оно принимает команды и управляется эмоциональным и ментальным телом. Как уже обсуждалось в главах 8, 9, 10 и 11, все, что происходит в теле, является прямым результатом работы ума и эмоций.

Именно наш ум, которому содействует сила воли и самодисциплина (или отсутствие дисциплины), выбирает пищу для поддержания тела. В западном обществе издано очень много литературы и материалов о пище и здоровых диетах для улучшения здоровья и жизнедеятельности, и я не буду останавливаться на этом. Достаточно сказать, что энергетическое поле физического тела в первую очередь разрушается вследствие токсического воздействия наших мыслей, пищи и долгосрочных решений.

Повторное исследование показало, что большинство людей считают, что в первую очередь отличное здоровье дает возможность наслаждаться полноценной жизнью. Но часто мы принимаем те или иные решения по незнанию или утратив контроль над собой, что приводит к кризису тела: к болезням, разрушению и преждевременной смерти. Физическое тело является самой поразительной, сложной системой энергий, и то, как оно функционирует, для многих просто непостижимо: оно само себя исцеляет, регенерирует клетки, формирует новую жизнь и новые органы и ткани по собственной воле - словно по некоему коду, подобно компьютерной программе, свойства которой позволяют работать неограниченно - пока в компьютер не проникнет вирус. Эквивалентом такого вируса являются наши мысли и ограниченные убеждения. Убеждение в том, что смерть и старение неизбежны, плюс выбор неправильного

питания вносят свой вклад в разрушение физического тела.

Важно понять, что энергетические поля физического, эмоционального, ментального и духовного тел взаимодействуют и, следовательно, влияют друг на друга. Если течение энергии этих тел гармонично, интенсивность духовных переживаний возрастает. Если возникают энергетические блоки, значит мы находимся в дисгармонии со своей истинной природой, и это отражается на качестве нашей жизни.

Предлагаю простейший путь очищения физического тела:

1. Пейте много чистой, свежей воды - желательна природной,
2. Регулярно выполняйте упражнения, снимающие стресс, - тай-цзи, плавание, танцы, йога и прогулки на свежем воздухе. Я также рекомендую вам во время упражнений дышать сознательно, чтобы настраиваться на энергию в то время, когда она проходит через вас, усиливая ваш внутренний опыт.
3. Дыша осознанно, делайте это глубоко, незаметно и связно (плавно) повсюду: в душе, в транспорте, выполняя упражнения, во время еды (между глотками) - всегда сознавая энергии, которые стимулируют ваше дыхание. Это позволяет вашему сознанию пребывать в настоящем - ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС, и помогает устранить старение, игнорируя течение времени.
4. Ешьте легкую и чистую пищу. Помните, что пока вы еще не являетесь экспертом в преобразовании энергий, алкоголь, сахар и мясо сделают ваши вибрации плотными и тяжелыми. Чем легче и тоньше вибрации, тем выше качество и продолжительность жизни. Большинство людей едят по побуждению эмоционального, а не физического тела. Употребление в пищу вкусных, но бесполезных вещей и переедание - это привычки, имеющие эмоциональную природу. Телу требуется небольшое количество чистой пищи, а обработанные и очищенные продукты не приносят ему никакой пользы.
5. Учитесь слушать свое тело. Чем чище оно становится, тем яснее сигналы, которые оно передает. Физическое тело абсолютно самодостаточно: оно обладает способностью само себя поддерживать без физической пищи. Его можно очистить и настроить так, чтобы жить исключительно за счет праны. Вот таким чудом является наше тело, гениально задуманное Творцом. Некоторые религии говорят, что мы были созданы по образу и подобию Бога, поэтому разве мы не обладаем врожденным совершенством?
6. Овладейте своим эмоциональным телом, осуществляя управление ментальным. Это позволит вам уберечь физическое тело от болезней, идеально настроить его и сделать самодостаточным.

## ОЧИЩЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ТЕЛА

Выполняя рекомендации 1-5, вы можете также производить очищение эмоционального тела, используя особую технику визуализации, упоминавшуюся в конце главы 10 о контроле над эмоциями, и ряд других подходящих техник, которые вам по душе. Это очищение можно также осуществлять во время сна, дополняя его особыми целительскими системами, о которых также говорилось выше.

