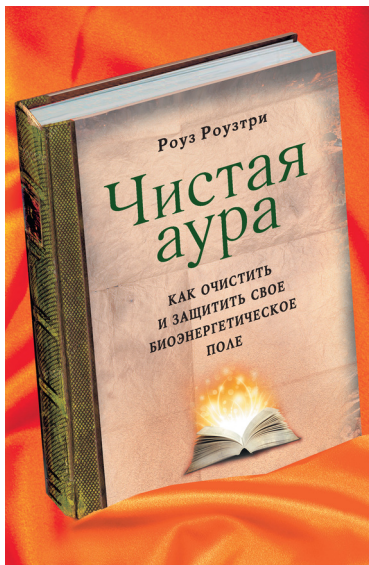




Роуз Роузтри
Чистая аура. Как очистить и защитить
свое биоэнергетическое поле
Серия «Учебник экстрасенса»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7913616

Чистая аура: Как очистить и защитить свое биоэнергетическое поле : Эксмо; Москва; 2014

ISBN 978-5-699-69486-0

Аннотация

Как вы себя чувствуете, когда мусор, скопившийся на физическом уровне, забивает вашу ауру? Если вы очистите эту грязь и быстро перейдете в новое, «нормальное» состояние, вы почувствуете разницу. Но если физической гигиене мы еще более-менее обучены, то что делать с тем мусором, который не виден простым глазом? Далеко не всегда у нас имеется знакомый специалист, который помог бы справиться с подобными проблемами. А что, если вам скажут, что вы способны очищать свою ауру самостоятельно? И что технически это не сложнее, чем принять ванну?

Вы держите в руках уникальное практическое пособие по овладению такими методами. Подробные описания каждой техники с интересными примерами, аналогиями и пошаговыми руководствами будут понятны любому, даже неподготовленному читателю. После прочтения этой книги вы станете новым человеком – в прямом смысле этого слова. У вас начнется новая жизнь, в которой не будет места старым сомнениям и проблемам.

И в качестве бонуса – вы не соскучитесь, пока будете знакомиться с этим более чем серьезным материалом, потому что автор книги обладает редким талантом обучать таким важным вещам, не теряя прекрасного чувства юмора.

Содержание

Отзывы о книге	4
Часть первая	6
Глава 1	6
Глава 2	12
Глава 3	18
Глава 4	24
Глава 5	28
Глава 6	34
Глава 7	40
Глава 8	49
Глава 9	51
Часть вторая	60
Глава 10	60
Конец ознакомительного фрагмента.	64

Роуз Роузтри

Чистая аура: Как очистить и защитить свое биоэнергетическое поле

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Какие удивительные, практичные методы избавления от астрального мусора! Набор навыков, которым обучает Роуз Роузтри, определенно делает жизнь легче и свободнее. Если вы верите в силу сознания, вы поймете, почему эти навыки так эффективны.

*Роб Спирс и Бренда Майклз, основатели радио «Осознанные беседы»
(Rob Spears and Brenda Michaels Hosts of «Conscious Talk Radio»)*

Простые советы Роуз Роузтри относительно распространенных проблем астрального уровня абсолютно точно упрощают жизнь. Конечно, я просто в восторге от практических рекомендаций, которые она дает, – например о том, как астрально разобрать свою машину.

Она заходит в такие области, куда мало кто забирался раньше. Эта книга просто необходима для всех, кто хочет облегчить себе жизнь, избавившись от старого хлама.

*Сэм Краузе, автор книги «Эй, официант... в моем супе – Бог»
(Sam Krause, author of Hey, Waiter... There's God in My Soup)*

Как профессиональный экстрасенс я давно поняла (на тяжелом опыте), что очищение своей ауры и своего духа очень существенно для того, чтобы жить спокойной и здоровой жизнью. К сожалению, сам факт того, что человек – экстрасенс, означает, что он собирает множество энергий с других людей. Всем экстрасенсам необходимо уметь оставлять то, что энергетически является его собственным, и избавляться от чужого.

Красота книги Роуз Роузтри в том, что она дает конкретные, простые и полезные методы, позволяющие делать именно это. Я искренне рекомендую эту книгу всем, кто занимается – или хочет заниматься – интуитивными и целительскими практиками.

*Кэтрин Харвиг, автор книги «Возвращение интуиции»
(Kathryn Harwig, author of The Return of Intuition)*

Новая помощь для обычной и здоровой духовной жизни! И снова Роуз Роузтри сформулировала то, что иначе мы бы не смогли осознать. В своей последней книге Роуз дает вам способность исцелять себя с помощью простых и ясных техник.

Попробовав их, вы поразитесь тому, как раньше жили без них.

*Джефффри Чеппелл, автор книги «Ответы тишины»
(Jeffrey Chappell, author of Answers from Silence)*

Здесь, в Чикаго, я помог тысячам клиентов как гипнотизер, поэтому хорошо понимаю, как сильно меняет жизнь человека освобождение от проблем подсознательного уровня.

Никогда раньше я не задумывался о том, что подсознательный уровень – это то, как люди ощущают явление, которое известно под метафизическим названием «астральный уровень».

Думаю, Роза сделала крупное открытие, предложив целителям свой взгляд на такие астральные проблемы, как духи и психическое принуждение. Ее техники избавления от этих проблем практичны, и им легко научиться.

*Ларри Гарретт, автор книги «Исцеление врага»
(Larry Garrett, author of Healing the Enemy)*

Учиться тому, как управлять своей психической жизнью, необходимо не только тем из нас, у кого особенно развиты интуиция и чувствительность, но и всем людям. Конечно, это требует от нас поддержания чистого и здорового психического пространства – точно так же, как если мы хотим сохранять хорошую физическую форму, нам надо заботиться о своем теле.

В этой книге Роуз Роузтри предлагает психические инструменты и пошаговые руководства по их применению в повседневной практике поддержания своего внутреннего духовного пространства.

Для каждого инструмента Роуз дает инструкции, которым легко следовать, они достаточно просты для новичков и при этом мощно и эффективно работают у опытных профессионалов.

Ее намерение укрепить личную силу читателя ярко светит сквозь искрометный юмор, которым пронизана вся книга.

*Майкл Дж. Тамура, автор книги «Ты и есть ответ»
(Michael J. Tamura, author of You Are the Answer)*

Часть первая

Вы – Прирожденный Целитель



Глава 1

Как эти навыки могут изменить вашу жизнь



Как вы себя чувствуете, когда мусор, скопившийся на физическом уровне, забивает вашу ауру? Не так уж и плохо. Вполне нормально, к сожалению.

Но если вы очистите эту грязь и быстро перейдете в новое «нормальное» состояние, вы почувствуете разницу.

Я обучу вас полному набору навыков по исцелению духов, избавлению от физических ограничений и обретению власти над собой, созданию новой ауры для улучшения своего социального имиджа и так далее.

Этот набор техник называется Духовное Очищение и Защита. Давайте двигаться вперед вместе, изучая по одному простому навыку на раз. Даже сам процесс такого обучения способен привести вас к новому осознанию пяти великих истин о себе, и особенно о своей Силе Слова.

В результате вы почувствуете себя лучше, как будто яснее стали понимать собственную жизнь. Когда у вас станет меньше хаоса на астральном уровне и больше личной силы, вы заметите в себе изменение, которое произошло без всяких усилий, – новую, высокую степень уверенности. Поэтому с этих пор время от времени я буду называть вас Прирожденным Целителем.

Изучив наш набор навыков, Прирожденный Целитель, вы, вполне возможно, *сэкономите*. Посмотрите лишь на короткий список разных видов «снаряжения», которые мои студенты обычно использовали до обучения:

- «Мне необходимы особо запрограммированные кристаллы. Их следует регулярно очищать».
- «Я приобрела изображения духовных учителей и святых, чтобы они меня защищали».
- «Как-то раз я прошел специальный семинар, где меня учили очищать свои вибрации. Надо было стоять под водопадом. В тот момент я чувствовал себя великолепно. Но вряд ли мне удастся находить удобные водопады на регулярной основе».
- «Каждый день я разминаю и поджигаю ладан. Однажды я сожгла столько ладана, что комнату заполнил дым. Соседи чуть не вызвали пожарных. Я им все объяснила, но они, кажется, все равно меня не простили».
- «Говорят, помогает, если принять ванну с японской рисовой водкой (саке). Правда, я не заметил особой пользы. А кроме того, для ванны надо ужасно много саке. Как это дорого – чистить свою ауру!»
- «Есть такой специальный аромаспрей, который я должна распылять у себя под кроватью. Это очень непросто. Я переживаю, когда приходится ехать навещать свекровь, – под кроватью в ее доме вообще невозможно что-нибудь распылить».

Экономия может оказаться очень существенной! Если вы искали способ значительно упростить себе жизнь, я думаю, вы останетесь в восторге от этих простых, но эффективных техник. Духовное Очищение и Защита – идеальный способ устранения хаоса из своей жизни.

А возможно, кроме избавления от хаоса в различных аспектах своей обычной жизни, вас интересует и духовное развитие? Как насчет медитаций или целительства, чтения ауры или телепатии, ангельских карт или ченнелинга, а может быть, и медиумизма?

Подобные интересы могут сделать жизнь более стоящей. К сожалению, эти увлечения также могут привлечь к человеку ненужные мыслеформы, астральные связи, через которые происходит утечка энергии, и психическое принуждение, что уж и вовсе недопустимо.

А сейчас вы уверены, что этого не происходит? Конечно, нет... если только вы не обучены специальным навыкам Духовного Очищения и Защиты.

К сожалению, этот набор навыков следует изучать отдельно от других техник, связанных с сознанием, телесными и духовными практиками. Не ждите, что он будет включен в обучение, если вам говорят: «Когда вы изучаете рейки, вы автоматически получаете защиту» и прочее. Вовсе нет.

Даже профессионалы в области энергетического целительства или ченнелинга, преподаватели йоги и так далее могут оказаться завалены астральным мусором, сами того не осознавая.

Конечно, духовные практики и энергетическая работа часто включают различные техники защиты. Иногда эти техники действительно прекрасно работают. Я не утверждаю, что наш набор навыков – единственный эффективный.

Однако многие похожие техники не так просты в изучении, или это занимает больше времени; некоторые требуют специальной психической тренировки. Кроме того, некоторым видам защиты могут обучать формально, и они представляют собой скорее успокоительный ритуал, чем гибкий, удобный и практичный метод.



Освоив набор навыков по Духовному Очищению и защите вы получите способность идентифицировать и исцелять некоторые виды грязи астрального уровня. Если вы собираетесь освоить такой вид целительства, почему бы не сделать это по-настоящему хорошо?

Многие мои клиенты и ученики были приятно удивлены, испытав на себе избавление от энергетической грязи. И для этого им понадобился всего лишь тот самый набор навыков, которому я обучаю вас – пошагово, по одной технике на раз.

Да, я хочу поделиться с вами этим удивительным искусством – как принципами, лежащими в его основе, так и самим конкретным техникам. Если эти концепции кажутся вам интересными – прекрасно! Но главная цель данной книги – чтобы вы *использовали* эти техники. Только тогда вы придете к реальным результатам, часть которых проявится немедленно, а часть – с течением времени.

Результаты

Когда речь заходит о каких-либо целительских техниках, я вспоминаю библейское высказывание: «По плодам их узнаете их». Множество техник в теории звучат чудесно. Результаты, однако, похожи на ситуацию, когда вы покупаете бензин для своей машины – ну, вы знаете: «Расход на самом деле может варьироваться».

Вот история моей ученицы Фабиолы¹:

«Я участвовала в семинаре, ведущий которого просил помощи от Архангела Михаила. После этого всех, я думаю, кто присутствовал в этой комнате, довольно сильно подташнивало. Меня – точно. Теперь я боюсь даже *вспоминать* имя „Архангел Михаил“».

«Техническое», так сказать, объяснение того, что происходило с Фабиолой, будет дано в заключительной главе. Сейчас же давайте просто призовем на помощь здравый смысл. Каждый раз, когда вы испытываете новую технику Духовного Очищения и Защиты, вас попросят обратить пристальное внимание на что?

На результаты, которые получили лично вы.

• Вы чувствуете себя лучше? Считайте это хорошими плодами. Продолжайте читать.

¹ Конкретные имена в этой книге – вымышленные. Иногда это сделано для того, чтобы сохранить анонимность говорящего, но чаще всего – потому, что я не всегда запоминаю имена людей. Заметьте, эта книга про то, «как использовать Духовное Очищение и Защиту», а не про то, «как запоминать имена всех встреченных вами людей». Уверяю вас, однако, что все истории, приведенные в этой книге, – правда.

- Что, вы до сих пор ничего не чувствуете? (Хотя и ничего ужасного с вами тоже не случилось.) Возможно, *вы сами* еще не созрели. Продолжайте изучать тему.
- Вы чувствуете плохие результаты – хотя бы даже один? Захлопните и отбросьте эту книгу. Добавьте звуковых эффектов, например порычите, – чтобы ощутить этот вкус в полной мере.

Я совершенно уверена, что третьего варианта не случится. Многие годы я использовала эти целительские методы и обучала им. Насколько мне известно, в результате еще никто не пострадал. Некоторым (немногим), возможно, было скучно, а кто-то не заметил никаких изменений, но это все-таки не тошнота, плач или скрежет зубов.

Результаты в моей жизни

Я познакомилась с методами Духовного Очищения и Защиты в 1985 году. Они входили в курс, который преподавал покойный преподобный Рич Белл, наставник группы под названием Учение Внутреннего Христа, или УВХ (вебсайт: www.teachingoftheinnerchrist.com). (Заметьте, что «Христос» здесь означает просто «Просветленный Человек», а «Внутренний» означает, что человек ищет духовную истину внутри себя.)

Работа в УВХ привела меня к результатам, которые были тонкими, но впечатляющими. Каждый метод целительства помогал мне лучше чувствовать себя, избавляться от суетливости и неуверенности в себе.

Поэтому я решила пройти второй курс, который вела преподобная АликсСандра Парнесс. Она считала, что у меня есть способности к этому типу целительства. Поскольку никто из преподавателей УВХ не жил поблизости от Вашингтона, округ Колумбия, преподобная Санди предложила мне начать обучать этим методам в качестве «светского инструктора».

О радость! Я согласилась.

Тем временем я сама постепенно приобретала все большую ясность и чистоту. Духовные целительские методы сильно способствовали этому. Через год я уже вела классы, которые через пару десятилетий превратились в книги и официально зарегистрированную систему обучения энергетической грамотности.

Кроме того, я стала проводить сеансы по целительской системе, которую теперь я называю «Энергетическая Духовность». К 1986 году дела пошли так хорошо, что я смогла бросить свою основную работу. Моей новой работой стали преподавание и целительство.

Со временем моя деятельность вышла на международный уровень. Работа с клиентами приносила мне потрясающее, глубокое удовлетворение. И этими вкусными, питательными плодами я была напрямую обязана именно вербальному целительству и техникам совместного созидания, которым я обучилась в УВХ.

Через много лет я начала адаптировать эти целительские методы, обнаруживая массу областей для их практического применения. И вскоре вы об этом прочитаете.

Что заставило меня обучать этому набору навыков

Все началось с подслушивания. Друзья, ученики и даже переводчики на сеансах иногда подслушивали, как я использовала эти целительские техники. И им захотелось самим обучиться этим навыкам. Одним из решающих факторов стало требование моей подруги Киоко Сакаи. Она сказала мне:

«Знаешь, Роза, другие люди проводят семинары по духовному целительству. Почему бы тебе не попробовать?»

Поскольку это явно не убедило меня окончательно, она продолжала:

«Однажды я записалась на один двухдневный семинар по духовному целительству на выходных, и это было ужасно. Чем дальше шло дело, тем страннее и страннее становились люди в группе. А особенно преподаватель! Он и с самого начала был странноватый, а стал и вовсе ненормальным. К середине субботы вокруг было уже столько безумия, что я не выдержала и ушла. И хотя я точно не знаю, что произошло, догадываюсь, что на самом деле мы не столько занимались целительством, сколько привлекали всякий астральный мусор».

Читая эту книгу дальше, я думаю, вы поймете, почему происходят такие вещи. (А пока вот вам подсказка: по-моему, теория Киоко была верна.)

Так вот, я последовала совету Киоко и начала проводить семинары по Духовному Очищению и защите. Ученикам они очень нравились. Однако ко мне обращались с бесчисленными просьбами о чем-то даже еще более привычном и недорогом. Люди хотели получить что-то, что вписывалось бы абсолютно в любые жесткие рамки мышления. Что-то простое для понимания и в то же время действенное.

Ну что ж, это будет старомодная технология под названием «эта книга».

Спросите у переводчика

Кроме Киоко-сан, еще одним серьезным мотиватором для написания этой книги стали переводчики. Поскольку я много ездила по разным странам, я провела сотни сеансов и десятки семинаров с участием переводчиков. Поверьте, это очень интересный способ общения.