Хранение негативных эмоций в физическом теле порождает энергетические блоки, которые - если их не высвободить - приведут к разрушению тела и болезни. Это не в ваших интересах - существовать только на негативных эмоциях. С ними необходимо хорошенько поработать (см. главы 9, 10, 11). Иногда, когда вы сознательно начинаете эту работу, вы словно бы открываете «ящик Пандоры», но не забывайте, что вслед за кратковременной болью наступит долговременное облегчение. Если мы попытаемся, как говорится, «не выносить сор из избы», то ничего хорошего не добьемся - ни исцеления, не разрешения проблемы, ни очищения, потому что «мусор» все там же, и он своим присутствием ухудшает ваше состояние, повреждает физическое тело.

Два самых мощных способа очищения эмоционального тела - это медитация, которая

меняет вибрационную частоту и стимулирует естественную перестройку, а также регрессия в прошлую жизнь. Хотя прошлое, настоящее и будущее существуют одновременно, большинство из нас живет в рамках линейного и последовательного течения событий, которое является нашей повседневной реальностью. Как говорилось в главе 9, наше эмоциональное тело не знает времени. Его боль, гнев и печаль накапливаются и хранятся как результаты восприятия ментальным телом конкретных событий определенного времени. Поэтому в то время как мы растем, чему-то учимся и развиваемся в своем сознании и осознании, эмоциональное тело может нести в себе энергетические блоки, сформированные очень давно и не имеющие отношения к текущим событиям сегодняшнего дня - если взглянуть на них бесстрастно и объективно. Этим объясняется наша, казалось бы, ничем не оправданная реакция на людей, места и вещи, когда оказывается разбужена наша глубинная память.

Один из сеансов регрессии, который был у меня, очень хорошо объясняет вышесказанное. Я - «увидела» себя стоящей в одиночестве

на вершине скалы в состоянии безмерной грусти. Я знала, что человек, который был дорог мне, отослан куда-то далеко за море. Оказалось, что это была моя сестра (в этой жизни - мой близкий друг). Она ждала ребенка, хотя была не замужем, и поскольку в те времена это считалось неприемлемым в обществе, ее куда-то отослали, и мы больше никогда не встречались. Мне никогда не говорили, почему это произошло, и в моей душе остались и печаль и гнев по отношению к отцу. В состоянии регрессии мне открылась более широкая картина: я увидела событие, снова почувствовала свою печаль, а также поняла ситуацию. С точки зрения своих сегодняшних взглядов я смогла увидеть, что «грех» заключался в невежестве общества, и так я смогла высвободить свой гнев по отношению к отцу, а также свою печаль.

Я почувствовала, что мое сердце открыто, и поток энергии истекает из него. Энергия моего тела сама перестроилась в соответствии с новым восприятием и пониманием - пониманием эмоционального тела, - и таким образом оно рассеяло энергетические блоки. Просто, но мощно и очень целебно. Карма - это просто переадресация энергетического дисбаланса. Когда нам удастся «регрессировать» в прошлое и высвободить дисгармоничные энергетические модели, кармический дисбаланс нейтрализуется, при этом устраняется дополнительная боль за других, вовлеченных в процесс. Восстановление равновесия невозможно, если урок еще не до конца пройден. В той жизни мой отец своими действиями невольно приобрел кармический долг по отношению ко мне, потому что у меня сохранилось сильное чувство гнева, и этот дисбаланс требовалось выправить. Высвободив энергию этого гнева через мое «новое» понимание, я тем самым простила и высвободила этот долг отца, который стал моим отцом и в этой жизни.

Интересно то, что в нашей жизни вместе с нами воплощаются те, с кем у нас в прошлых жизнях образовался энергетический дисбаланс - это могут быть члены нашей духовной группы, - поскольку пришло время исцеления, очищения и преобразования. Мы не можем носить с собой наш эмоциональный груз и все энергетические блоки - их нужно устранить, чтобы двигаться дальше к высшим ступеням и измерениям бытия - существования, которое предназначено человечеству в данное время.

## **ОЧИЩЕНИЕ НАШЕГО МЕНТАЛЬНОГО ТЕЛА**

Это можно осуществить лишь через овладение своим умом, как описывалось в главе 9. Одно дело - иметь интеллектуальное понимание, другое - жить в соответствии с этим пониманием. Идея о том, что «наши мысли создают нашу реальность» - понятна. Когда она усвоена на всех уровнях нашего существа, жизнь становится счастливой и богатой - на физическом, эмоциональном, ментальном и духовном уровнях. Это управляется универсальным Законом Творения - что посеешь, то и пожнешь, - который также известен как Закон Реализации. Когда наши тела настроены и резонируют друг с другом в совершенной гармонии - вибрируют каждое со своей собственной уникальной частотой, - мы достигаем полной реализации и переживаем состояние единения со всем творением.