Как вы думаете, хорошие переводчики просто переводят ваши слова на другой язык? Нет, они влезают вам в мозги. Именно там они выискивают то, что вы на самом деле пытаетесь сказать.

Затем переводчики вычисляют, как бы приспособить ваши слова так, чтобы люди из совершенно другой культуры воскликнули: «Ага!»

У меня развилось глубочайшее уважение к сообразительным переводчикам сеансов, которые присаживались в рядок к клиентам и тоже получали свою дозу исцеления. Более того, многие переводчики семинаров владеют настолько творческим подходом, что делают мои высказывания еще более интересными, чем если бы я говорила одна.

Будучи настолько благодарна всем этим переводчикам, я прислушивалась к ним, когда они просили меня обучить их техникам Духовного Очищения и Защиты.

Удобно ли пользоваться во время еды одной палочкой? Да-да, двумя гораздо удобнее. Иногда я демонстрирую приличные навыки, когда беру пищу двумя палочками. В общем вы меня поняли.

Снова и снова переводчики благодарили меня, говоря что-то вроде: «Хотя я работал весь день, сейчас я совсем не чувствую усталости. Как странно. Я даже ощущаю бодрость!»

Очевидно, для них это было необычно.

С годами я поняла почему. Многие духовные тренеры и целители не обладают набором навыков для того, чтобы эффективно проводить Духовное Очищение и Защиту. Их таланты, интересы и методы обучения лежат в каких-то других областях.

Мне жаль бедняг-переводчиков – а возможно, и клиентов, – а возможно, в первую очередь и талантливых целителей, проводящих сеанс. К концу дня пространство помещения становится все гуще и тяжелее, все сильнее заполняясь астральной грязью.

В Японии я работала с компанией VOICE, которая специализируется на оказании услуг по исцелению сознания, тела и души. Переводчики рассказывали мне, что после обычного дня работы с целителями, спонсированными фирмой, клиентам, возможно, и становилось лучше, но работяги-переводчики уходили домой изможденными.

Так почему же, проведя целый день со мной, переводчики все же чувствовали себя даже лучше, чем раньше? Как получалось, что они выглядели позитивно заряженными и даже прямо светились? Все дело в навыках Духовного Очищения и Защиты.

Наша компания, VOICE, имела 28-летнюю историю спонсирования таких целителей, как я, примерно по сотне в год. Пару раз я устанавливала рекорды в этой компании.

Как мне удавалось помочь большему количеству клиентов, чем это получалось у других целителей или духовных тренеров? Все они были высококвалифицированными профессионалами в своих областях. Все они, вполне возможно, были гораздо талантливее, чем я. Вот только им определенно не хватало одного важного набора навыков.

Ведь Духовное Очищение и Защита не включены в другие системы техник. Эти методы следует изучать отдельно.



Что же вы получите, обучившись этим целительским навыкам? Ну, может быть, вы поедете за границу и поразите какого-нибудь переводчика. Какой бы деятельностью вы ни занимались, надеюсь, что вы станете гораздо продуктивнее. Какова бы ни была ваша домашняя, ваша личная жизнь, почему бы не научиться очищать энергию вокруг себя? Меньше противоречий в вашей жизни. Меньше беспорядка. Больше вас. Это просто.

Глава 2

Какие инструменты понадобятся вам для очищения



Прирожденный Целитель, думаю, вам понравится эта товарная линейка. Она произведена непосредственно Господом Богом. Всего мы будем использовать пять продуктов: Сознание, Дыхание, Тело, Эмоции и ваша Сила Слова.

При работе с этими инструментами не происходит того, что происходит при заказе новенькой сверкающей мебели в IKEA – когда вы почти боитесь доставать отдельные куски из больших плоских коробок. Потому что вам не придется вкручивать «штуковину А» в «плоскую поверхность Q», ломать их обе, а потом целый час ругаться.

Да, вы совершенно точно можете легко использовать все свои Пять Инструментов Очищения, подаренные вам Богом. Не потребуется жестких химикатов. Не потребуется технических навыков – которые, впрочем, не мешают, если вы, как я, духовно богаты, но совершенно беспомощны при обращении с пылесосными мешками и при других подобных «настоящему трудных, высокотехнологичных» видах человеческой деятельности.



По мере развития ваших навыков по использованию инструментов очищения будет расти ваше внутреннее чувство безопасности. И никаких полночных путешествий в хозяйственный магазин. И никаких повторных путешествий в хозяйственный магазин, потому что в прошлый раз вы забыли купить все необходимое. Все пять ваших инструментов очищения всегда будут с вами.

Вот почему вы можете использовать любую технику Духовного Очищения и Защиты и быть уверенными в успехе на сто процентов. Каждый раз! Без усилий!

Итак, Прирожденный Целитель, ознакомьтесь с перечнем своих могущественных инструментов очищения.

Инструмент очищения № 1. Сознание

Всегда, когда вы не спите, вы в **сознании**. Раньше, возможно, вы не знали о его защитной силе. Вероятно, вы никогда не задумывались о своем сознании в том же ключе, как о средствах «Комет», «Ферри» или «Мистер Клин».

Что ж, сознание находится в вас и всегда доступно, чтобы призвать его на помощь в случае необходимости. Все ваши мысли, эмоции, ощущения, знания записаны в некотором энергетическом месте. И это ваше сознание.

Философы, духовные практики, да и матери маленьких детей – усталые матери, все еще страдающие от симптомов «беременного мозга», – все имеют сознание. Некоторые описывают сознание как нечто очень большое и сложное. Но это вовсе не обязательно.

Ваша мама сегодня попала в самую точку, когда сказала: «Обрати внимание». В этом суть использования вашего инструмента очищения № 1.

Чтобы добиться лучших результатов, используйте сознание без усилий. В следующей главе я дам вам технику для этого.

Нет никакой необходимости напрягаться. Просто обращайтесь внимание. Как это – быть собой, быть собой в этот момент, здесь и сейчас?

Что бы вы ни заметили – все имеет значение. И именно это будет иметь значение для нас как «использование своего сознания».

Инструмент очищения № 2. Дыхание

Тысячелетиями мистики и йоги изучали силу дыхания. Будучи духовным учителем, я больше 40 лет экспериментировала с дыхательными техниками. И за этот довольно пустяковый период времени мне удалось обнаружить один суперполезный способ дыхания, который я включила в систему Духовного Очищения и Защиты.

Дыхание, повышающее вибрации, может принести ясность в ваше сознание. Это дыхание способно помочь вам почувствовать себя более защищенным, или расслабиться, или «заземлиться», или приобрести эмоциональную стабильность – в зависимости от того, что необходимо. Неплохо для простой вариации действия, которое вы и так выполняете постоянно.

Я научу вас этому классному способу дыхания уже скоро – в главе 4.

Инструмент очищения № 3. Физическая осознанность

Я вполне уверена, что гораздо раньше, чем вы встретили Роуз Роузтри, вам уже удалось найти несколько отличных методов использования своего физического тела. Поприветствуйте великолепное дополнение к ним: Физическую Осознанность. Если вы будете обращать внимание на свое тело, это станет сказочным инструментом очищения.

Вскоре я покажу вам, как использовать **физическую осознанность** в качестве поразительного приспособления для подпитки энергией. Выполняя по одной целительской технике за раз, вы направите свое сознание прямо на свое тело и заметите результаты. Сравните «до» и «после» – что изменилось?

Ваша физическая осознанность может стать потрясающим ресурсом, как только вы научитесь пользоваться ею. И этот инструмент очищения встроен прямо в вас – это одна из причин, по которой набор навыков Духовного Очищения и Защиты абсолютно не требует ясновидения и прочих необычных вещей.

Заметьте также, что использование физической осознанности как инструмента очищения № 3 не требует от вас беспокоиться о собственном здоровье. Духовное Очищение и Защита – это не совсем то же самое, что ипохондрия.

Вы также не станете постоянно придирайтесь к своему телу (как обычно?) со словами типа: «Как ты смеешь так выглядеть/пахнуть/весить!»

Вместо этого вы сможете развить позитивную физическую осознанность. Думаете, это часто случается среди людей, которые занимаются самоисцелением?

Подумайте еще раз. Очень многие люди обращаются со своими телами как в фильме «Ночь живых мертвецов».

Инструмент очищения № 4. Эмоциональная осознанность

Для некоторых из вас, Прирожденные Целители, самая большая выгода от изучения Духовного Очищения и Защиты состоит в том, что вы подружитесь со своими эмоциями.

Вполне естественно, что человек чувствует себя лучше эмоционально без тех скрытых негативных взаимодействий с астралом, которые происходят у многих из нас. Вам же известно, что ваша собственная аура содержит астральный компонент.

Чтобы эта встроенная в вас связь с астралом работала хорошо, должны ли вы постоянно одергивать себя? Надо ли каждые несколько минут прерывать ход нормальной жизни в попытках наладить эту хитрую штуку?

Вовсе нет. На всех людей оказывает некоторое воздействие жизнь астрального уровня. Здоровая связь налаживается автоматически. К сожалению, так же автоматически может осаждаться астральная грязь.

Что происходит, когда вы намеренно очищаете эту грязь на астральном уровне? Очень часто человек замечает эмоциональный сдвиг в сторону спокойствия, облегчения, выравнивания, ясности и одной из приятнейших эмоций на земле – «лучшего чувствования самого себя».

Поэтому эмоциональную осознанность можно считать сильнейшим инструментом подпитки, позволяющим заметить результаты применения нашего набора навыков. Используйте ее в качестве инструмента очищения № 4 каждый раз, когда выполняете технику Духовного Очищения и Защиты.

Эмоциональная осознанность может также помочь вам определять необходимость выполнения той или иной определенной целительской техники.

Инструмент очищения № 5. Ваша Сила Слова

Люди постоянно болтают. Пустые разговоры вовсе не обязательно включают использование Силы Слова, не так ли? Потому что эта сила немедленно приводит к результатам – в точности тем, которые предполагались.

Вы рождены, чтобы сделать большее, нежели просто болтать. Если вы пробудите свою Силу Слова, слова, которые вы будете произносить для исцеления, наполнятся этой силой. Прирожденный Целитель, вы получите желаемые результаты немедленно.

Эта восхитительная сила, которой вы обладаете, появилась в вас еще раньше, чем вы научились говорить. А приобретя способность управлять этой силой, вы сможете делать запросы на чудеса исцеления. И получать их. Каждый раз.

Ваш инструмент очищения № 5 имеет такое огромное значение, что он является центральным в нашей системе Духовного Очищения и Защиты. Поэтому давайте поглубже исследуем, что это такое... и чем это не является.

Чем не является Ваша Сила Слова

Вы, как проповедник, **направляете своих слушателей** на путь истинный нотациями об адском пламени? Нет, это не является вашей Силой Слова. Тон вашей речи не имеет никакой связи с ней, как не надо вам и собирать большую толпу людей, чтобы войти в силу.

Чтобы использовать свою Силу Слова, вам не обязательно иметь отношение к публичным выступлениям или религии.

Как насчет выработки сурового **громкого голоса**? Родителям маленьких детей нудно развивать этот особый, повелительный «слушайся!»-голос. Как и учителям начальной школы.

«Мелисса, нельзя выкидывать Джимми из окна! Прекрати немедленно!»

Да, я очень надеюсь, что такой требовательный, безапелляционный голос подействует на Мелиссу. Так случилось, что мне известно это школьное окно на пятом этаже.

В какой-то степени выживание человеческой расы зависит от разумного использования громкого голоса представителями власти. Целая деревня таких голосов может понадобиться, чтобы спасти эту деревню от взрыва во время детских экспериментов. При всем своем уважении должна, однако, заявить, что громкие голоса не имеют никакого отношения к духовной Силе Слова.

А что, если применить **дрессировочный голос**, который требуется для некоторых домашних питомцев? Я глубоко сочувствую, а также поздравляю любого человека, уцелевшего после воспитания щенка. Вы понимаете, что означает дрессировочный голос. Когда вы говорите: «Плохая собака!» – именно это и следует иметь в виду.

Спасайте свой ковер, если получится. И все же дрессировочный голос – это не то, что вам нужно для Духовного Очищения и Защиты.

Может быть, **позитивная беседа с самим собой**? Представьте, что вы наряжаетесь перед важным свиданием. Увеличатся ли ваши шансы, если вы будете произносить перед зеркалом ободряющие слова?

Например: «Хорошая собака»?

Пожалуйста, продолжайте эти стимулирующие беседы с самим собой. Только не делайте этого вслух *во время* того самого важного свидания. Иначе оно быстро станет уже не важным.

Женаты вы или одиноки, или живете как-то еще, иногда человек нуждается в дополнительном одобрении. Позитивная беседа с самим собой может оказать огромную помощь. Тем не менее она не имеет отношения к использованию Силы Слова.

Проговаривание affirmаций – можно ли это считать употреблением своей Силы Слова? Вероятно, это вас удивит, но нет.

Вы когда-нибудь составляли для себя программу affirmаций? Я сторонник использования этих позитивных слов. У меня у самой есть чудесный набор позитивных утверждений, которые встроены в мою повседневную жизнь, так же как и маленькие перерывы на ободряющую зарядку.

И все же я не считаю это применением своей Силы Слова. Потому что эти affirmации повторяются каждый день. В то время как Сила Слова используется только один раз, когда возникает необходимость, – для того чтобы определенное исцеление успешно завершилось.

Как насчет **молитвы**? Когда мы обращаемся к Богу, разумеется, это можно сделать словами – либо молча, либо громко, вслух. Произнесенные слова молитвы могут иметь характер

просьбы, или, возможно, молитва, проговоренная вслух, поднимает вам настроение, успокаивает душу, мысли, укрепляет волю. Прекрасно!

Молитва – это глубоко личный процесс, и вовсе нет необходимости, чтобы она была все время одинаковой. В то время как Силу Слова вы можете использовать при выполнении конкретной техники; это довольно рутинное занятие, которое не обязательно должно идти от сердца.

Допустим, вы приехали в мотель в два часа ночи, перед этим долго простояв в пробке. Даже если вы совершенно без сил, вы все равно сможете отлично очистить помещение, применив некоторые навыки из нашего набора Духовного Очищения и Защиты.



Прирожденный Целитель, вы получите нужный результат, если просто произнесете необходимые слова и совершите необходимые действия – выполнить эту технику очищения не сложнее, чем почистить зубы.

А вот в случае молитвы – кому захочется обращать к Богу неискренние слова вперемежку с храпом?

Кроме того, молитва не обязательно несет в себе сильный заряд: «Я требую активного вступления в совместное творение с тобой прямо сейчас».

Поэтому не рассматривайте молитву как синоним использования Силы Слова, Прирожденный Целитель. Иначе вы ослабите эффективность обеих.

Весомую, властную речь тоже можно использовать только в отдельных случаях, и все-таки она тоже отличается. Эта речь доступна только в ситуации, если вы обладаете высоким статусом, деньгами, огромной славой и так далее.

Конечно, весомая речь может отлично справиться с задачей. Например, когда-то английский король Генри VIII сказал что-то вроде: «Мне так надоела эта жена. Отрубите ей голову!»

Возможно, вам известно, что этот не особо нежный муж королевских кровей время от времени повторялся. Хотя каждый раз он говорил уже о другой жене. И вскоре она тоже должна была оказаться совершенно мертва. Нравится вам это или нет, но властная сила речи короля Генри работала исключительно эффективно.

Хорошая новость в том, что ваша Сила Слова не требует от вас быть королем или королевой или обладать какой-то другой политической властью. Никакого обезглавливания тоже не будет. Итак...

Чем является Ваша Сила Слова

Чтобы использовать свою Силу Слова, должны быть соблюдены пять условий:

- ваши слова *направлены* в точности туда, где существует проблема;
- вы *знаете*, о чем именно запрашиваете;
- вы *понимаете*, о чем запрашиваете;

- вы находитесь *в присутствии Божественной силы*, активно вовлеченной в процесс;
- вы *заслужили право* делать этот запрос.

Да, разумеется, всему этому вы можете научиться. У нас получится.

Пока мы готовимся, давайте рассматривать это в перспективе. Использование вашей Силы Слова будет включать нечто отличное от тех примеров, которые я привела, – властная речь, дрессировка щенков и прочие.

Использование вашей Силы Слова – это по существу нечто глубоко личное. Нечто, что вовсе не обязательно могут заметить те, кто вас слушает.

Слушая вас, другие люди могут и представления не иметь о том, что вы занимаетесь совместным созиданием с помощью мощной внутренней силы. Случайные слушатели ничего не знают о вашем внутреннем духовном процессе, о том, как вы направляете свое сознание на цель, или о вашей способности к различению при выборе того, что именно запрашивать.

Возможно, в точности наоборот. Вспомните все случайно услышанные разговоры по мобильным телефонам, вспомните, как люди бесцельно бродят по Фейсбуку, щебечут в Твиттере, непрерывно смотрят развлекательные передачи.

Знаете, электронное подслушивание – часть сегодняшней повседневной жизни. Фильмы, ролики на Ютубе, игры – все это может быть очень весело. Но лично я – большая поклонница шекспировских пьес о короле Генри: чем дальше, тем веселее.

Зрелищные постановки приучили нас, театралов, ожидать великих драм. Плюс спец-эффекты везде, где только возможно.

Напротив, навыки Духовного Очищения и Защиты не настолько ярко проявляются на обычном человеческом уровне. Они неярки даже на астральном уровне. Это больше похоже на то, как вы подвозите своего дядюшку Снаффи до автобусной остановки, сдержанно, по-мужски, обнимаетесь с ним и отправляете его домой.

Для такой вечерней поездки до автобусной остановки не требуется никакого искусства красноречия. Не понадобится вам и внушительный голос, который слышен на всю остановку, даже сонному пьянице, привалившемуся к стенке.



Применение Силы Слова – это духовная практика. Что могут другие люди услышать в вашем голосе? Только голос. Только ваш голос, если точнее. Ваша Сила Слова подразумевает ваш личный голос, использованный с волшебной духовной осознанностью и определенным умением. Не тот голос, когда эта особая сила не активирована, не тот, когда вы еще не до конца проснулись, и не тот, когда вы еще недостаточно обучены.

Вы сами поймете, когда ваша Сила Слова пробудится... вместе с остальными вашими священными и могущественными инструментами для Духовного Очищения и Защиты. Вот тогда появится звук, и жизнь ваша станет гораздо лучше.

Глава 3

Ваше сознание служит вам



Теперь, когда закончен наш обзор, давайте начнем изучение. Сознание – это наш инструмент очищения № 1. Помните, что все ваши мысли, эмоции, ощущения, знания записаны в некотором энергетическом месте. И это ваше сознание.

Перейдем к технике, которая поможет вам по достоинству оценить этот великий актив для Духовного Очищения и Защиты.

Встреча с сознанием

Сначала внимательно прочитайте инструкции. Затем выполните их, подглядывая, если необходимо.

Как вариант, вы можете записать эти шаги на аудио, сделав между ними соответствующие паузы. Затем включите запись и следуйте своим собственным инструкциям.

Прирожденный Целитель, если вы просто пролистываете эту книгу, – прекрасно. Только остановитесь здесь. Пропустите это место и переходите к следующей главе. Когда будете готовы прочитать все помедленнее, попробуйте выполнить технику, которая здесь описана. Делайте все без усилий, без всяких ожиданий.

1. Сядьте поудобнее.
2. Закройте глаза на 10 секунд.
3. Откройте глаза.
4. Закройте глаза на 20 секунд.
5. Откройте глаза.
6. Закройте глаза на 30 секунд.
7. Откройте глаза.
8. Произнесите вслух, что вы заметили.

Например, может быть, вы услышали свои мысли? Или тишину? Почувствовали какую-то эмоцию, или сразу несколько? Заметили ощущения в физическом теле? Ощутили энергию? Увидели цвета? Все, что угодно!



Что произошло?

Что бы вы ни заметили при «встрече с сознанием», – все прекрасно. А ведь вы что-то заметили, верно?

Возможно, это в основном было что-то одно или комбинация нескольких ощущений. Все равно это совершенно прекрасно.

Что бы вы ни заметили, поблагодарите свое сознание. Именно его вы автоматически использовали, чтобы обратить внимание на эту прекрасную вещь.

Все понятно? Для большей ясности давайте перейдем к вопросам и ответам.

В. Я не уверен, что у меня вообще есть «сознание». Что, если у меня его нет?

О. Как мило! Такая скромность!

Но довольно комплиментов. Перейдем к делу. Разумеется, у вас есть сознание. Это просто способность без усилий замечать то, что происходит у вас внутри.

По крайней мере вы сохраняете способность замечать то, что происходит внутри вас, если вы не пьяны или не находитесь под воздействием других вроде бы возбуждающих химических препаратов или успокоительных медикаментов, которые сильно снижают вашу чувствительность.

Если вы хорошенько употребили спиртные напитки, подождите, пока не «просохните». Никогда и ни за что не выполняйте техники Духовного Очищения и Защиты, если находитесь под воздействием подобных вещей.

Если вы принимаете прописанные вам лекарства, продолжайте делать это. Но, к сожалению, лекарственные препараты зачастую мешают людям получать ясный внутренний опыт.

Пытайтесь делать все, что можете. Вы все равно используете свое сознание, даже если ваши ощущения на данный момент не кристально ясны. Исцеление будет происходить независимо от этого – просто ваш внутренний опыт не будет таким четким, каким мог бы быть.

В. А если я не принимаю никаких препаратов, но все равно чувствую, что внутри пусто?

О. Тогда, скорее всего, в этом виноваты ваши **ожидания**.

Это означает, что ваши реальные внутренние переживания не соответствуют вашим фантазиям о том, «как должно быть». Обычное дело! И это не такое непреодолимое препятствие, с которым нельзя было бы справиться!

Теперь послушайте: естественные переживания сознания не сопровождаются такими спецэффектами, как многобюджетный фильм. Почитайте наши вопросы и ответы, чтобы узнать о некоторых самых популярных ожиданиях, которые, как это ни печально, антипродуктивны. Вы справитесь с этим.

В. Должен ли я беспокоиться, если не происходит ничего особенного?

О. Нисколько не беспокойтесь. Даже наоборот, поздравьте себя.

Что было бы, если бы каждый раз, когда вы обращаете внимание на свое сознание, вы начинали бы испытывать дикие, яркие переживания? Возможно, вы бы стали рисовать как Винсент Ван Гог. Но насколько адекватно вы бы функционировали за пределами психбольницы?

Иногда новички ожидают, что истинное осознание себя означает слышание внутри совершенно чужого голоса – например, как это было у Чарльза Хестона в фильме «Десять заповедей»². На самом же деле в моменты яснейших переживаний сознания вы будете звучать в точности как вы сами.

В. Вы только что сказали, что в моем сознании нет ничего особенного. Означает ли это, что я – жалкий неудачник?

О. И что с того, что сознание не такое крикливое? Оно все равно может быть великолепным, мудрым, суперкреативным и даже совершенно святым. «Особенное» не значит «громкое», верно?

Наблюдение за своим сознанием – это как процесс еды. Разве ваши представления о качественном приеме пищи не связаны скорее с хорошим тихим рестораном, чем с ближайшей громкой забегаловкой?

Хорошо. Вы меня успокоили.

Хотя с практической точки зрения быстрый и вкусный фастфуд тоже считается едой. Так же, как ежедневно вы нуждаетесь в пище, чтобы укреплять жизненные силы, большая часть переживаний сознания просты и естественны.

Для большинства людей долговременная привычка обращаться к своему сознанию ведет к внутреннему опыту, равноценному обеду в хорошем ресторане.

Поэтому регулярное и не особенно яркое переживание опыта своего сознания – это совершенно нормально. Для того чтобы освоить набор навыков Духовного Очищения и Защиты, вам понадобится всего лишь такое простое чувство, как «Вот я».

В. Что, если у меня были только мысли?

О. Когда я прошу вас выполнить технику, я просто прошу вас выполнить технику. И больше ничего. Ничего.

Поэтому слова «обратите внимание на свое сознание» не означают «уберите все, что можете заметить, – скажем, нос или мысли».

² «Десять заповедей» (*The Ten Commandments*) – американский фильм 1956 года, получивший премию «Оскар» за лучшие спецэффекты. – *Здесь и далее прим. пер.*

В. Я все равно беспокоюсь. А вдруг у других людей это первое упражнение получается гораздо лучше, чем у меня?

О. Вы сравниваете себя с другими – зачем вы делаете с собой такую противную вещь? Хоть раз в жизни вам это помогло приобрести хоть какое-то хорошее качество?

Лучшее, что можно сказать человеку, который сравнивает себя с остальными: «Брось сейчас же!»

Давайте проведем эксперимент. Сравнивайте себя с другими людьми все время. Каждую минуту сравнивайте себя с остальными до конца своей жизни, если хотите. Только давайте сделаем одно исключение: пожалуйста, не делайте никаких сравнений, когда используете какой-либо элемент из набора навыков Духовного Очищения и Защиты. Договорились?

Дорогой, просто попробуйте быть собой некоторое время. Уникальным созданием, сотворенным Богом! То есть тем, кто в полной мере обладает всеми дарами, талантами, чудесами – всем, что только доступно для изучения!

Конечно, если вы предпочитаете сравнивать – на здоровье.

В качестве альтернативы предлагаю вам провести ближайшие 50 лет, анализируя эту свою потребность сравнивать себя с другими. Выбор за вами.

В. В технике «Встреча с сознанием», которую я только что выполнил, можно пропустить ту часть, когда надо произносить слова вслух? Мне просто она не нравится.

О. Далеко не вам одному. Но пересильте себя. Проговорить эти слова вслух важно для того, чтобы разбудить все свои Пять Инструментов Очищения. Во многих техниках, которые последуют дальше, я буду просить вас записывать некоторые слова на бумаге или на аудио.

Вы не первый мой ученик, который досадует на эту необходимость. Неужели так трудно найти подходящие слова?

Сознание не принесет вам пользы в качестве инструмента очищения, если вы не захотите немного расширить свое мышление и найти тот язык, который нужен для описания того, что происходит внутри вас.

Это небольшое усилие стоит того, учитывая множество выгод, которые принесет вам выражение своего опыта сознания. В частности, вы сможете:

- войти в контакт с теми аспектами себя самого, которые раньше, возможно, вы игнорировали;
- достигнуть внутренней мудрости и стать более изобретательным и творческим человеком;
- сократить количество внутреннего хаоса, отрицания и даже (осмелюсь ли я произнести это слово? Да!) внутреннего дерьма;
- улучшить свои умения в любых интимных отношениях, которые что-то для вас значат;
- более ясно общаться с Богом;
- и не забудем: когда вы успешно завершите обучение техникам Духовного Очищения и Защиты, вы будете способны сообщить об этом.

В. Послушайте, в теории вы меня убедили. Но я все равно испытываю внутреннее сопротивление, когда надо что-то проговаривать вслух или записывать. Как справиться с этим?

О. Просто записывайте эти слова или произносите их вслух. Приятно вам это или нет.

А теперь, пожалуйста, вернитесь к нашей технике «Встреча с сознанием». И на этот раз скажите что-нибудь вслух – что угодно. Если хотите, можете начать со слов: «Я чувствую себя ужа-а-асно глупо».

Рано или поздно ваш речевой поток повернет в более осмысленном направлении.

В. Что, если слова, которые я произношу вслух, не кажутся мне реальными?

О. Говорите хоть что-нибудь. Вы же не продаете свои слова на аукционе *E-bay*, верно? Это просто небольшое личное упражнение.

Вы должны установить связь со своими внутренними переживаниями и выразить их в словах – когда вы научитесь этому, это будет великое достижение.

Я уверена, что у вас получится. Это похоже на координацию, которая развивается с помощью тренировки.

В. А если мое сознание дает мне не слова, а образы?

О. Тогда произнесите слова, которые обобщают эти образы, например: «Огромный водопад и еще более огромные скалы».

В. Ладно, допустим. Но мне неудобно говорить о том, что произошло. Это было так ordinarily – я почувствовал какое-то настроение, потом немного другое, а потом у меня потяжелел левый локоть. Но это же такая ерунда!

О. Все, что вы замечаете, имеет смысл. Это ведь всего лишь наше первое упражнение, верно? Сейчас просто доверяйте этому процессу. Считайте, что это подготовка в тому, что вы более глубоко поймете немного позже. Кстати, замечать какие-то энергии или видеть образы НЕ лучше, чем замечать эмоции или обнаруживать физические ощущения в теле.

В. Разрешите мне в качестве исключения не произносить слова вслух. Я плохо говорю по-английски.

О. Как я рада, что вы об этом спросили! Для многих Прирожденных Целителей английский не является родным языком. Поздравляю вас с тем, что вы хотя бы неплохо читаете по-английски. Я восхищена вашей способностью изучать более одного языка и так хорошо с этим справляться.

И мы подошли к очень важному моменту практики. Когда вы экспериментируете и исследуете себя с помощью набора навыков Духовного Очищения и Защиты, записывайте слова на том языке, на котором вам комфортнее всего это делать.

Мы ведь не проверяем здесь ваше знание английского языка, верно? Мы занимаемся Духовным Очищением и Защитой.

Переживания, вызванные использованием этого набора навыков, могут вывести вас на какие-то очень глубокие внутренние уровни. Разумеется, естественно будет думать о них словами вашего родного языка. Так вы будете расти быстрее.

В. Да что там иностранные языки! Как насчет вещей, которые ужасно звучат на любом языке? Что, если я при выполнении этого упражнения испытал нечто, что мне совсем не понравилось?

О. Не хочу пренебрежительно отнестись к вашей боли и страданию, но давайте смотреть на вещи реально. С точки зрения великого мироустройства большое ли дело, если вы потерпите пару секунд свои неприятные переживания? Время от времени мы все выполняем упражнения – это часть целого проекта под названием «жизнь». Вы развиваете доверие к себе, которое будет служить вам всю оставшуюся жизнь.

Только не говорите мне, что вы такой же, как мой друг Брэд, который в возрасте 21 года впал в глубокую депрессию. Это случилось сразу после того, как дантист впервые вонзился своей машинкой в его кариес. До этого момента, как признался мне Брэд, он считал, что совершенен во всех отношениях.

Вполне возможно, что некоторые проблемы, которые расстраивают вас годами, – это некие формы грязи на астральном уровне. Вполне возможно, что ваша жизнь сильно изменится, когда вы обучитесь Духовному Очищению и защите.

Если сейчас вам слегка некомфортно, вы чувствуете себя не очень хорошо, не фиксируйте это состояние большой дозой водки, или хлопанием в ладоши по методу рейки, или любыми другими техниками, которыми, вы, возможно, владеете. Продолжайте читать.

Используйте навыки или упражнения, приведенные в каждой главе, чтобы выяснить, что это может вам дать.

Вот после того, как вы закончите изучать наш набор навыков и все равно будете чувствовать себя неудачником, – тогда конечно. Возвращайтесь к своим обычным видам утешения. Только уже после, а не во время выполнения упражнений из этой книги.

На самом деле вполне возможно, что Духовное Очищение и Защита не избавят вас от всех проблем, которые есть в вашей жизни.

Вероятно, первый опыт использования своего инструмента очищения № 1 (или № 2, № 3, № 4, № 5) выявит у вас некоторую слегка неприятную проблему. Но что, если эта проблема останется с вами даже после использования полного набора навыков Духовного Очищения и Защиты? Обязательно ли это плохо?

Переживание чего-то «ужасного», что находилось в вас все это время, может мотивировать вас исцелить этот аспект, себе же во благо. Может быть, вам захочется попробовать новую технику, например, изучить качественный метод отсечения каналов привязанности. Или, возможно, вы решите наконец принять помощь психотерапевта (вместо того чтобы откладывать это до самой смерти).

В этом случае вы обнаружите отличную возможность для себя как для потребителя. После того как вы пройдете несколько наших исцеляющих глав и начнете получать удовольствие и пользу от всех своих Пяти Инструментов Очищения, – угадайте что? Вы сможете использовать их для того, чтобы оценивать любые свои действия, не только Духовное Очищение и Защиту. Очень привлекательный бонус для клиента!

Сознание – идеальное, богатейшее возможностями очищающее средство. Просто обращайтесь внимание – вы сможете продрааться сквозь иллюзии и найти свою истину, здесь и сейчас.

Глава 4

Как дыхание может помочь вам сдуть с себя астральную грязь



Что, вы уже знаете, что ваше дыхание – очень, очень ценная штука? Дыхание, наш инструмент очищения № 2, действительно можно использовать многими общеизвестными способами – кроме того, который применяем мы для Духовного Очищения и Защиты. Вспомните, например, «дыхание соблазнения». Раньше, перед важным свиданием вы, возможно, проделывали это – дышали себе на ладонь, поднесенную к носу: «Приятный ли у меня поцелуй? Пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста!»

Прирожденный Целитель, я счастлива сообщить вам, что ваше дыхание совершенно точно достаточно чисто. Таким образом здесь оно официально квалифицируется как инструмент очищения. Определенные способы дыхания пробуждают ваше сознание, помогают вам более ясно замечать все улучшения в вашей энергетике и вашем окружении.

Одна дыхательная техника особенно важна для Духовного Очищения и Защиты. Я называю ее «дыхание, повышающее вибрации».

Каждый раз, когда вы выполняете дыхание, повышающее вибрации, вы должны дышать медленно и глубоко в определенной последовательности.

Почему так важно дышать именно таким образом? Чтобы выяснить это, давайте скомбинируем этот способ дыхания с сознанием, вашим инструментом очищения № 1. Чтобы начать, переходите на следующую страницу.

Дыхание очищения

Листающие книгу мимоходом, пожалуйста, переходите к следующей главе. Ученики, читайте дальше и выполните предложенную ниже технику. Сначала прочитайте все шаги. Затем проделайте их, не особенно стараясь и при необходимости подглядывая в инструкцию. Как вариант этого упражнения, вы можете сделать звуковую запись всех шагов, оставляя между ними необходимые паузы. Затем отмотайте запись назад и следуйте собственным инструкциям.