Если каждый раз, когда мы погружаемся внутрь себя или настраиваем свое бодрствующее сознание на внутреннего Бога, мы входим с чашей, которая уже наполовину наполнена (нашим

эго, желаниями, негативными эмоциями, «клеточным багажом» и т. д.), то новым содержанием она наполнится тоже лишь наполовину. Смешение старого содержания с нашим новым осознанием даст в результате разбавленную, менее существенную комбинацию. Однако немного старания, немного усилий для подготовки чистого, пустого сосуда позволит наполнить его полностью чистой энергией.

Раскрыть свою Божественную сущность, которая в нас есть, подобно очищению луковицы от шелухи. Каждый «слой», от которого мы освобождаемся, является отгораживающим нас от самих себя покровом -: будь это вера в существование пределов, вера в смертность или просто мусор, который накопился за многие жизни на всех уровнях.

Простое утверждение, что «Я ЕСМЬ БОГ» не обязательно становится осознанной реальностью, поскольку глубоко внутри, на клеточном уровне, может быть, хранится отрицание даже подобной возможности. Поэтому мы должны снимать один за другим эти наслоения до тех пор, пока наша реальность не проявится - пока она просто не БУДЕТ, или пока мы просто не БУДЕМ.

«Когда личность индивидуализируется внутри Абсолюта, или Всепроникающей Жизни, она по своей собственной воле решает стать

концентрированным фокусом самосознающего разума. Она становится сознательным управителем своей будущей деятельности. Раз сделав таким образом свой выбор, эта личность становится единственным исполнителем этого предназначения, которое является не неизменным обстоятельством, а явно разработанным Планом Осуществления. Это тот Проект, который она избирает, чтобы проявить его в царстве форм и действий. Человеческое существо может в любой момент решить подняться над своими житейскими качествами, или пределами, и, если оно отдаст всю свою жизнь, свою энергию этому решению, то преуспеет. Те из нас, кто возвысил свое тело - совершил «Восхождение», все отдав для обретения Божественного Я, Бога внутри себя. Отсюда вывод - Он выражает через нас Свои Совершенные Качества - «Божественный План Жизни».

*Сен-Жермен, «Раскрытые Тайны»  
(в редакции Годфри Рей Кинга)*

## Глава 16

### ЧАКРЫ - ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ ТЕЛА

Чакры являются вратами, через которые энергия привлекается в тело, а затем рассеивается. У здорового человека семь главных энергетических центров. Они всегда открыты и находятся в постоянном вращении. Когда человек болен, в его чакрах можно обнаружить блоки. Все в теле связано с этими энергетическими центрами. Чакры впитывают в себя вселенскую жизненную силу (прану, ци) и направляют ее по энергетическим «рекам» тела (нади) в нервную систему, эндокринные железы и кровь, питая, таким образом, тело.

«Чакры важны для жизни на физическом плане, поскольку являются вратами, через которые энергия из Высшего Я имеет возможность спуститься к низшему. Если бы этой передачи энергии не было, жизнь остановилась бы... человек, у которого сильные, здоровые чакры, будет иметь хороший контакт со своим истинным существом... Чакры можно увидеть как сверкающие (вспыхивающие), мерцающие красочные кольца света, каждое из которых движется и танцует, воспевая прекрасные мелодии жизни... но только у духовно развитого человека они выглядят таким образом» (из «Других Царств» Иллариона).

Человеческое тело имеет семь главных чакр плюс множество второстепенных. Над головой - еще, по крайней мере, пять чакр, энергетически связывающих нас с нашей монадой, или Я ЕСМЬ Присутствием. Энергетические поля всех наших тел закреплены чакрами: физическое тело фиксировано в корневой чакре, эмоциональное - в крестцовой, ментальное - в чакре солнечного сплетения и духовное - в сердечной чакре.

Издано много литературы о чакрах, поэтому я не буду подробно останавливаться на этом.

Однако хочу пояснить, что настраивая, очищая и полностью активизируя эти энергетические центры цветом и светом, мы можем обрести прекрасное здоровье, наполнить себя энергией (энергизировать) и научиться перемещать сознание за рамки физической формы (например, биллокация и т. д.).

Мне также хотелось бы заметить, что блоки в этих энергетических полях возникают из-за недостаточного владения нашим ментальным и эмоциональным телами. Техники очищения, энергизации и выравнивания чакр подобны приему болеутоляющего средства. Оно эффективно, но не всегда разрешает проблему - только устраняет симптомы. Этими методами следует пользоваться в сочетании с усилиями по овладению своим умом, чтобы действительно обрести хорошее здоровье.