1. Сядьте поудобнее.
2. Закройте глаза.
3. Обратите внимание на то, что вы замечаете в себе (это может быть что угодно – ощущения в теле, эмоции, мысли, энергия, визуальные образы). Найдите несколько слов, описывающих ваши ощущения. Откройте глаза только для того, чтобы записать эти слова; затем снова закройте глаза.
4. Сделайте подряд три дыхания, повышающего вибрации. Для каждого из них:
 - медленно и глубоко вдохните через нос;
 - задержите дыхание на секунду;
 - выдохните через рот;
 - снова задержите дыхание на секунду;
 - вернитесь к своему нормальному дыханию – вдох-выдох через нос.
5. Обратите внимание на то, что вы замечаете в себе (особенно на то, что вы замечали до этого). И снова запишите. И сразу же закройте глаза.
6. Пошлите своей дыхательной системе мысли и чувства благодарности. Затем подумайте: «Выполнение техники закончено». И откройте глаза.
7. Просмотрите свои записи. Настало время сравнить себя «до» и «после».



Что произошло?

Как приятно бывает выполнить «Дыхание очищения»! Давайте рассмотрим возникшие вопросы и ответы.

В. А как именно удобно я должен сидеть?

О. Какой прекрасный момент, чтобы задать такой... мудрый вопрос...

«Сядьте поудобнее» – это моя сокращенная версия произнесения множества слов, связанных с получением наилучших возможных результатов от «Дыхания очищения» или любой другой техники, применяемой в рамках системы Духовного Очищения и Защиты. «Сядьте поудобнее» означает:

- спина опирается на спинку стула или на подушку;
- но голова не поддерживается (как это происходит в кресле или в положении лежа);
- ноги не скрещены;
- руки и ладони не сложены вместе и даже не касаются друг друга;

- в руках нет оружия (мы занимаемся не тем видом защиты);
- никакой жвачки или сигарет;
- в помещении нет животных;
- если до этого вы держались за руки со своим возлюбленным/возлюбленной, отпустите его/ее, пока не закончите упражнение.

Что, неужели я слишком строга? Ваша цель – получить насколько возможно более ясный внутренний опыт.

В. Разве так важно, записываю ли я что-нибудь?

О. Да. Большинство наших техник требуют подобных действий, по крайней мере пока вы выполняете ту их часть, которая называется «Изучение результатов». Считайте это физическим инструментом для наиболее эффективного применения духовных инструментов очищения. Например:

- держите под рукой ручку и бумагу, чтобы быстро записывать все, что заметите;
- замените их компьютерной клавиатурой, если вам так удобнее;
- или используйте устройство для звуковой записи.

Используйте хоть что-нибудь! Не обедняйте свой внутренний опыт, пропуская этот важный шаг. Записывайте свои внутренние переживания.

В. Зачем я должна закрывать глаза? Мне нравится их цвет. Я специально купила цветные контактные линзы, для зрения они мне не нужны. Я хочу, чтобы весь мир видел этот по-детски бирюзовый цвет.

О. Весь мир ваших обожателей станет гораздо приятнее, когда вы освоите навыки Духовного Очищения и Защиты.

Давайте я объясню, почему так важно закрывать глаза во время применения всех Пяти Инструментов Очищения.

Что происходит благодаря сомкнутым векам? (Кстати, ваши веки тоже выглядят вполне симпатично.)

Мы автоматически убираем 85 % стимулирующего воздействия на мозг из окружающей среды. Так нам проще замечать свои внутренние переживания.

Даже слепые люди знают, что это означает – переключаться с «закрытых глаз» на «открытые глаза».

В. В этом последнем упражнении что я должен был в себе заметить?

О. Забудьте слово «должен». Имеет значение только что, что происходит само собой.

Вы можете заметить что-то физическое или ментальное, мысли или эмоции, энергию или цвета. Возможно, вы почувствуете ритм своего сердцебиения.

В. А что, если я заметил нечто снаружи меня, например запах попкорна в помещении?

О. В этом нет никакой трагедии. Разве что такой вид внимания не относится к вам напрямую. Так что вернитесь и повторите «Дыхание очищения». Нет необходимости тщательно концентрироваться, вы помните? Просто заинтересуйтесь собой.

Рано или поздно вы что-нибудь заметите. В себе. Не в помещении или в попкорне. Это такое сокровище, только оно тихое... нечто, что совершается внутри вашего дорогого, личного, уникального существа, здесь и сейчас.

Найдите слова, чтобы описать это. Запишите их.

И затем считайте себя гордым обладателем нового ресурса – дыхания, повышающего вибрации.

Глава 5

Мягкий подход к физической осознанности



Боль – не единственная причина обратить внимание на свое тело. Оргазм – неплохой повод, но к нему это тоже относится.

Каждый день, постоянно, ваше физическое тело поддерживает вас. Так что просто невежливо было бы не благодарить его время от времени в течение дня. Моя подруга, ясно-видящая-целитель Джуди Лавайн, однажды поразила меня, когда произнесла: «Дорогое, драгоценное мое тело, спасибо тебе за все, что ты делаешь для меня!»

Эта маленькая техника позволила мне усовершенствовать свой инструмент очищения № 3 – физическую осознанность. Попробуйте.

Конкретное определение инструмента очищения № 3 очень простое: осознанное обращение внимания, с позитивной оценкой, на свое физическое тело.

Как и все инструменты очищения, которые используются для Духовного Очищения и Защиты, физическая осознанность помогает вам более явно замечать, что происходит энергетически в вас самих и в вашем окружении.

Вы одобряете свое тело, вам оно нравится – прямо сейчас, вот здесь? Насколько привычно это для вас?

Вы потягиваетесь по утрам первым делом, когда просыпаетесь? Некоторые люди приветствуют свое тело так, словно оно имеет не меньшее значение, чем восход солнца. А некоторые практически сразу начинают ворчать, как будто здороваются с нелюбимым супругом. «Ох, опять ты в моей кровати? Ужас».

Консультирование по вопросам брака и физическая реабилитация лежат несколько за пределами темы данной книги. Однако я определенно могу помочь вам использовать инструмент очищения № 3 для Духовного Очищения и Защиты – физическую осознанность.

Для этого вам понадобится техника, приведенная на следующей странице.

Встреча с телом

Сначала внимательно прочитайте эту инструкцию. Затем выполните упражнение, подглядывая в книгу, если нужно.

В качестве варианта вы можете сделать звуковую запись всех шагов, оставляя между ними соответствующие паузы. Потом вернитесь в начало записи и следуйте своим собственным инструкциям.

Не бегите вперед, Прирожденный Целитель. Если вы бегло просматриваете эту книгу – прекрасно. Только остановитесь здесь, пожалуйста, и перейдите к следующей главе.

Когда будете читать медленно, выполните эту технику. После этого просмотрите раздел вопросов и ответов, чтобы закрепить материал.

- 1. Сядьте поудобнее. Закройте глаза.*
- 2. Потянитесь всем телом, не открывая глаз. Затем снова займите удобное положение.*
- 3. Потянитесь в противоположном направлении, продолжая держать глаза закрытыми. Снова вернитесь в комфортное положение.*
- 4. Потянитесь в третьем направлении, все еще не открывая глаз. И опять – в удобное положение.*
- 5. Сделайте три дыхания, повышающего вибрации, и вернитесь к своему нормальному дыханию.*
- 6. Обращайте внимание на свое физическое тело. Что вы заметили? Откройте глаза ровно настолько, чтобы записать свои переживания. Затем опять закройте глаза.*
- 7. Пошлите своему телу чувство благодарности. Наконец, подумайте: «Выполнение техники закончено». И откройте глаза.*



Что произошло?

Это необычная «Встреча с телом»! Только что с вами могло произойти много интересного! Перейдем к вопросам.

В. Вы использовали термин «мягкий подход» в связи с работой с телом. Это шутка? У меня там внутри просто зоопарк какой-то!

О. Да, иногда люди замечают очень много всяких вещей. В иных случаях разные части тела спокойны, расслаблены и так далее. На самом деле здесь ничего нельзя предсказать заранее.

«Мягкость» имеет отношение к тому подходу, который вы уже применяли при работе с сознанием (инструментом очищения № 1) и дыханием (инструментом очищения № 2). Мягкость также будет важна при использовании остальных ваших инструментов очищения, включая и физическую осознанность (инструмент очищения № 3).

При выполнении техники «Встреча с телом» вы обращали внимание на свой физический аспект легко и непринужденно? Вот именно это я и имею в виду под словом «мягкий подход».

Если же вы действовали скорее как работник испанской инквизиции (то есть были излишне бдительны, назойливы или принуждали себя), вернитесь и повторите выполнение техники. Только на этот раз, пожалуйста, будьте добрее.

В. А что, если я не смог вообще ничего почувствовать в своем теле?

О. О, я отлично понимаю этот вопрос. Вы словно говорите обо мне в первые 45 лет моей жизни.

Прежде чем я расскажу вам, что с этим делать, вы готовы немного посмеяться?

В 1990 году мой муж повел меня на открытие художественной галереи. Я старательно нарядилась. Ехать туда было довольно далеко. Поэтому, прибыв на место, я сразу пошла в дамскую комнату, чтобы освежиться. Пока я мыла руки над раковиной, я заметила нечто необычное. Сзади по шее у меня торчала «вверх ногами» вешалка для одежды.

Понимаете, одеваясь перед «праздничным» выходом в город, я достала свой выходной костюм из шкафа. Но я не вынула из него вешалку. Даже когда надела пиджак поверх платья. В течение всего последнего часа эта вешалка давила мне на шею.

Думаете, я обратила внимание на неудобные ощущения? Печально, но нет.

Если бы я не увидела в зеркале дамской уборной этот черный изгиб проволоки, который упирался мне в шею, я могла бы не заметить его весь вечер. Таково было крайне неудовлетворительное состояние моей физической осознанности на тот момент.

И все же надежда умирает последней – для меня в тот день и, возможно, для вас сейчас, если у вас есть похожие истории.

Отсутствие внимания к нашему физическому телу чаще всего является дурной привычкой. Другой причиной (как у меня тогда) может быть **ХЛАМ**. Я имею в виду накопившийся на уровне ауры эмоциональный или духовный мусор.

При большом количестве этого ХЛАМА может оказаться трудно и даже страшно обращать внимание на свое тело.

В этом случае для существенного улучшения физической осознанности было бы разумно найти специалиста, профессионально владеющего навыками очищения вашей ауры от ХЛАМА. Пары сеансов может оказаться достаточно, чтобы убрать блоки, копившиеся в вас в течение всей жизни. Сколько бы сеансов ни понадобилось, само качество вашей жизни будет невероятно улучшаться с избавлением от каждого «куска» этого ХЛАМА. Кроме того, вы сможете использовать свою природную физическую осознанность без всяких усилий.

В то время я заплатила много денег за помощь в избавлении от старого ХЛАМА. Сколько мне понадобилось сеансов? Скажу просто: «Много». Сейчас важно то, что я научилась чувствовать себя комфортно в собственном теле, даже осознавать, что у меня *есть* тело, я стала отличать свое тело от проволочной вешалки для одежды и совершила множество других достижений, которыми горжусь.

Однако прежде чем планировать первый целительный сеанс, почитайте дальше. Потому что возможно, что вы испытываете трудности с применением физической осознанности совсем по другой причине.

В. А если меня никто никогда не учил обращать внимание на свое тело?

О. Грустно, но факт: это относится ко многим из нас. Разумеется, пока мы росли, нас обучали разным вещам, в том числе и касающимся физического тела, например:

- есть ножом, вилкой и ложкой;
- садиться на горшок;
- играть в теннис;
- аккуратно одеваться;
- заниматься сексом.

Иными словами, нас ничему не научили. Некоторые люди не нуждаются в подобном обучении, но большинству из нас это необходимо. Недостаток обучения может быть единственной «серьезной причиной» того, что мы привычно не чувствуем связи с собственным физическим телом.

Так где же можно получить эти навыки? Прямо здесь. «Простое упражнение для осознания тела» заимствовано и адаптировано из физически сложноватой работы Сюзанны Скарлок-Дюраны, автора книги «Полное присутствие в теле» (*Suzanne Scurlock-Durana Full Body Presence*). У этой книги множество поклонников, и вам понравятся результаты выполнения нашей следующей техники.

Простое упражнение для осознания тела

Примите удобное положение сидя. Убедитесь, что обе ноги стоят на полу. Если необходимо, подложите под ноги что-нибудь приятное и твердое – например, экземпляры моих других книг. Сначала прочитайте инструкцию. Затем выполните все шаги, сверяясь с инструкцией, если нужно.

В качестве варианта выполнения этой техники вы можете сделать аудиозапись всех шагов, оставляя между ними соответствующие паузы. Затем вернитесь в начало записи и следуйте своим собственным инструкциям. Не бегите вперед, Прирожденный Целитель. Если вы бегло просматриваете эту книгу – прекрасно. Только остановитесь здесь, пожалуйста, и перейдите к следующей главе.

Когда будете читать медленно, выполните эту технику.

1. Настройтесь на веселый лад. Ведь место, где вы выполняете эту технику, – не городской морг, верно? Раз ваше тело живо, значит, есть возможность веселиться. Кроме того, вы ведь выполняете технику, а не лабораторный тест.

2. Закройте глаза.

3. Сделайте три дыхания, повышающих вибрации, а затем вернитесь к нормальному дыханию.

4. Обратите внимание на то, как ваши ноги касаются пола. Пошевелите пальцами ног, потом дайте им отдохнуть. Как вы чувствуете

свои ноги – тяжелые они или легкие, большие или маленькие? И вообще насколько далеко от себя вы их ощущаете? Может быть, они чешутся, или затекли, или еще что-нибудь? Запишите свои ощущения.

5. Переведите внимание вверх по правой ноге до самого бедра. Затем сделайте то же самое с левой ногой. Замечайте все точки, где меняется плотность или температура.

6. Начните двигать туловищем, замечая все, что вас заинтересует. Может быть, вы чувствуете области, которые кажутся вам слишком большими или маленькими, сильными или слабыми? Как ощущается правая сторона тела по сравнению с левой? Как вы чувствуете спину по сравнению с передней частью туловища? Что бы вы ни заметили, пусть вашим девизом будет: «Как интересно!» Запишите свои наблюдения.

7. Дальше идут руки. Пошевелите пальцами рук. Затем остановитесь и обращайтесь внимание на все, что касается ваших рук, ладоней, пальцев. Возможно, вас заинтересует та часть, которая часто используется, например большой палец. Или вы выберете ту часть, которую обычно не замечаете, – скажем, левую подмышку. Поиграйте так своим вниманием, обращая внимание на свое тело – без всяких суждений или фиксации. Затем, разумеется, запишите свои ощущения.

8. Лично моя любимая часть этого упражнения (в честь всех носителей вешалок для одежды по всему миру): проверьте свою голову. Чувствуете ли вы ее связь с остальным телом? Может быть, вы заметите что-нибудь в своем лице, в своей шее? Запишите все, что заметили.

9. Немного потянитесь. Не открывая глаз, подвигайтесь любым способом, который будет приятен вашему телу.

10. Поблагодарите свое тело. (Я уверена, что вы можете найти хотя бы одну одобрительную фразу, которую можете сказать своему работягетелу прямо сейчас.)

11. Откройте глаза и прочитайте свои записи.



Каждый раз, когда вы будете выполнять это упражнение, ваш опыт будет отличаться от предыдущего. Через некоторое время у вас уже сложится свой способ выполнения этого упражнения. Если вы будете делать его ежедневно по несколько минут, вы серьезно повысите свою физическую осознанность.

Прекрасно!

Личное замечание от бывшей носительницы вешалок для одежды

Даже Прирожденный Целитель может совершить глупейшую вещь: посещать кучу семинаров и обучаться техникам, чтобы улучшить свою жизнь, и при этом оставаться слепым и глухим по отношению к собственному телу.

Классический сюжет из кинофильма: главный герой объезжает весь мир в поисках истины, только чтобы выяснить, что величайшие ответы его жизни всегда были рядом, зарытые на заднем дворе его дома. Как труп, только поприятнее.

И этот благодарный искатель – не какая-то Дороти из «Волшебника страны Оз». Это можете быть вы. Да вам даже не нужен задний двор или кинооператор – только ваше дорогое, драгоценное тело.

Только что физическая осознанность могла стать вашим любимым инструментом очищения.

Глава 6

Так что же такое эмоция?



Вы когда-ни будь испытываете эмоции? Всего лишь постоянно. Всего лишь каждую минуту. Каждую минуту своей жизни вы испытываете хотя бы одну человеческую эмоцию.

И вот тут-то начинается самое странное. Некоторые люди, несмотря на то что они вполне осознанны в целом, делают исключение для своих эмоций. И в особенности такому риску подвергаются... заядлые духовные искатели, изучающие возможности человеческой психики и другие великие загадки жизни.

Удивлены? Я тоже удивилась, когда сделала это открытие. Во время сеансов со своими клиентами я часто спрашиваю: «Какие эмоции (или эмоцию) вы испытываете прямо сейчас?» Ответы вас поразят:

- У меня заблокирована энергия.
- Я чувствую напряженность.
- Моя жизнь чудесна, поэтому у меня есть все причины быть счастливым.
- Я думаю, у меня есть какие-то чувства, связанные с доверием.
- Я вижу огромный искристый водопад, разбивающийся о высокие скалы.

Как печально слушать такие ответы! Печаль, к слову, — это эмоция. У человеческих эмоций есть имена: *счастье, печаль, страх, злость*.

Некоторые из вас, Прирожденных Целителей, уже имеют опыт использования эмоциональной осознанности. Это означает спонтанно, как бы мимоходом обращать внимание на свои чувства. Вы замечаете такие эмоции, как смущение, волнение, грусть, спокойствие.

При выполнении техник Духовного Очищения и Защиты эмоции, которые вы ощущаете, могут быть очень слабыми. И все равно они важны.

Инструмент очищения № 4, эмоциональная осознанность, может помочь вам более ясно замечать, какие энергетические изменения происходят в вас и вашем окружении.

Кого-то из вас, Прирожденных Целителей, не нужно особо уговаривать это делать. Эмоциональная осознанность станет вашим любимым и самым простым в использовании инструментом очищения. Возможно даже, вам кажется, что вся ваша жизнь состоит из эмоций – целиком.

Между тем некоторые из вас почувствуют прямо противоположное. Главной эмоцией, которую вы заметите, будет беспокойство о том, есть ли у вас эмоции вообще.

А многие из вас занимают позицию посередине этих двух крайностей.

Как бы то ни было, я собираюсь помочь вам эффективно применять эмоциональную осознанность как инструмент очищения № 4 для Духовного Очищения и Защиты. Давайте займемся следующей техникой.

ЭМОЦИИ, ВЫЗВАННЫЕ ЦВЕТОМ

Сначала прочитайте инструкцию. Затем выполните все шаги, сверяясь с инструкцией, если нужно.

В качестве варианта выполнения этой техники вы можете сделать аудиозапись всех шагов, оставляя между ними соответствующие паузы. Затем вернитесь в начало записи и следуйте своим собственным инструкциям.

Не забегайте вперед, Прирожденный Целитель. Если вы бегло просматриваете эту книгу – прекрасно. Только остановитесь здесь, пожалуйста, и перейдите к следующей главе. Что, вы на самом деле собираетесь выполнять технику, изложенную ниже?

Отлично.

Проделайте все шаги этого упражнения в хорошо освещенном помещении. Делайте все спонтанно, без всяких ожиданий, будьте свободны и будьте в точности тем, кем вы являетесь прямо сейчас.

1. Сядьте поудобнее, положив руки на колени. Закройте глаза. Сделайте три дыхания, повышающих вибрации, и вернитесь к своему нормальному дыханию.

2. Откройте глаза. Оглянитесь вокруг и выберите один цвет, который бросился вам в глаза прямо сейчас. Это может быть предмет мебели, часть картины, какой-то объект на столе и так далее. Произнесите вслух, что вы видите этот цвет на этом предмете, допустим: «Я вижу эту синюю часть на картине». (Не трудитесь красиво формулировать предложение или называть точным именем определенный оттенок цвета, если только оно с готовностью не приходит вам на ум. Вполне достаточно использовать простые названия цветов – например, синий, коричневый, зеленый и так далее.)

3. Закройте глаза. Сделайте три дыхания, повышающих вибрации, и вернитесь к своему нормальному дыханию. Что заставляет вас почувствовать цвет, который вы только что увидели? Назовите эмоцию (или эмоции) вслух, например: «Этот синий цвет вызывает у меня чувство

тревоги и раздражения». У эмоций есть имена, к примеру тревога, раздражение, счастье, печаль, страх, злость. (Если вы испытываете неясные ощущения, придумайте слово, подходящее этому цвету. Сделайте это быстро, не раздумывая.)

4. Повторите шаги 2 и 3, только во второй раз выберите другой цвет.

5. Повторите шаги 2 и 3, только в третий раз выберите другой цвет.

6. Откройте глаза. Взгляните на свои руки. Тут же закройте глаза. Сделайте три дыхания, повышающих вибрации, и вернитесь к своему нормальному дыханию. Придумайте название (или названия) для одного или нескольких чувств, которые вы испытываете по отношению к себе, здесь и сейчас. Произнесите его (или их) вслух, например: «Я испытываю отвращение к себе» или «Я ощущаю странную надежду».

7. Отлично, Прирожденный Целитель! Только что вы закончили еще одно полезное исследование. Откройте глаза.



Что произошло?

Эти «Эмоции, вызванные цветом» могут сильно вас удивить. Итак, давайте посмотрим на вопросы и ответы.

В. Ну и что? Ну назвал я некоторые эмоции в шагах 3, 4 и 5. И как это поможет мне избавиться от призраков?

О. Подождите и увидите. А пока – поздравляю.

В. Что, если мои эмоции были очень расплывчаты и совсем не красочны?

О. Назовите эти расплывчатые вещи. Приблизительно.

В. Но я ненавижу врать. Я должен быть уверен во всем. Иначе все как-то не по-настоящему, разве нет?

О. Вряд ли. Просто вы не фиксируетесь, а это как раз и есть правильный подход ко всем нашим техникам и упражнениям Духовного Очищения и Защиты (включая и это).

Глубокое внутреннее восприятие требует использования всех Пяти Инструментов Очищения. *Глубокое, тонкое, более абстрактное* – все эти слова подходят.

Такое направление исследования еще можно назвать «движением в недраматичную зону». Это нечто противоположное подходу: «Банальность. Поверхностность. Тресните меня по голове палкой салями».

Привыкайте к этому внутреннему направлению и не стоит обвинять или оскорблять себя терминами типа «расплывчато» или «не по-настоящему».

В. Я заметил обычную для себя неуверенность. И что тут нового?

О. Вот только вздумайте в то, что вы только что сказали! Может быть, вы привыкли быть скорее Эмоциональным теоретиком, чем Тем, кто на самом деле применяет эмоциональную осознанность?

Иногда люди воспринимают свои эмоции с таким почтительным благоговением, как будто осматривают барельефы в горе Рашмор³! Например, говорят «обычная для меня» х, у, z (понимаете, вы только что это сделали).

Эмоциональная осознанность – это скорее как наблюдение за погодой на Гавайях, где небо постоянно меняется и есть большая вероятность увидеть радугу, а не только дождь.

Стремясь быть психологически достоверными, многие правдивые искатели изобретают захватывающие повествования, в которых связывают вместе «Мою Эмоцию № 1», «Мои Эмоции №№ 2–5» плюс «Боллезненные События, Разрушившие Мое Детство». Вероятно, вся эта коллекция носит название «Рожденный, чтобы страдать».

Именно это вы делали, Мистер Обычная Неуверенность? Тогда завязывайте с этим, по крайней мере пока занимаетесь техниками Духовного Очищения и Защиты. Потому что не надо путать великие эмоциональные сюжеты с собственным спонтанным опытом чудесных маленьких эмоций в «здесь и сейчас».

Истории об эмоциях, психологические теории, ваши великие или даже крошечные обобщения не понадобятся в наборе навыков для Духовного Очищения и Защиты. Пойдите умойтесь прохладной водой, снова садитесь и возвращайтесь к нашей технике.

В. Я вообще не заметил никаких эмоций. И что теперь?

О. Вы человек, я заметила. Поэтому у вас есть эмоции. А значит, проблема в том, как научиться замечать свои эмоции.

Каждый раз, когда я прошу вас назвать любую эмоцию (или эмоции), которые вы испытываете здесь и сейчас, – знаете, что происходит? Есть два эффективных способа получать эти данные:

- Вы можете испытать *эмоциональное переживание* – конкретное чувство, такое как счастье, печаль, страх, злость. Это считается.

- Или вы можете просто *получить информацию*. Вы можете услышать, или увидеть, или просто знать название эмоции. Это не обязательно должен быть какой-то сильно будоражащий опыт. Вовсе не обязательно. Вы просто получаете информацию. И это тоже считается.

Вернемся и повторим нашу технику «Эмоции, вызванные цветом». Многие люди, получающие информацию тихо и мягко, склонны недооценивать ее... пока в них не щелкнет: ага! Она шепчет глубоко изнутри что-то вроде: «Эй, успокойся. У тебя получается лучше, чем ты думаешь. И потом, то, что ты только что почувствовал, *считается*».

В. Простите, но вы так и не убедили меня в том, что я должен обращать внимание на свои эмоции. Они такие беспорядочные, если не сказать отвратительные. Зачем их замечать?

О. Пока вы не будете готовы налаживать связь со своими человеческими эмоциями, вы рискуете получать слишком много драм в жизни. Почему? Вы будете пропускать слабые сигналы жизни о проблемах, пока они не будут начинать по-настоящему вас беспокоить.

³ Гора Рашмор (*Rushmore*) в Южной Дакоте, США, известна тем, что в ней высечен огромный барельеф высотой 18,6 метра, представляющий собой скульптурные портреты четырех президентов США: Джорджа Вашингтона, Томаса Джефферсона, Теодора Рузвельта и Авраама Линкольна.

Кроме того, человек, который избегает эмоций, ограничивает свои личные отношения. Вспомните свою любовную жизнь. Разве близкие отношения не предполагают контакта со своими собственными эмоциями? Восприимчивость к себе – это основа, позволяющая точнее считывать эмоции других людей.

Прирожденный Целитель, эмоциональная осознанность действительно очень полезна для Духовного Очищения и Защиты. Это ваш инструмент очищения № 4. Вам могут помочь и все другие инструменты, так что этот не является абсолютно необходимым; однако лучше всего использовать полный набор.

В. Разве не может быть так, что я уже достаточно развит, чтобы испытывать эмоции?

О. У многих идеалистов, которые медитируют или занимаются практиками духовного развития, возникают трудности с определением собственных человеческих эмоций.

Они либо ничего не замечают, либо намеренно игнорируют свои скучные старые добрые человеческие чувства и ждут, когда у них разовьются более высокие, как они считают, или ярко представленные на физическом уровне эмоции вроде постоянного спокойствия и самообладания.

К сожалению, это ошибочное идеалистическое представление надолго тормозит развитие таких искателей. Постоянное внимание на физическом уровне – это предпосылка к видению ангелов и прочих, а затем к интегрированию этого знания с целью улучшить человеческую жизнь.

Поэтому вот последние указания для практики эмоциональной осознанности. Если вы не получили ощутимых результатов от техники «Эмоции, вызванные цветом», я попрошу вас вернуться и проделать все снова. Только на этот раз имейте в виду следующие замечания.

Если вы заметили что-то, связанное с энергией, – например, что она «заблокирована», – значит, вы обращаете внимание на свою *энергию*, то есть выполняете что-то вроде чтения ауры. Однако вы не вошли в связь со своими эмоциями.

Если вы испытываете ощущения типа «напряженность», в сердце или где-то еще, – значит, вы обращаете внимание на свое *физическое тело*. Разумеется, я должна вас поздравить! Вы же знаете, что я большая поклонница использования физической осознанности для Духовного Очищения и Защиты.

Однако ощущения в вашем физическом теле не являются «эмоциями», поэтому даже крайняя «напряженность» не будет квалифицироваться как эмоция.

Убеждения по поводу жизни могут быть невероятно вдохновляющими. Кто кроме последних ворчунов станет возражать против «Моя жизнь чудесна, поэтому у меня есть все причины быть счастливым»?

Что ж, я стану. Потому что эмоции в «здесь и сейчас» отличаются от *желаний*. Когда вам предлагают обратить внимание на то, что вы чувствуете на эмоциональном плане, это другое упражнение, в котором не требуется долбить себя по голове связкой понятий «должен».

Как насчет «Я *думаю*, у меня есть какие-то чувства, связанные с доверием (или с чем угодно еще)»? Могу сказать лишь: «Попытка не удалась». Сделайте глубокий вдох. Вернитесь в Страну Закрытых Глаз и выясните, что на самом деле происходит там прямо сейчас.

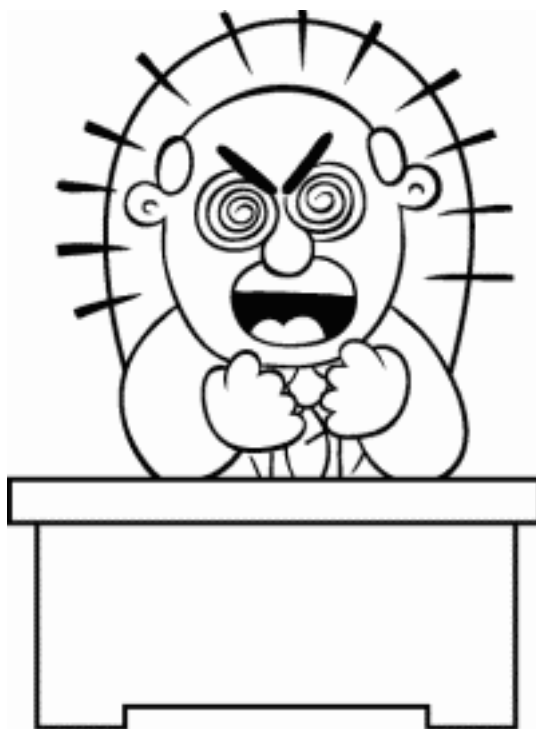
Если ваш поиск эмоций приводит к какому-то *образу*, например влажный или сухой, гладкий или скользкий, – эти образы символизируют чувства. Отлично! Вы подобрались близко, очень близко. Просто задайте себе внутренний вопрос о том, какие чувства вызывает у вас этот образ. И ответ будет считаться результатом эмоциональной осознанности.

Прирожденные Целители, наслаждайтесь своим инструментом очищения № 4 для Духовного Очищения и Защиты. Или ужасайтесь, или волнуйтесь – все, что угодно, но то, что вы по-настоящему ощущаете.

Я, однако, не стану приказывать вам это делать. Потому что, как вы поймете из следующей главы, только один человек может использовать свою Силу Слова, чтобы улучшить свою жизнь.

Глава 7

Попробуйте свою Силу Слова



«А я и не знала, что у тебя есть голос», – сказала моя тетя Кэрол. Ее реакция на результат моих уроков по постановке голоса понятна. Тогда, когда еще не было программы обработки голоса *Autotune*, люди просто использовали термин «есть голос».

Предполагалось, что некоторые люди рождаются с огромным и сильным певческим голосом, словно у них в зубы имплантирован охотничий рог. Если ты не из них, то у тебя ничего нет. Вот так в то время многие представляли себе вокальный талант.

А что будет сегодня, если вы спросите у своего преподавателя по вокалу: «Есть ли у меня голос?» Скорее всего, вы услышите в ответ: «Да».

Любой певец получает пользу от обучения навыкам пения. Если вы не возьмете несколько уроков по постановке голоса, вряд ли вы даже узнаете полный диапазон вашего голоса.

Сесилия Бартоли – известная во всем мире оперная певица. Много восхитительных CD-дисков назад эта обладательница поразительного контральто даже не предполагала что у нее «есть голос». Нет, она хотела стать танцовщицей фламенко. Как хорошо, что мама Сесилии была преподавателем по вокалу!

Не волнуйтесь. Я не собираюсь настаивать на том, чтобы вы запели «Batti, Batti, O Bel Masetto»⁴ или «The Hills Are Alive With The Sound Of Music»⁵. Пение – это всего лишь аналогия. Я хочу, чтобы вы поняли, что вы с рождения обладаете Силой Слова, которая способна заполнить такой оперный зал, как Ла-Скала. Или, по крайней мере, вы можете использовать Силу Слова, чтобы энергетически очистить это место.

Ваш природный инструмент очищения № 5 – это, возможно, ваш величайший актив для Духовного Очищения и Защиты. Обладание Силой Слова означает, что вы можете исце-

⁴ Ария Церлины из оперы Моцарта «Дон Жуан».

⁵ Популярная песня из к/ф «Звуки музыки» (*The Sound of Music*) Роберта Уайза (1965, США).

лять голосом. Точнее, вы можете запросить тот тип исцеления, который вам нужен. При условии, что вы владеете всеми навыками, вы будете каждый раз получать необходимый результат.

Конечно, я предполагаю, что вы будете делать запросы в пределах разумного. Не стоит приносить свою Силу Слова в ближайший банк и требовать «исцелить ваши финансы», выгребая всю кассу. (Разве что у вас есть оружие... Нет, на самом деле ни при каких условиях.)

Лучшее применение вашей Силе Слова – в числе навыков Духовного Очищения и Защиты. По мере того как вы будете пошагово следовать в изучении каждого навыка, ваша Сила Слова начнет активироваться. Соответственно, вы сможете без особого напряжения избавиться от завалов на астральном уровне.