Методы работы с чакрами рассматриваются в конце этой главы, и должны стать частью вашей регулярной практики - еженедельной или месячной программы по поддержанию здоровья. На начальных этапах упражнения можно делать ежедневно - пока энергетические центры не начнут вращаться, наполняться цветом и максимально активизируются. Чакры реагируют на «токсичные» мысли и эмоции и меняют свой цвет, отражая возникающие несоответствия.

Начнем с семи главных чакр, расположенных в физическом теле. Три верхние чакры - в голове и в горле - управляют разумом, передние чакры управляют эмоциями, а задние - волей или желанием. Чакры имеют коническую форму, и во время вращения притягивают энергию внутрь себя спереди и сзади или, в случае корневой и коронной чакр, сверху и снизу. У каждой чакры имеются маленькие воронки, совершающие обороты с очень большой скоростью, и каждая воронка усваивает энергетическую вибрацию, которая резонирует с определенной вращательной частотой. Тазовая чakra имеет четыре маленькие воронки и четыре частоты энергии. Цвет каждой чакры связан с частотой энергии, которая усваивается со своей определенной скоростью. Следовательно, по мере того как мы усиливаем количество света в себе, а также нашу вибрационную частоту, эти энергетические центры соединяются и становятся одним столбом света. Лобная чakra имеет 96 маленьких воронок, а коронная - 972. У каждой чакры свое определенное количество воронок и, следовательно, своя собственная уникальная скорость вращения и частота.

## **1. Исходная, или корневая, чakra**

Именно в ней проявится аспект любви Христа, когда человеческая раса научится бескорыстно и беззаветно любить, любить только ради радости видеть любимого счастливым. Чистота, восстановление, возрождение, восхождение и надежда также ассоциируются с этой чакрой.

На более «земном» уровне с этой чакрой связано количество физической энергии, которая имеется в нашем распоряжении, - «воля к жизни» в физической реальности. Эта чakra является местом первого проявления жизненной силы в физическом мире. Она действует как насос на эфирном уровне, помогая направлять поток энергии вверх по позвоночнику. Ее цвет - красный, и она созвучна музыкальной ноте «до». Этот конус энергии спускается вниз из лобкового центра и связывает нас энергетически с чакрой нашей личной «земной звезды», которая расположена прямо у нас под ногами в Земле, на глубине примерно шести дюймов. С этой чакрой связано наше чувство осязания.

Эта первая чakra имеет также отношение к первому аурическому, или эфирному, слою, который обеспечивает автоматическое и автономное функционирование тела. Эфирное тело состоит из крошечных, паутинообразных энергетических линий и имеет голубой/серый цвет. Чакры эфирного тела также голубого/серого цвета: голубой у нежных и чувствительных людей и серый - у людей атлетического склада. Клетки физического тела растут вместе с линиями энергии эфирной матрицы, которая проявляется до того, как вырастают клетки. Это «тело» сформировано из пульсирующих световых волн и распространяется над поверхностью физического тела на расстоянии от четверти до двух дюймов.

Многие целители проводят сейчас особую энергетическую работу, побуждая тело формировать новую ткань, если какой-то член или орган тела был поврежден, например, во



время несчастного случая. Это возможно лишь благодаря наличию эфирной матрицы. Эфирный план может быть воспринят как энергетическое поле, которое содержит структуры четвертого (астрального), пятого и шестого пространственных измерений. Большая часть кармических программ хранится в эфирном теле. Оно также поддерживает функционирование ДНК. Пятая пространственная структура светового тела обычно

«дремлет» в эфирном плане и хранит эфирные кристаллы, которые блокируют определенные потоки энергии, чтобы не допустить преждевременной активизации светового тела. Его шестая пространственная структура содержит серию шаблонов для формирования материи и световых тел, а также коды ДНК, которые определяют форму физических органов.

## **2. Крестцовая чакра**

Энергия этой чакры, расположенной под пупком, может быть использована для оживления и приведения в равновесие других центров. Изобилуя энергией, она снабжает ею центры головы - содействуя мудрости и ясновидению, а также горловой центр - обеспечивая формулирование истины, сердечный центр - чтобы поддерживать любовь ко всему сотворенному, и чакру солнечного сплетения - чтобы заряжать тело физическими импульсами и силой. Она также участвует в сексуальных взаимодействиях и способствует соединению всего прекрасного в двух близких душах. Крестцовая чакра представляет собой средоточие прощения, милости, сострадания, преобразования и свободы. Передняя часть этой чакры является центром «чувствования» и связана как с качеством любви по отношению к противоположному полу, так и с отдачей и получением физического, ментального и духовного удовольствия. Задняя энергетическая воронка крестцовой чакры связана с количеством сексуальной энергии и является центром желания. Ее цвет - оранжевый, музыкальная нота - «ре».