Активирование Силы Слова

В каких именно случаях ваша Сила Слова будет приносить результаты? Здесь должны быть выполнены все пять условий.

Ваши слова – направлены в точности туда, где существует проблема

Часто новички в целительстве пытаются «фиксировать все». И знаете что? Может быть, в результате будет наблюдаться малюсенькое улучшение. По стандартам новичков даже крошечный результат кажется вполне удовлетворительным.

Однако вы-то не новичок... или по крайней мере не будете им к тому времени, как закончите обучение, предложенное в этой книге.

Кроме того, читая эти слова, вы можете подумать: «Эй, я вышел из лиги новичков уже много лет назад. Я уже кое-что смыслю». Возможно, вы профессиональный целитель или духовный практик. Тогда вы сможете добавить этот набор навыков к своему уже и так внушительному опыту.

В любом случае вы в процессе развития нового мощного набора навыков. Система Духовного Очищения и Защиты требует, чтобы вы изучили не одну целительскую технику. Плюс вам понадобится способность выбирать между разными видами целительства, в зависимости от обстоятельств.

Вы знаете, о чем именно запрашиваете

Исцеление с помощью Духовной Энергии требует более чем веры. Оно требует умения. (Вера на самом деле необязательна.) Вы действительно должны знать, о чем запрашивать.

«Помогите!» Так хорошо кричать на углу шумной улицы, когда кто-то пытается стянуть у вас бумажник.

Для целителя крикнуть «Помогите!» не значит хорошо выполнить свою работу. Это немудрый путь.

Понимание того, что нужно запрашивать с помощью своей Силы Слова, будет работать гораздо эффективнее, чем искренний, полный веры, ультрагромкий крик, обращенный ко всей Вселенной.

Вы понимаете, о чем запрашиваете

С каждой новой целительской техникой здесь будет представлена полная информация по ней с комментариями по каждому шагу. Зачем так подробно?

Иногда, в определенных жизненных ситуациях, бездумное повторение непонятных слов может неплохо работать. Но оно не работает в Духовном Очищении и защите.

Пока вы не освоите концепции, лежащие за словами целительских техник, вы не достигнете существенных результатов. Только не в Духовном Очищении и защите. Попугаи не обладают Силой Слова.

Вы находитесь в присутствии Божественной силы, активно вовлеченной в процесс

Эта часть не должна оказаться сложной, по крайней мере в нашей системе. Увидите.

Вы заслужили право. делать этот запрос

Использование своей Силы Слова – это привилегия. Освоение любой техники из данного набора – это в некотором смысле привилегия.

Никакого саботажа!

Я приведу три примера поведения, которое кажется нормальным в современной культуре, перегруженной информацией. Однако оно снизит эффективность вашей Силы Слова во время практикования нашего набора навыков.

1. Вместо того чтобы внимательно прочитывать каждую главу шаг за шагом, Руди сразу переходит к выводам в конце книги. Вероятно, чтобы «сэкономить время»?

2. Ронда решает, что будет гораздо интереснее, если перед выполнением наших техник слегка «подзаправиться», потому что с выпивкой якобы «все получается лучше».

3. Рой считает, что он слишком продвинутый, чтобы просто выполнять каждую технику, как предлагается. Он как будто непрерывно составляет смешанный сборник на CD. Рой пропускает шаги, которые кажутся ему скучными, добавляет капельку рейки в середину одной из техник; в другом месте он впрыскивает немножко из техники эмоциональной свободы⁶. Кроме того, Рой считает правильным постоянно просить своего духа-наставника комментировать прочитанное.

Думаю, я сейчас обращаюсь ко всем специалистам по духовному развитию во всем мире: *«Поклоняться не обязательно. Но если вы хотите обучаться у нас, простое уважение будет иметь основополагающее значение»*.

Что означает «уважение» (во всяком случае по определению такого специалиста):

- прежде чем применять учение, стоит сначала изучить его;
- следует получить официальное разрешение от своего инструктора, прежде чем вы приступаете к обучению других людей.

Как только вы проявите неуважение к своему учителю, вы теряете духовное право использовать данную технику. Когда игнорируется этика, первое, что вы теряете, – это ваша Сила Слова.

Что, если ошибки совершены вами в прошлом? Возможно, никто никогда не объяснял вам это правило. Не переживайте. Начните все снова.

Ваша Сила Слова – возобновляемый ресурс. По мере того как вы развиваетесь духовно и ведете себя соответственно, эта сакральная сила будет развиваться вместе со всеми остальными вашими активами.

Тут есть, о чем подумать, я понимаю. Давайте перейдем к вопросам и ответам.

⁶ См. сноску в гл. 9 «Техника эмоциональной свободы».

В. Как узнать, куда направлять свою Силу Слова?

О. При изучении Духовного Очищения и Защиты мы будем одну за другой рассматривать разные ситуации исцеления. (Поэтому в нашей программе и присутствуют части вторая и третья.)

Подробно прочитав о каждом типе целительства, вы сможете понять, как направлять свою Силу Слова. Определенные слова истины будут устранять определенные виды мусора, принося результаты автоматически.

В. А если я испугаюсь, потому что нарвусь на какую-нибудь страшную сущность? Ведь тогда я в панике могу забыть, что надо говорить?

О. Знание теории в области всяких сущностей и прочего астрального мусора очень вам поможет. Даже самые смелые люди могут испугаться, если не понимают природу проблемы на астральном уровне. И не знают, что с этим делать.

Оставайтесь со мной, изучайте по одному навыку за раз и пробудите в себе это знание. Тогда голос у вас не будет дрожать, так же как и все остальное.

В. Я рад, что вы согласны со мной в отношении того, что надо знать, о чем запрашивать. Я очень разборчив в плане всяких идей. Почему у меня столько вопросов? Позвольте мне вам пояснить.

Как бы нескромно это ни звучало, я умнейший человек. Однако ирония в том, что я не чувствую в себе присутствия какой-либо Силы Слова. На самом деле, как только я начинаю задавать свои очень умные вопросы, обычно большинство людей просто уходят.

Как вы думаете, может быть, я смогу развить в себе Силу Слова, только если буду разговаривать с такими же гениями, как и я? Ваши мысли по этому поводу?

О. Позвольте мне познакомить вас с действенными способами запрашивать по одному исцелению за раз. Придерживайтесь их, и ваша Сила Слова будет отлично работать.

Понимаете, одно дело задавать вопросы о том, что вас действительно волнует. И совсем другое – то, что называется «выделяться».

Здесь вам предлагают делать первое, а не второе. Если вам это удастся, ваша Сила Слова будет прекрасно работать.

В. Мне кажется, что это трудно – знать, что запрашивать. Что, если я скажу неточно?

О. Вы умеете мыть руки над раковиной? А спускать воду в унитазе? Вот так же сложно вам будет принимать решения при работе с навыками Духовного Очищения и Защиты.

Скоро я уже проведу вас через все эти навыки по одному, каждый раз объясняя, какую простую технику вам следует использовать. А затем вы сможете применять их. Не волнуйтесь.

В. Как и последним двоим, мне кажется, что у меня вообще нет никакой Силы Слова. Должен ли я верить в себя?

О. Как Прирожденный Целитель вы можете сомневаться и как бы верить в себя. Однако вы можете и вообще в себя не верить. Или полностью верить в себя, пока не будет доказано, что вы ошибаетесь.

В любом случае вы можете научиться использовать свою Силу Слова.

Пользуйтесь таким количеством Силы, сколько у вас есть, – не больше и не меньше. В сочетании с остальными навыками из набора для Духовного Очищения и Защиты, я думаю, вы покажете вполне реальные результаты.

И это укрепит вашу уверенность в вашей Силе Слова, а также и в других аспектах вашей жизни. Представьте себе: один успех строится на другом! Это похоже на конструирование сети розничных магазинов!

В. Меня смущает ваша фраза: «Вы находитесь в присутствии Божественной силы, активно вовлеченной в процесс». Удастся ли мне попасть туда по собственной воле? Мне? В присутствии Божественной силы?

О. Вы уже Там. Чтобы углубить свое понимание Этого, обратитесь к следующей главе.

В. Что я должен сделать, чтобы получить, как вы говорите, «право на использование Силы Слова»? Насколько хорошим человеком я должен быть?

О. Совершенство во всех отношениях? Нет, этого не потребуется. Но действительно, для эффективного применения Силы Слова есть одно конкретное требование.

Выработайте в себе привычку к честности

Слышали когда-нибудь выражение «врать по привычке»? Позвольте предложить вам противоположное: выработайте в себе привычку к честности.

На самом деле в мире существует два типа людей: те, кто по привычке честен, и те, кто нет.

Решите, кем из них вы хотите быть, и живите по этому принципу. Это ваш выбор. Это просто.



Бывает, что обстоятельства заставляют человека лгать — например, ваш босс говорит: «Скажи ей, что меня нет в офисе».

Если вы иногда будете отклоняться от своего принципа, это не сделает вас лжецом. Но если ваш босс привычно заставляет вас лгать, вам стоило бы подыскать нового босса и новую работу. Я вот так легко не могу придумать приличную работу, на которой бы систематически требовалось врать. Ложь плохо влияет на ауру и засоряет душу.

Насчет души вам наверняка все понятно. А как насчет «плохого влияния на ауру»?

Так случилось, что на своей работе я учу людей **энергетической грамотности**. Это означает глубокое восприятие при изучении реальности «здесь и сейчас».

С годами я разработала три разных теста на выявление лжи. Каждый из них включает считывание **информации с чакр**, разных частей ауры, у которых есть свои особенности. Каждая основная чakra включает 50 энергетических каналов, и у каждого тоже есть свои особенности.

Для определения лжи человек, считывающий ауру, смотрит информацию чакр, связанную с честностью:

- словесная чистота проявляется в горловой чакре;

- чистота силы видна в чакре солнечного сплетения;
- духовная чистота – это информация, которую любой человек, обладающий энергетической грамотностью, может прочитать в чакре «третьего глаза».

Так что же я узнала о честности, изучив ауры тысяч людей? Одна маленькая ложь не проявляется ни в одном из этих трех мест.

Существуют разные виды лжи. Они становятся видны в ауре независимо от того, лжет человек словами (вербальная чистота), или действиями (чистота силы), или ложь является мотивирующим принципом его жизни (духовная чистота).

Все виды лжи могут изменяться. Но до этого проблемы будут видны любому человеку, умеющему читать ауру, который захочет обратить на это внимание. А в конечном итоге это означает всех людей на земле.

Я уверена, что в третьем тысячелетии энергетическая грамотность станет практически повсеместна, как грамотность Гуттенберга – во втором. Если вы читаете эту страницу, используя свою грамотность Гуттенберга (то есть способность читать напечатанный текст), значит, вы полностью способны научиться глубоко и подробно читать ауру и делать это всегда, когда вам захочется.

На самом деле все умеют в некоторой степени читать ауру, пусть даже подсознательно.

Это происходит в процессе, который я называю **моделированием ауры**. Это означает, что в глубокой части своей ауры, соответствующей тому, что психологи называют подсознанием... вы занимаетесь тем, что читаете чужие ауры.

Да-да, вы тщательно собираете эту информацию каждый раз, когда рядом с вами кто-то находится. Присутствие каждого человека аурически очень громко и ясно. Все нюансы его талантов, смешанные мысли и количество ХЛАМА – все эти данные вы подсознательно регистрируете.

Еще одна причина, чтобы выработать в себе привычку к честности!

Кто замечает, говорите ли вы правду?

Ваша текущая степень честности просматривается во всей вашей ауре. Яснослышающие люди могут слышать ее прямо в вашем голосе. Ясновидящие ее видят. То же самое относится ко всем вашим талантам, связанным с энергетикой. (У большинства людей много таких талантов. И у каждого есть хотя бы один ценный дар, позволяющий развить весь спектр энергетических способностей.)

Поэтому, если вы привычно правдивый человек, это обязательно будет подсознательно восприниматься каждым. Санта-Клаус тоже об этом знает (или знал бы, если бы существовал).

Слушает ли Бог каждое слово, которое вы произносите? Возможно, нет. Но всякий раз, когда вы просите у Бога помощи в целительстве согласно системе Духовного Очищения и Защиты, – знаете, что происходит? Очень существенным тут становится ваше право на то, чтобы делать такие запросы.

Представьте, что вы находитесь в *живом* присутствии Бога (а через несколько глав вы научитесь это делать – хотя это нечто, что происходит не особо заметно для окружающих).

Итак, что мы видим? Моделирование ауры раскрывает ваш привычный уровень честности. Правдивость или ее недостаток видно очень ясно, и это никак нельзя скрыть.



Так что же происходит с вами, когда вы стоите перед Богом, используя лучшие свои навыки в Духовном Очищении и защите? Может быть, все вокруг вас закричат: «Врун! Врун! Аура горит!»? Нет, если вы развили привычку к честности.

Если же этого еще не произошло, у меня для вас прекрасная новость. Изменить себя вовсе не обязательно так трудно. Что бы ни случилось в прошлом, вы тогда стояли на более низкой ступени развития. С этого момента вы совершенно определенно можете приобрести привычку к честности. Все, что для этого нужно, – это использовать слова, чтобы говорить правду. (А если вы уже это делаете, похвалите себя за то, что у вас есть очень полезная привычка.)

Не обязательно иметь абсолютно идеальный статус честного человека, прежде чем вы начнете использовать свою Силу Слова.

Не нужны сложные юридические изъяснения, позволяющие увильнуть, подстраивать контекст под ситуацию или же изобретать длинные двусмысленные конструкции касательно того, была или нет, в какой степени и несмотря на смягчающие обстоятельства, допущена ложь, прямо или косвенно, посредством органа тела, в простонародье известного как «хорошо подвешенный язык».

Нет, вы можете не сильно задумываться. Просто говорите правду. Делайте, что можете, в разумных пределах живого человека.

Этого вполне достаточно. Вы автоматически станете человеком, про которого можно сказать, что «он привык говорить правду».

Честность может сильно упрощать жизнь, не говоря уже о том, что она имеет очень приятный привкус. Становится просто, потому что вам не нужно чрезмерно анализировать, прятаться и изворачиваться. Не придется вам и раскаиваться в прошлых грехах, или бить себя хлыстом до крови, или платить некую космическую Плату за Прощение Лжи.

Просто в каждой ситуации говорите разумное количество правды. Кто решает, какую именно часть правды раскрывать и до какой степени разглашать детали? Вы.

Возможно, вы уже поступаете так. Какой же это легкий и комфортный стиль жизни! Если вы привыкли говорить правду, это даже вовсе не обязательно навлечет на вас проблемы.

«Скажи, Джо, этот костюм меня не полнит?»

«Глэдис, какой нелепый вопрос! Я не буду отвечать на него!»

Засчитайте себе очко, Джо. Эта неприятная, скользкая привычка ко лжи может навсегда исчезнуть из вашей ауры.

Почему еще так важна честность

Итак, мы установили, что ваша Сила Слова работает правильно только тогда, когда вы являетесь честным человеком. Считайте это еще одной мотивацией, чтобы жить честно и говорить правду. И подумайте, кто еще может это заметить?

Кто, кроме вас, и Бога, и Санта-Клауса, и определенно любого человека, которого вы встречаете? Кто еще в этом сумасшедшем и сложном мире может узнать о том, что вы моделируете свою ауру, развивая привычку к честности?

Это знают сущности. Они узнают об этом немедленно. Потому что для любой астральной сущности считывать ауру – привычное и легкое занятие.

Вы когда-нибудь задумывались о языке внутреннего восприятия, которым пользуются астральные сущности? Все они бегло говорят на языке под названием «аура».

Ни одна сущность не владеет хорошо «человеческим» языком. В то время как мы, люди, естественным образом разговариваем на языке, основанном на восприятии, поскольку у нас есть физические органы чувств – у большинства из нас их как минимум пять.

Пока живет наше физическое тело, мы все прекрасно говорим на «человеческом» языке. Однако после смерти возможность изъясняться «по-человечески» у нас пропадает – вместе с физическим телом.

И вот представьте, что вы, в своем прекрасно работающем теле, говоря на «человеческом» языке, начинаете исцелять сущности с помощью своей Силы Слова. Как они отреагируют?

Вы совершенно точно обладаете правом устранять любую сущность из собственного поля, или из своей спальни, или из своих напольных часов, или из своего любимого домика на дереве. За исключением ситуации, если вы по привычке врете, – тогда забудьте об этом. Когда при моделировании ауры раскрываются проявления лжи, любая уважающая себя сущность это увидит.

С какой стати доверять лжецу, который пытается тебя исцелить? Какой бы уверенной ни была ваша техника, эффективность вашей природной Силы Слова снизится, если с вашей горловой чакры будет свисать нечто похожее на соплю из носа.

Итак, ваш инструмент очищения № 5, Сила Слова, не считается необязательным для данного набора навыков. Чтобы овладеть ею, вам надо быть – или стать – привычно честным человеком.