Эта вторая чакра связана со вторым аурическим слоем и заземляет и укрепляет энергетическое поле низшего эмоционального тела. По своей структуре этот аурический слой более текуч и не дублирует физическое тело. Он выглядит как цветные облака, обладающие тонкой субстанцией и находящиеся в непрерывном плавном движении, и имеет толщину один-три дюйма. Его цвет отражает чувства индивида. Сильные чувства - такие как любовь, радость, восторг, гнев, - дают чистые оттенки, в то время как смешанные и запутанные чувства отражают темные, грязноватые оттенки цветов. Чакры в этом энергетическом поле - как и в физическом теле - имеют те же цвета радуги.

Эмоциональное тело состоит из геометрических форм. Когда мы «зацикливаемся» на какой-то эмоции и не даем ее энергии течь свободно, мы «запираем» формы, создавая структуры, которые ограничивают выражение чувств и вызывают, таким образом, дискомфорт.

## **3. Чакра солнечного сплетения**

Физические энергии втекают в тело из высших планов через этот центр. В настоящее время ее главная функция заключается в том, чтобы заряжать тело энергией. В будущем эта чакра станет центром, с помощью которого, просто концентрируясь и проявляя желание или волю, мы сможем перемещать любой объект через пространство. Сочетание визуализации, силы воли и энергии солнечного сплетения породит много удивительных явлений, в случае если будет использоваться в гармонии со вселенскими законами. В этой чакре также сосредоточивается целительская мощь, преданность и милосердие.

Солнечным сплетением называется передняя сторона чакры, она связана с всеобъемлемостью и духовной мудростью. Здесь находится воля и эмоциональное понимание того, кем мы являемся во Вселенной. Тыльная сторона называется диафрагматическим центром, и считается, что она связана с целительством и отношением человека к своему здоровью. Цвет чакры - желтый, музыкальная нота - «ми».

Эта третья чакра связана с третьим аурическим слоем низшей ментальной активности и, следовательно, с линейным мышлением. Она закрепляет энергетическое поле низшего ментального тела. Это тело выглядит как яркий желтый цвет, и распространяется от физического

тела на расстоянии от трех до восьми дюймов. Оно состоит из тончайшей субстанции мыслей и ментальных процессов.

Ментальное тело также состоит из геометрических форм. Функция этого тела - определять нашу реальность. Оно обычно настроено на то, что может «править бал» и действовать наилучшим образом, когда постоянно чувствует или знает, что находится в центре событий. Ментальное тело, как босс, не любит перемен, вызванных «другими» силами. Следовательно, оно склонно рассеивать и игнорировать импульсы от Духа как «нереальные», поскольку они - обширны и безграничны и не могут быть интеллектуально поняты и не поддаются контролю.

Три низших аурических уровня усваивают энергию, связанную с физическим миром, и проявляют активность в «играх» кармы. Их можно увидеть в пятом пространственном измерении как двойные тетраэдры. Три верхних аурических слоя усваивают энергию, относящуюся к духовной сфере. Сердечная чакра является своего рода трансформирующим тиглем, через который должны проходить все энергии, перемещающиеся из одного мира в другой. Большая часть человечества действует через энергетические поля трех низших чакр, но теперь внутренний Дух людей начинает побуждать их активизировать и использовать свои высшие чакры.

#### **4. Сердечная чакра**

Человечество работало с этой энергетической воронкой с самого начала своего существования. Эта чакра соединяет низшие тела с высшими. Она также является проводником, через который проходит любовь Высшего Я. Когда она заблокирована, нередко возникают болезни сердца. Через эту чакру человечество связано с беззаветной любовью Бога. Она также усваивает и выражает эту Божественную Любовь. Когда мы проявляем любовь и преданность, наш сердечный центр активизирован. Он имеет изумрудно-зеленый цвет и лучше всего резонирует с нотой «фа».

В своей книге «Руки света» Барбара Бреннан также утверждает, что сердечная чакра закрепляет астральное тело. Все чакры в этом аурическом слое, который обычно имеет толщину от шести до двенадцати дюймов, насыщены розовым цветом любви, хотя доминирует их собственный (зеленый) цвет радуги.