Эксперимент с честностью

Сначала прочитайте инструкцию. Затем выполните все шаги, сверяясь с инструкцией, если нужно. В качестве варианта выполнения этой техники вы можете сделать аудиозапись всех шагов, оставляя между ними соответствующие паузы. Затем вернитесь в начало записи и следуйте своим собственным инструкциям.

Не забегайте вперед, пожалуйста. Если вы бегло просматриваете эту книгу – прекрасно. Только остановитесь здесь, пожалуйста, и перейдите к следующей главе. Когда вы все же станете читать медленно – только тогда пройдите все шаги, приведенные далее.

- 1. Сядьте поудобнее. Закройте глаза.*
- 2. Сделайте три дыхания, повышающих вибрации, затем вернитесь к своему нормальному дыханию.*
- 3. Обратите внимание на свои эмоции. Затем обратите внимание на то, как вы чувствуете свое тело. Запишите свои ощущения.*
- 4. Используя свою Силу Слова, громко произнесите три раза: «Меня зовут Человек-Паук».*
- 5. Повторите шаг 3.*

6. Произнесите вслух свое имя три раза, например: «Меня зовут Роуз Роузтри».

7. Повторите шаг 3.

8. Откройте глаза.

Когда вы говорите правду, это укрепляет всю вашу систему тело – разум – дух. Неудивительно, что это также укрепит и вашу Силу Слова.



Глава 8

Целительство от Бога



Пять поздравлений вам, Прирожденный Целитель! По одному на каждый:

- инструмент очищения № 1 – Сознание;
- инструмент очищения № 2 – Дыхание;
- инструмент очищения № 3 – Физическая Осознанность;
- инструмент очищения № 4 – Эмоциональная Осознанность;
- инструмент очищения № 5 – Ваша Сила Слова.

Все эти инструменты очищения не просто незаменимы для Духовного Очищения и Защиты. Использование их на регулярной основе как часть вашей сбалансированной жизни поможет вам полностью раскрыть свой потенциал в жизни.

Однажды я вела семинар, на котором познакомила учеников с инструментами очищения. После глубокой практики мы устроили сеанс вопросов и ответов, как в этой книге. Джанис подняла руку.

«С моим телом происходит что-то странное. В нем какие-то непривычные ощущения, и оно тяжелое. Что со мной не так?»

В ходе обсуждения Джанис высказала еще одну жалобу на свое тело: *«Без всяких веских причин в нем очень много всяких ощущений»*.

Снова развернулась дискуссия. Стало ясно, что Джанис «вошла» в свое физическое тело в первый раз на своей памяти. При этом Джанис вот уже несколько лет занималась телесно-духовными практиками. На чем они были основаны? На хроническом опыте выхода из тела.

После того как Джанис познакомилась с основами физической осознанности, она спонтанно исцелила физическую проблему, которая беспокоила ее годами. Давайте тоже проведем упражнение использованию всех Пяти Инструментов Очищения прямо сейчас!

Сочетание всех пяти инструментов очищения

Оставьте под рукой ручку и бумагу, чтобы делать записи, или используйте свое любимое звукозаписывающее устройство. Сначала

прочитайте инструкцию. Затем выполните все шаги, сверяясь с инструкцией, если нужно.

В качестве варианта выполнения этой техники вы можете сделать аудиозапись всех шагов, оставляя между ними соответствующие паузы. Затем вернитесь в начало записи и следуйте своим собственным инструкциям.

Не забегайте вперед, пожалуйста. Если вы бегло просматриваете эту книгу – прекрасно. Только остановитесь здесь, пожалуйста, и перейдите к следующей главе. В ином же случае – вперед!

1. Сядьте поудобнее. Закройте глаза. (Ваш инструмент очищения № 1, Сознание, включается автоматически.)

2. Сделайте три дыхания, повышающих вибрации, а затем вернитесь к своему нормальному дыханию. (Вам уже легко использовать свой инструмент очищения № 2, Дыхание, – верно?)

3. Обратите внимание на то, как вы себя ощущаете. Это может быть все, что угодно. Запишите свои наблюдения.

4. Сделайте три дыхания, повышающих вибрации, и вернитесь к своему нормальному дыханию. Обратите внимание на свое физическое тело. Что вы заметили? Запишите. (Да, это использование инструмента очищения № 3, Физической Осознанности.)

5. Снова сделайте три дыхания, повышающих вибрации, и вернитесь к своему нормальному дыханию. Обратите внимание на свои эмоции. Что вы заметили? Запишите. (Ура, мы только что применили свой инструмент очищения № 4, Эмоциональную Осознанность.)

6. Задействовав свою Силу Слова, три раза громко произнесите свое имя. Вы только что выровняли свое самоощущение. (А кроме того, вы только что использовали инструмент очищения № 5, свою Силу Слова.)

7. Повторите шаги 4 и 5.

8. Мысленно завершите процесс какими-нибудь словами, например: «Молодец!» или «Круто, ты здорово поработал, Прирожденный Целитель!»

9. Откройте глаза и просмотрите сделанные вами записи. Что изменилось? Обратите на это внимание.

Использование своих инструментов очищения в такой последовательности – прекрасная подготовка ко всем мощным практикам, которые последуют дальше.



Глава 9

Ваша встреча с Божественным



Ну что ж, Прирожденный Целитель, теперь, когда вы можете использовать все свои Пять Инструментов Очищения, давайте рассмотрим остальную часть вашего целительского арсенала. Духовное Очищение и Защиту выполнять легко – при условии, что вы заручаетесь соответствующей помощью. Зачем нам встречаться с Божественным? Просить Бога сотрудничать с вами особенно важно потому, что:

- Бог доступен всегда. Возможно, до вас доходили слухи о том, что Бог – вездесущий, всеведущий, любящий всех и так далее. Что ж, эти слухи – правда.
- Бог имеет как личную, так и безличную форму, так что вы точно найдете ту форму Бога, которая лучше всех вам подходит для каждого вида исцеления. (Позже мы подробнее поговорим об этом.)
- Бог с радостью поможет вам бесплатно.
- Если слово «Бог» вас смущает, вы можете называть Его другим словом. Включая слово «Оно».
- Получить помощь от Бога проще, чем вы думаете.

Прежде чем мы перейдем к детальному рассмотрению способа призывания такой помощи, давайте ответим на вопрос: «Зачем беспокоить Бога?»

Возможно, ваша первая реакция – попросить помощи у кого-то из предков, которого вы сильно любили, например у Маффи, покойной мамы дядюшки Снаффи. Или, может быть, так случилось, что ваша лучшая подруга Бернадетт стала теперь вашим ангелом-хранителем. Вероятно, обратиться к любому из них вам гораздо удобнее, чем ко Всемогущему Божественному Существо.

Ради Бога, может быть, вы **ВООБЩЕ** не религиозный человек. Если вы неверующий, зачем вам просить Бога о помощи?

Помните, что наша цель не в том, чтобы проверить вашу религиозность, а в том, чтобы эффективно избавиться от мусора на астральном уровне. Три уровня жизни доступны простым людям – таким, как вы или я. Успех в применении набора навыков для Духовного Очищения и Защиты зависит от того, куда вы помещаете себя внутри этих трех уровней. Поэтому давайте рассмотрим особенности каждого из них.

Сущности Божественного уровня

Сущности на **Божественном уровне** имеют тела, состоящие из эфирной энергии, вибрирующей на очень высокой частоте. Представьте себе колибри. Сделайте это с любовью!

Вы можете, разумеется, добавить атрибуты вроде безграничной мудрости, величайшей любви, которую только можно себе представить, и грандиозной творческой силы всей вселенной.

Великий парадокс в том, что **безличный аспект Бога** обладает настолько огромным телом, что его можно назвать «Ничто».

Личный аспект Бога означает, что вы выбираете Архангелов и Вознесенных Мастеров. Все эти Божественные Сущности готовы помочь вам, проявляясь в своих очень индивидуальных эфирных телах.

Сотрудничество с личным или безличным аспектами Бога – это обязательное требование для эффективности Духовного Очищения и Защиты. Вскоре мы еще поговорим о Божественных Сущностях.

Сущности психического уровня

Тела сущностей **психического уровня** состоят из астральной энергии, их вибрации тоньше и выше, чем человеческие. Представьте себе дрозда. Сделайте это с интересом!

Хотя астральные сущности не вибрируют на очень высокой частоте, их вибрации все же выше и ярче, – чем обычные для человека.

Астральные сущности поразительно разнообразны. О них мы тоже подробнее поговорим позже.

Сущности физического уровня

Да, это мы с вами. **Физический уровень** означает энергию земной частоты. В основном это разные вариации на тему грубой материи. Человеческие вибрации низки, но не отбрасывайте их, пока не попробуете. Хотя подождите, вы *уже* пробуете их. Прямо сейчас.

Энергия у нас движется и впрямь очень медленно (и тому есть причина), поскольку Земная Школа создана скорее для духовной эволюции, чем для легкости и комфорта.

Пребывание в человеческом теле имеет массу преимуществ – например, секс и эмоции. Однако вибрационно мы низки и медленны. Подумайте об этом приземленно!

Кто где?

Вероятно, вся эта теория о трех уровнях звучит мило, но далека от реальной жизни. Может быть, вам она покажется похожей на урок географии по какой-то экзотической части мира, приблизительно настолько же практичный, как коллекционирование метелок для пыли.

Что ж, просыпайтесь! Если вы хотите развить в себе эффективные навыки Духовного Очищения и Защиты, вам действительно нужно обратить пристальное внимание на эту крайне важную теоретическую часть. Вскоре вы сможете вдохнуть в нее жизнь... как это происходит при мощном целительстве.

Итак, давайте поглубже рассмотрим все три уровня.

Ресурсы духовного уровня

В практических целях будем считать, что существует только одна Божественная частота. Это самый высокий звук, который только можно себе представить. В качестве аналогии представьте себе самую высокую ноту на фортепианной клавиатуре – прекрасную, потому что Космическая клавиатура всегда идеально настроена.

Божественная частота самая высокая! Самая священная! Самая лаконичная и полностью совершенная во всех отношениях!

Кто именно живет там?

- **Всемогущий Бог.** Эта версия Духовного Источника является вездесущей, всеведущей, всемогущей и любящей всех. Я слышала, что существует 10000 имен Бога. Возможно, эти данные занижены.

- **Божественные Сущности** – индивидуализированные аспекты Бога, которые живут на эфирном уровне как Вознесенные Мастера и Архангелы. Это идеальные существа, свободные и чистые. У каждого из них своя отличительная вибрация.

- **Вознесенные Мастера** когда-то жили на Земле, а теперь добровольно помогают таким, как вы и я. Некоторые из них основали великую религию, или выполняли служение в качестве экстраординарных духовных мастеров, или были увековечены в мифологии. Примеры – Иисус, Будда, Изиды, Гуань-Инь, Афина, Мерлин.

- **Архангелы** – это очень высокочастотные ангелы, они гораздо могущественнее ангелов и особенно стремятся служить человечеству. Примеры – Архангел Михаил, Архангел Рафаил, Архангел Гавриил.

Ресурсы психического уровня

Из всех трех уровней частоты психического представляют собой самое большое разнообразие. Для наглядности давайте вернемся к нашему примеру с фортепиано: он нам пригодится, потому что у фортепианной клавиатуры множество клавиш – целых 88 для большого концерта. Скажем так:

1. Самая высокая нота символизирует духовный уровень.

2. Если двигаться вниз по клавиатуре, то следующие 75 клавиш соответствуют психическому уровню. (Конечно, это всего лишь аналогия. Я не имею в виду, что психический уровень в буквальном смысле содержит 75 черных и белых клавиш, которые регулярно должны настраивать живущий в вашем районе настройщик.)

3. И для человеческого уровня остается одна нижняя октава – хотя это все равно довольно большой набор вибраций, не так ли? Семь белых клавиш и пять черных, включенных сюда для дополнительных нюансов.

Почему психический уровень в этой аналогии с фортепианными клавишами такой сложный? Психические (то есть астральные, или небесные) сущности поддерживают все миры в этой вселенной, где кто-то эволюционирует. (А что, вы думали, что Земля – единственная крутая академия для духовного роста?)

Разнообразие астральной помощи необходимо, чтобы функционировали такие миры, как наш. Астральные сущности как бы «за сценой» регулируют бесчисленные крошечные детали – например, куда каждое утро класть капельки росы и как сделать так, чтобы они держались.

Каких астральных сущностей чаще всего замечаем мы, земляне?

Ангел-хранитель, который помогает вам каждый день, благополучно проживает на психическом уровне.

Все прекрасные и полезные сущности из вашего **Личного Ангельского Комитета**, такие как духи-наставники, тоже живут там. Эти сущности находятся рядом с вами по выбору вашей души, даже если вы не призываете их намеренно. Вибрационно они приходят с самого высокого доступного вам уровня сознания, когда решают помочь вам.

Духи природы, такие как дэвы и фэйри, – очень милые сущности среднего уровня.

Предки могут жить в любой части психического уровня – выше, ниже или посередине. Но как бы мудры они ни были, никто из этих родственников, находящихся в контакте с вами, не достиг просветления. (Почему? Просветленный предок не стал бы зависать на астральном уровне, он переместился бы на Божественный уровень.)

Астральные существа, известные также как «призраки» или «застрявшие духи», также могут привлечь внимание. Вы случайно не контактируете с мудрыми духами посредством ченнелинга? Угадайте, где они живут? Божественные сущности не овладевают человеком, впадающим в транс во время ченнелинга. Поэтому трансовый ченнелинг всегда означает участие астральных сущностей.

Конечно, некоторые из этих сущностей низкого астрала могут называть себя «Архангелом Гавриилом», «Иисусом» или «Буддой».

Если бы вы сами были астральной сущностью и планировали познакомиться с ченнелером человеческого уровня, разве вы бы не выбрали себе внушающего доверие имени? Зачем называться кем-нибудь вроде «Осамы бин Ладена»?



Даже на человеческом уровне можно найти множество людей, которые называют себя «Архангелом Гавриилом», «Иисусом» или «Буддой» – особенно в психиатрических клиниках. Так почему бы существам из астрального мира не назвать себя этими именами в стремлении оказать воздействие или временно вселиться в доверчивого человека-ченнелера?

Все духи, выходящие на контакт посредством ченнелинга, живут в телах психического уровня, как бы они себя ни называли. Некоторые из них могут оказать существенную помощь, например Лазарь или Илларион; другие, пожалуй, не такие замечательные.

Если вы хотите оценить возможности такого духа, это не особо трудно. Освойте уровень 3 из навыков Энергетической Грамотности, на котором вы сможете подробно считывать ауру.

Найдите две фотографии – одну, на которой изображен какой-нибудь ченнелер в своем обычном человеческом состоянии; и другую, на которой он же одержим сущностью.

Затем исследуйте обе фотографии по отдельности, изучая данные всех чакр по одной.

В качестве тренировки данного метода вы можете сравнить показания ауры Эстер Хикс⁷ и Эстер при контакте с Абрахамом, используя фото из моей книги-руководства «Как привлечь деньги энергетическими методами»⁸.

В некоторых астральных мирах живут низкочастотные ангелы, которые еще не избавились от старых привязанностей к сексу, алкоголю, наркотикам и/или насилию. А еще – *та-да!* Именно на психическом уровне находятся все формы ХЛАМА, который вы научитесь освобождать с помощью нашего набора навыков для Духовного Очищения и Защиты.

Ресурсы физического уровня

Прирожденный Целитель, мы не одни. Люди живут среди нас. Как вы, возможно, заметили, мы, земляне, имеем разнообразные формы, размеры, запахи и уровни духовного развития.

- Некоторые из нас – значительно эволюционировавшие, творческие, любящие, сильные люди с развитой интуицией.
- Другие отличаются такой же жадой к духовной мудрости, как ржавый погнутый гвоздь.
- И у всех нас общий уровень вибрации, которая называется «человеческой».

Как полезно побыть на физическом уровне! Поздравьте себя, Прирожденный Целитель. У вас есть пять потрясающих инструментов очищения. Кроме того, все, что происходит в вашей жизни, является ресурсом для духовной эволюции: отношения, секс, работа, деньги, общество.

Не пытайтесь применять наш набор навыков для Духовного Очищения и Защиты, если у вас нет тела человеческого типа. Почему? По мере того как вы будете осваивать эти навыки, вы начнете понимать причины технического характера.

А пока, возможно, вы захотите немного порадоваться. О человеческом теле уже полностью позаботились – как удобно, что не нужно ходить по магазинам и искать лучшую модель, которую вы можете себе позволить! Так здорово, что этот потребительский аспект уже улажен за нас!

Подождите, вот еще кое-что...

Как говорят в телевизионной инфорекламе: «И если вы примете решение прямо сейчас, вас ожидает еще кое-что!»

Чтобы эффективно использовать набор навыков Духовного Очищения и Защиты, вам надо знать еще немного о трех особых уровнях жизни.

Возможно ли, чтобы вы, будучи человеком, уже имели контакт с двумя другими уровнями? Я хочу сказать, если вы не занимаетесь техниками Духовного Очищения и Защиты.