#### **5. Горловая чакра**

Эта чакра позволяет каждой душе выражать словами и делиться с другими той мудростью, которую она постигла, или тем, что раскрыл ее дар ясновидения. Этот центр находится в гармонии, когда он работает через чистые слова. Он открывается, чтобы дать возможность высокому вдохновению проникать в нас через эту чакру с высших планов. Она связана с Божественной Волей, силой, защитой и просветленной верой. Она дает энергию и действенную силу словам.

Передняя часть чакры связана с принятием и усвоением, а также с ответственностью за личные нужды человека (умение высказываться). Тыльная сторона связана с ощущением себя в обществе, работе, а также с желанием преуспеть в материальном отношении. Цвет чакры - небесно-голубой, и резонирует она с музыкальной нотой «соль». Эта чакра также связана с чувством слуха, обоняния и вкуса.

Горловая чакра закрепляет эфирную структуру (физический аспект), которая соответствует пятому аурическому слою. Эта эфирная структура представляет собой трафаретную форму эфирного слоя, который является трафаретной формой физического тела. Пятый аурический слой имеет толщину от полутора до двух футов. На этом уровне звук создает материю, и пелительство может осуществляться с помощью звука. У мужчин более глубокий голос обычно означает более здоровые низшие чакры и соответствующие им энергетические поля.

## 6. Лобная чakra

Ее также называют «аджна», или «третий глаз». Это орган зрения на психическом или эфирном уровне и его вибрация может достичь такой точки; когда можно воспринимать ауры, а также эфирные формы и существа. Эта чakra соотносится с ментальным качеством «видения», в противоположность знанию, и является центром ясновидения. Она связывает высшее эмоциональное тело со своим опытом небесной любви и принимает жизнь во всех ее формах, и знает, что они являются драгоценным проявлением Бога. Когда она полностью активизирована, мы можем «видеть» не только физическими глазами, но и духовными.

Лобная чakra также связывается с истиной, посвящением, преданностью, концентрацией и внутренним видением: Здесь проявляется божественный свет, который можно видеть только духовным зрением. Она дает нам способность постигать ментальные понятия. Умение проецировать мысли и идеи и создавать реальность приводится в действие в «исполнительном» центре, который находится в задней части головы. Способность формировать идеи через видение связана с передней стороной чакры, а претворяют эти идеи в практику чакры тыльной стороны. Цвет этой чакры - индиго, музыкальная нота - «ля».

Лобная чakra закрепляет шестой аурический слой, или небесное тело. Это наше высшее эмоциональное тело или эмоциональный уровень духовного плана, и обычно оно имеет толщину от 2 до 2,75 футов. Именно через этот уровень мы испытываем духовный экстаз - момент бытия и связи со Всем, Что Есть. Поток беззаветной любви входит в нас, когда небесная и сердечная чакры открыто обмениваются энергиями, в результате чего возникает мерцающее световое тело пастельных тонов с серебристым/золотистым сиянием. Это свет, излучаемый телом.

## 7. Коронная чakra

Являясь центром, управляющим даром мудрости и понимания, коронная чakra позволяет уловить духовную истину на уровне, который обычно недоступен для человека во время его физического воплощения. Она имеет отношение к седьмому аурическому слою, высшему ментальному телу, осознанию нашего духовного и физического облика и их интеграции. Это источник просвещения, вселенской мудрости, понимания и вдохновения. Когда она активизирована, то дает нам возможность выйти за пределы физического мира и создает чувство целостности, мира и веры плюс постижение смысла существования.

Цвет коронной чакры - фиолетовый или чисто белый свет, ее музыкальная нота - «си». Через нее проходят высшие энергии, которые она связывает с корневой чакрой через все другие, и далее с землей. Она имеет форму конуса, как и все остальные, но, подобно корневой чакре, расположена вертикально - как опрокинутый треугольник, стоящий на верхушке. Другие чакры расположены горизонтально, и их треугольные части соединены между собой в центре наподобие буквы «X».

Седьмой аурический слой является кетерическим трафаретом, или причинным телом, которое обычно распространяется на 2,5-3,5 фута от физического тела. Благодаря этому телу мы знаем, что мы есть одно со всем творением. Оно имеет яйцевидную форму и содержит в себе все аурические тела текущего воплощения индивида. Оно выглядит как крошечные нити золотистого света, сетчатая структура, которая

рирует на очень высокой частоте. Этот золотистый трафарет также несет в себе главный силовой поток, который перемешается вниз и вверх по позвоночнику. Кроме того, он является главным силовым потоком, который питает тело и хранит информацию прошлой жизни. Участок в районе головы/шеи содержит прошлую жизнь, которую мы в настоящее время пытаемся проработать в текущих жизненных ситуациях. За более подробной информацией обращайтесь к книге Барбары Энн Бреннан «Руки света».

Позвоночник включает в себе вертикально направленный силовой поток. Это наш центральный канал света. Нервы, отходящие от позвоночника, непосредственно связаны с различными частями тела, и, таким образом, любые физические нарушения и расстройства влияют на позвоночник. Очищение и полная активизация чакр дадут возможность чистой

энергии свободно проходить через позвоночник и тело, что, в свою очередь, обеспечит нам здоровье и жизнеспособность.

Чакры могут быть очищены и активизированы с помощью различных методов. Хотя они несколько различаются, существует общее правило, что для очищения и активизации чакр можно визуализировать цвета радуги и вращать сами чакры по часовой стрелке. Изображения чакр вы найдете в многочисленных книгах, посвященных этой теме. Для других целей, таких как билочкация и т. д., можно чередовать направление вращения чакр: например, коронную - против часовой стрелки, лобную - по часовой, и т. д. Правильный порядок направления вращения, начиная с коронной чакры, для женщин; против часовой - по часовой - против часовой - по часовой и т. д., а для мужчин; по часовой - против часовой - по часовой - против часовой и т. д. Используемые цвета также могут быть различными - в зависимости от упражнения.

Многие люди сейчас работают с чакрой еилочковой железы, расположенной между сердцем и горлом. Когда она активизирована, появляется возможность вербально, с любовью гармонизировать и уравнивать окружающие энергии. Ее цвет - красный анилиновый. У нас также имеются высшие чакры, которые расположены в более тонких энергетических слоях внутри и вокруг тела.

Сейчас можно найти много информации о высших и низших чакрах - больше о низших, так как об этих энергетических центрах людям стало известно гораздо раньше и работают они с ними гораздо дольше. Есть также большое количество аудиозаписей направляемых медитаций для работы с чакрами. Однако по мере того, как мы уско-

ряем наши вибрации, приближая их к скорости света, все чакры сливаются в один световой столб.

Считается, что работу с чакрами можно сравнить с такими формами целительства, как гомеопатия, хиропрактика и другие альтернативные терапии: они все полезны и действенны, но скоро будут заменены работой со световой энергией, звуком и цветом, и эти новые целительные методы станут основными целительными практиками нового тысячелетия. Точно так же, «новая» работа с чакрами будет совершаться с помощью лишь золотисто-белого света, поскольку это чистейшая энергия всех вселенных.

Что касается высших чакр, то подробную информацию я смогла найти лишь в книгах д-ра Стоуна «Полное пособие по Восхождению» и «За пределами Восхождения». Эти книги, которые входят в серию «Популярная Энциклопедия Духовного пути», были любезно предоставлены автором Академии Самосовершенствования (S. E. A.). В этих работах д-р Стоун пишет об объединенной системе чакр, в которой чакры 1-7 относятся к третьему измерению; чакры 8-15 - к четвертому измерению; чакры 16-22 - к пятому измерению; 23-30 - к шестому измерению; 31-36 - к седьмому измерению. Далее, если мы покидаем энергетические поля этой планеты и входим в еще более высокие измерения света, мы закрепляем и активизируем чакры 37-43 и 44-50, которые связаны, соответственно, с восьмым и девятым измерениями.

Информация, полученная мной от моего Внутреннего Учителя, моего Я ЕСМЬ Присутствия, уточняет и развивает изложенные в книгах д-ра Стоуна данные, в частности, то, что эти энергетические системы связаны с посвящениями и высшими измерениями как энергетические матрицы более тонкой частоты, которые резонируют со скоростью света и выше. Дальнейшая сверка информации с Вознесенными Учителями указывает на то, что мы связываемся через все вибрационные уровни с Источником с помощью энергетических воронок, или чакр. У каждой чакры своя частота и скорость вращения. «Как наверху, так и внизу» - это высказывание применимо и к многоуровневой сети чакр, поскольку система, проявленная в нашей физической форме, отражает подобные системы в других измерениях. Переход происходит благодаря внутреннему взрыву энергии, в результате чего мы притягиваемся или втягиваемся в следующую полосу частот. И все это происходит в состоянии резонанса.