Совершенно возможно! Если бы вы были *только* человеком, вас бы вообще никак не заботили другие два уровня. Все это Духовное Очищение и Защита – зачем бы вам вообще все это было?

Поэтому давайте поближе рассмотрим эти три уровня жизни. Какое отношение они имеют к вашей повседневной жизни?

⁷ Джерри и Эстер Хикс (*Jerry and Esther Hicks*) передают учение нефизических сущностей, называющих себя Абрахам. Выпустили более 600 книг, кассет, компакт-дисков, видеокассет.

⁸ Rose Rosetree *Magnetizing Money with Energetic Literacy*.

Быть собой на Божественном уровне

Ваша **душа** существует на Божественном уровне. Ваша внутренняя духовная основа вечна и неразрушима, она состоит из эфирной субстанции. И еще она причудлива, глубоко человечна и потрясающе индивидуальна.

Там же обитает и ваше **Высшее Я**. Эта версия вашей индивидуальной природы никогда не принимала иллюзий Земной Школы. Эта мудрая бессмертная часть вас держится по большей части на заднем плане. (Известный гипнотерапевт Мерилин Гордон называет ее вашим «Мудрым Разумом».)

От рождения до смерти, и посередине, в течение жизни, ваше Высшее Я служит молчаливым свидетелем.

Вы можете вообразить, что это гигантское тело, окружающее ваше физическое тело. Или, возможно, изобразите его так же, как многие мои клиенты на сеансах регрессивной терапии.

Давайте для примера возьмем Глэдис. Если во время сеанса регрессивной терапии Глэдис повторно переживает то, что происходит во время смерти, она замечает, что ее физическое тело умирает. (АХ!) Но затем каким-то образом личность внутри Глэдис оказывается совершенно не «мертвой».

Она быстро узнает этот знакомый вариант себя. Он существовал все время, только очень глубоко в ее человеческой личности. После смерти эта бессмертная версия Глэдис начинает двигаться вверх, она летит в теле какого-то другого типа. Оно полностью состоит из духовного света.

Световое тело Глэдис не переживает страха, или боли, или каких-либо еще земных иллюзий. Она понимает совершенную мудрость своей прошедшей человеческой жизни. Она видит гораздо яснее, чем прежде.

«Мертвое» тело Глэдис, которое больше не человеческое, а принадлежит астральному уровню, тоже содержит Божественную часть, величественную каплю Высшего Я. Оно совершенно, и у него нет неприятных проявлений человеческого типа вроде вонючих ног, мешков под глазами и так далее.

Ну что ж, давайте, опишите свое Высшее Я так же, если хотите. Если только у вас не закружится голова.

В этом случае не беспокойтесь. Ваше Высшее Я все равно никуда от вас не денется. Повторяете ли вы обычно слова «легкие» или «сердце», чтобы заставить части вашего физического тела работать? То же самое (только без усилий) и с вашим «Высшим Я»! Независимо от того, думаете вы о нем или нет, Оно будет с вами всегда, всю вашу жизнь... и потом тоже.

Когда люди читают ауру, если у них это хорошо получается, они способны войти в контакт с этой частью вашей ауры Божественного уровня. На языке энергетической грамотности это называется «считывать информацию с чакр».

Поскольку существует 50 основных чакр плюс дополнительные и подчакры, всего их у вас сотни. И вы не прикладываете к этому ни малейших усилий! И каждая ваша чакра содержит **дар вашей души**, неизменный как отпечаток пальца.

Быть собой на психическом уровне

Ваша аура по большей части существует на психическом уровне. Ауры состоят из множества слоев, расположенных вокруг вашего физического тела, и слоев внутри слоев, и все они представляют собой электромагнитную энергию.

Да, ваше аурическое поле в основном астральное... кроме той самой маленькой, искристо-серебристой, очень крошечной частички, которая является эфирной (мы обсуждали ее только что).

На языке психологии психический уровень соответствует вашему **подсознанию**. Гениальные открытия Зигмунда Фрейда, Эго, «Оно» и Суперэго – все они обитают именно там.

Фрейд добился поразительных успехов, помогая практико-ориентированным людям потихоньку начинать осознавать себя на психическом уровне, пусть даже он так это не называл.

Карл Юнг разработал суперважную концепцию коллективного сознания. Еще одно открытие Юнга – архетипы. Коллективное сознание и архетипы поддерживают вашу жизнь на психическом уровне, где они обитают в качестве астральных компонентов вашей человеческой личности.

А теперь плохая новость о психическом уровне человеческого существа. Неврозы живут там. Посттравматический стресс тоже может там поселиться. Любая сохраненная эмоциональная или энергетическая грязь может застрять на психическом уровне внутри человеческого тела. Как вы знаете, для такой грязи на астральном уровне я использую термин «ХЛАМ».

То, что ХЛАМ, скопившийся на астральном уровне, вызывает проблемы в человеческой жизни, – это мягко сказано!

К счастью, этот ХЛАМ всегда, всегда, всегда можно удалить. Чтобы избавиться от него, вам нужно всего лишь произвести исцеление данного конкретного типа ХЛАМА с помощью соответствующего набора навыков целителя. Такие наборы навыков делятся на три категории, которые перечислены ниже в произвольном порядке.

В практиках **Энергетической Духовности** точка вхождения для исцеления ХЛАМА – это ваша *аура*. Набор навыков включает:

- удаление каналов привязанности;
- приемы уменьшения количества ХЛАМА типа «душевной встряски»;
- выравнивание вашего имени с тем, что «встряхивает» вашу душу;
- и использование навыков Духовного Очищения и Защиты. (Вот он – официальный контекст для вашего блестящего новенького набора навыков. Ага!)

В **Энергетической Медицине** точка вхождения для исцеления – ваше *тело*.

Целители снимают блоки в энергетических меридианах и акупунктурных точках. Некоторые ваши части в астрале успокаиваются, другие – стимулируются. Улучшение состояния вашей ауры автоматически улучшит ваше физическое состояние.

Кроме того, поскольку тело, разум и дух связаны между собой, может улучшиться само качество вашей жизни.

В **Энергетической Психологии** точка вхождения для исцеления – ваше *сознание*. Вы когда-нибудь слышали о технике эмоциональной свободы⁹? Целитель простукивает вас пальцами, чтобы изменить модель на астральном уровне.

Множество других разновидностей холистического целительства вносят изменения на подсознательном, или психическом уровне, являясь разными формами Энергетической Психологии.

⁹ Техника эмоциональной свободы, или ТЭС (англ. *Emotional Freedom Technique*, EFT) – одна из меридианных техник, основанная на принципах традиционной восточной медицины (акупунктуры) и западной психологии. Создана американским инженером Гари Крэйгом в 90-х годах XX века на основе терапии мысленных полей (*Thought Field Therapy*) д-ра Роджера Каллахана. Базовая процедура ТЭС заключается в стимуляции определенных точек на теле при концентрации внимания на аспекте проблемы.

Гипнотизеры активизируют богатые целительские ресурсы, заложенные глубоко в человеческом сознании. То же самое делают и шаманы-целители, специалисты по ДПДГ-терапии¹⁰, пранические целители, терапевты, проводящие сеансы регрессии в прошлые жизни и так далее.

Что общего между всеми этими тремя разновидностями мощных техник? Энергетическая Духовность, Энергетическая Медицина и Энергетическая Психология – все они направлены прежде всего на исцеление ауры. Как только это происходит, улучшение на уровне физиологии следует автоматически.

Быть собой на физическом уровне

Проблемы на физическом уровне включают болезни, недостаток денег, прыщи, разочарования в личной жизни. Что, вы уже слышали о таком?

Часто проблемы на физическом уровне являются следствием проблем на астральном уровне. По крайней мере я так считаю, а вы можете соглашаться или нет – особенно после того, как увидите результаты Духовного Очищения и Защиты. На этой огромной планете, созданной для прохождения обучения, достаточно места для множества систем верований и целительских методов.

Многие психотерапевты стараются зафиксировать проблемы на физическом уровне. Так поступают и социальные работники, коучи, помогающие добиваться успеха в жизни, и специалисты по решению проблем, которые используют разнообразные другие наборы навыков, нацеленных на физический уровень.

Часто предпринимаются попытки достичь уровня подсознания или Высшего Я. Но это делается не напрямую, а через человеческие воспоминания, писание недоминантной рукой, ведение дневников снов и так далее.

В лучшем случае эти виды целительства работают медленно. А как иначе? Человеческие вибрации медленные. Однако множество людей верят исключительно в физическую жизнь, поэтому не принимают никаких других методов целительства. Соответственно, они согласны только на психологическое лечение, медицинское лечение, и ни на какое другое.

При всем уважении к этим методам должна заметить, что иногда проблему нельзя решить с помощью только таких, физических способов целительства.

Методы психического, а также Божественного уровня не могут помочь в ситуациях, которые требуют решения исключительно на физическом уровне. Ни двадцать лет молитвы, ни ТЭС не помогут и не отполируют вам машину – даже разочек.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ СЭНДВИЧИ

Неужели это не прекрасно – что вы обладаете способностью изучить и использовать такое разнообразие наборов навыков? Прирожденный Целитель, вы можете овладеть навыками, которые работают на разных уровнях, навыками, которые помогут вам решать каждую проблему по отдельности. Можно ли хранить в одной коробке для инструментов гаечный ключ и молоток?

Разумеется!

¹⁰ Десенсибилизация и переработка движением глаз (ДПДГ, англ. *EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) – метод психотерапии, разработанный Френсин Шапиро для лечения посттравматических стрессовых расстройств.



Навыки Духовного Очищения и Защиты не решат любую проблему, будь она физическая, психологическая или душевная. Но они обязательно устранят различные типы мусора на астральном уровне. Вы, человек, можете использовать свою Силу Слова, чтобы призывать Божественную помощь для удаления проблем на срединном уровне. Я называю это «энергетическим сэндвичем»

Теперь вы имеете представление о том, как будете работать. Духовное Очищение и Защита – не единственный набор навыков, который понадобится вам в жизни. Так что не прекращайте регулярно навещать дантиста. А тем временем наблюдайте, как ваша реальная жизнь расцветает благодаря удалению ХЛАМА на астральном уровне.

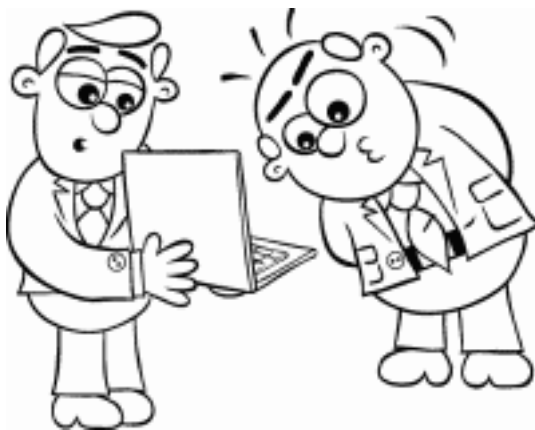
Часть вторая

Как очистить все, чем вы владеете



Глава 10

Получение навыков



Прирожденный Целитель, очень важно, что вы пробудили (или укрепили) свою Силу Слова плюс четыре других великолепных инструмента очищения. С энергетической точки зрения вам как бы открылась некая космическая «зеленая улица».

Вскоре вы будете сотрудничать с Богом, занимаясь целительством на психическом уровне. Осваивая по одному эффективному навыку за раз, вы сможете быстро и без усилий справляться с астральным мусором... Вы научитесь устранять проблемы, о которых вы слышали (например, нежелательные сущности), и даже более распространенные проблемы, о которых вы еще не слышали (как, скажем, психическое принуждение).

Теперь вы уже достаточно подготовлены, чтобы сделать важный выбор касательно того, как продолжать обучение. Для развития навыков Духовного Очищения и Защиты существует два варианта. По силе эффекта они равны. Поэтому считайте, что ваш выбор – это просто дело вкуса.

Беглый просмотр

Для того чтобы обучаться по этому методу, начинайте читать быстро. Пропускайте техники. Просмотрите книгу легко и непринужденно, в стиле соцсетей – как, например, вы просматриваете стену своего друга на Фейсбуке. После этого развлекательного чтения переходите к следующей фазе – тщательного изучения.

Тщательное изучение

Прочитывайте каждую главу от начала до конца. Особенное внимание обращайтесь на разделы изучения результатов. Найдите на это время, Прирожденный Целитель, пока не начнете чувствовать себя уверенно в каждом типе целительства. Только после этого переходите к следующей главе. Наверняка вы сразу можете начать с этой более продвинутой версии обучения. Выбор за вами.

Наработка навыков

Как только вы приступите к подходу, подразумевающему тщательное изучение, вам могут помочь следующие советы.

Изучайте все техники в том порядке, в котором они даются. Извлеките пользу из моего многолетнего опыта преподавания Духовного Очищения и Защиты. Я разработала такую последовательность обучения, которая приводит к успеху.

Вам повезло! Раньше моим ученикам приходилось работать гораздо больше, чем вам, ездить дальше, принимать гораздо более серьезные финансовые решения, чтобы освоить те же самые целительские техники, которые вы можете изучить прямо здесь.

Надеюсь, вы будете читать следующие страницы так, как будто я написала каждое слово специально для вас. Чтобы вы смогли получить максимально глубокий опыт, я буду придерживаться следующей последовательности обучения каждому навыку:

- **Что это такое.** У вас не сложится особенно высокого мнения о дантисте, который не сможет объяснить разницу между передним и коренным зубами. Что ж, вы сами становитесь в некотором роде специалистом-целителем. Некоторые наши технические определения могут понадобиться вам для того, чтобы не «перепутать зубы».

- **Как это работает.** Что технически включает в себя каждый тип целительства? Мы поглубже рассмотрим все *почему*, стоящие за *что*.

- **Изучение результатов.** Каждый новый навык основывается на эксперименте. Исследуйте свой личный, персональный опыт в данной конкретной форме целительства.

- **Эффекты.** Техники Духовного Очищения и Защиты необыкновенно полезны. По каждому виду целительства можно было бы написать отдельную книгу. Но поскольку в наше время мы все очень заняты, я просто предложу вам обобщенный список широкого ряда выгод, которые вы получите от практического применения этих техник.

Прирожденный Целитель, вы сможете использовать этот список, чтобы быстро пройти тот путь многолетнего опыта, который прошла я с множеством клиентов. Я серьезно поработала, чтобы вам не пришлось этого делать.

- **Истории из жизни.** Чтобы развлечь вас, я буду делиться с вами забавными историями.

• **Дополнительные возможности.** Это мой любимый раздел, Прирожденный Целитель. Для вас дополнительные возможности применения данного набора навыков – это все равно, что бесплатные машины, лучшие номера в отелях высшего класса, новая волна в отношениях и так далее. Это как бесплатные приложения к вашему айфону.

• **Обобщение.** Чтобы вы могли получить быструю справку, каждая глава, обучающая целительской технике, будет заканчиваться кратким обобщением. Как только вы заканчиваете очередную главу, вы владеете определенной техникой для практического применения. В любой момент, когда вам захочется, вы сможете обращаться к разделу обобщения и следовать приведенным там инструкциям. Вы будете исцелять как профессионал.

Это очень важно, прирожденный целитель

Когда я прошу вас выполнять какую-либо технику, будь то техника из раздела изучения результатов или инструкции в разделе обобщений, пожалуйста, делайте *только* то, о чем вас просят. Тогда вы получите более качественный результат.

Не надо добровольно выполнять более тяжелую работу, чем требуется.

В прошлом некоторые мои ученики поражали меня своими добровольными усилиями, которые требовали много энергии, но оказывались непродуктивными. Я обнаружила, что эти трудолюбивые ученики выполняли гораздо более сложные действия, чем требовалось. И это им нисколько не помогло.



Так что давайте договоримся. Чтобы выполнять любую технику от Роуз Роузтри, вам никогда не нужно строить из себя другого человека, отличного от того, кем вы являетесь прямо сейчас. Не надо думать по-другому, развивать в себе какие-то чувства или худеть на 40 фунтов. Не надо постоянно считывать энергетику или созерцать световые вихри в помещении. Будьте собой, Прирожденный Целитель. Без прикладывания экстраусилий вы естественным образом обречены на успех с полным набором навыков Духовного Очищения и Защиты.

Вы не совсем понимаете, что я имею в виду под словами «более сложные действия, чем требуется»? Вот несколько конкретных советов, легче которых не придумаешь.

Войдите в нормальное состояние ума.

Лично я не могу достаточно сконцентрироваться для выполнения какой-либо техники из данного набора, когда жую жевательную резинку. Вы, возможно, можете, но давайте не будем рисковать. Выплюньте жвачку.

То же самое относится к сигаретам, закускам и любым напиткам, кроме воды. Состояние «полного внимания» не обязательно очень энергетически затратно. Проще всего быть собой, если это все, что вы делаете.

Выключите любую фоновую музыку.

Послушайте, я люблю музыку так же, как и все нормальные люди. Она прекрасно помогает при гипнозе, например, а я обладаю навыками профессионального гипнотизера.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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