Эти энергетические матрицы подобны тонкой сети, которые накладываются одна на другую. Мы втягиваемся в них подобно тому, как раскрывающийся цветок тянется к солнечному свету. Поэтому, по мере того как мы повышаем нашу вибрационную частоту через увеличение коэффициента света, происходит наложение этих матричных слоев, их закрепление и активизация. Полная активизация и использование этих матричных структур и энергетических

полей автоматически приносит такие способности, как телепортация, дематериализация и т. д. Но эти способности зависят от того или иного уровня матричной системы, например: система чакр 30-36 должна закрепляться и активизироваться для телепортации. Д-р Стоун утверждает, что когда все 36 чакр закреплены, активизированы и открыты, 12-ленточная ДНК перемещается из эфирной формы в физическую. Он также заявляет, что обращение к ключевым кодам, огненным буквам и священным геометрическим конфигурациям полностью открывает все чакры.

Закрепление и активизация этих матричных энергосистем должно контролироваться нашей монадой или Я ЕСМЬ Присутствием, чтобы мы не перегрузили «электросхему» нашей физической формы. Коэффициент света в нашем существе является, по сути дела, количеством света, исходящим из нашей монады, который высвободился и закрепился в нашей физической форме.

Поэтому прежде чем продолжить движение к полной активизации всех матричных систем чакр, я бы порекомендовала выполнить упражнения для единой, унифицированной чакры. Однако любая работа с чакрами будет благоприятной, так как здоровые, полностью активизированные чакры защищают тело от старения и разрушения. Ниже приводится медитация для единой чакры.

## **ОБРАЩЕНИЕ К ЕДИНОЙ ЧАКРЕ**

(Из книги «Руководство по Восхождению» Тони Стабба)

Я вдыхаю свет через центр моего сердца,  
открывая сердце прекрасному шару света,  
позволяя себе расшириться.

Я вдыхаю свет через центр моего сердца,  
позволяя свету распространиться,  
объединяя мою горловую чакру и чакру солнечного сплетения в одно единое поле света  
внутри, насквозь и вокруг моего тела.

Я вдыхаю свет через центр моего сердца,  
позволяя свету распространиться,  
объединяя мою лобную чакру и мою пупковую\* чакру  
в одно единое поле света внутри, насквозь и вокруг моего тела.

Я вдыхаю свет через центр моего сердца,  
позволяя свету распространиться,  
объединяя мою коронную чакру и корневую чакру  
в одно единое поле света внутри, насквозь и вокруг моего тела.

Я вдыхаю свет через центр моего сердца,  
позволяя свету распространиться,  
объединяя мою альфа-чакру над моей головой  
и мою омега-чакру под моим позвоночником  
в одно единое поле света внутри, насквозь и вокруг моего тела.  
Я позволяю волне Метатрона резонировать между ними.  
Я есть единство света.

Я вдыхаю свет через центр моего сердца,  
позволяя свету распространиться,  
объединяя мою восьмую чакру над моей головой и мои бедра  
в одно единое поле света внутри, насквозь и вокруг моего тела.  
Я позволяю моему эмоциональному телу слиться с моим

физическим.  
Я есть единство света.

Я вдыхаю свет через центр моего сердца,  
позволяя свету распространиться.  
объединяя мою девятую чакру над моей головой и мои икры  
в одно единое поле света внутри, насквозь и вокруг моего тела.  
Я позволяю моему ментальному телу слиться с моим  
физическим.  
Я есть единство света.

Я вдыхаю свет через центр моего сердца,  
позволяя свету распространиться, объединяя мою десятую чакру над моей головой и то,  
что под моими ступнями,  
в одно единое поле света внутри, насквозь и вокруг моего тела.  
Я позволяю моему духовному телу слиться с моим физическим.  
Я есть единство света.

Я вдыхаю свет через центр моего сердца,  
позволяя свету распространиться, объединяя мою одиннадцатую чакру над моей головой  
и то,  
что под моими ступнями,  
в одно единое поле света внутри, насквозь и вокруг моего тела.  
Я позволяю моей сверхдуше слиться с моим физическим телом.  
Я есть единство света.

Я вдыхаю свет через центр моего сердца,  
позволяя свету распространиться,  
объединяя мою двенадцатую чакру над моей головой и то,  
что под моими ступнями,  
в одно единое поле света внутри, насквозь и вокруг моего тела. Я позволяю сверхдуше  
моего Христа слиться с моим  
физическим телом.  
Я есть единство света.

Я вдыхаю свет через центр моего сердца.  
Я прошу, чтобы высший уровень моего духа излучался  
из центра моего сердца,  
заполняя это единое поле.  
Я излучаюсь в течение всего этого дня.  
Я есть единство Духа.