

Е. Шацкая

ШКОЛА
СТЕРВЫ

Л. Соколова



МАГИЯ для **СТЕРВЫ**

ведьма или
волшебница?

Евгения Шацкая

**Магия для стервы.
Ведьма или волшебница?**

«Книжкин Дом»

Шацкая Е.

Магия для стервы. Ведьма или волшебница? / Е. Шацкая —
«Книжкин Дом»,

ISBN 5-699-08562-9

Все, что связано с магией, окружено мифами и таинственностью. Чуть ли не каждый день мы смотрим мистические и фантастические фильмы, сопереживаем отважным борцам с темными силами, пугаемся монстров и злых колдунов. В реальной жизни все проще, но от этого отнюдь не скучнее. Веками люди подмечали закономерности, открывали законы энергетики, учились не только видеть, но и чувствовать. Появились автомобили, телевизоры и компьютеры, но стали ли мы от этого более здоровыми и счастливыми? Не напрасно ли мы отмели «одной левой» все то, что наши предки заботливо собирали, передавая из поколения в поколение? А все для того, чтобы обходить за три квартала черных кошек и платить сумасшедшие деньги «магамам», «целителям» и психотерапевтам, уверяющим, что скоро, совсем скоро все будет очень-очень хорошо. Таинственные магические правила зачастую легко объяснимы с точки зрения законов природы, энергии, даже физики. Стоит только задуматься, и необъяснимое становится понятным и предсказуемым. Да, я верю в магию, но то, во что веришь, нужно знать и понимать. Это одно из правил стервы.

ISBN 5-699-08562-9

© Шацкая Е.
© Книжкин Дом

Содержание

Введение	5
Веселая психофизиология	9
Помоги себе сама, или Магия для здоровья	16
Боремся со стрессами	21
Излечение от страхов – путь к свободному духу	24
Дыхание и Жизнь	28
О сглазах, порчах и проклятиях	31
О глазах и сглазах	32
Порча и способы исцеления	38
Проклятие	41
Несколько примеров снятия проклятия	41
Мой дом – моя крепость	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Евгения Шацкая, Лариса Соколова

Магия для стервы.

Ведьма или волшебница?

Введение

Я не ведьма, не потомственная целительница, не прорицательница-гадалка. Я стерва. Несколько месяцев назад вышла моя книга «Стерва в большом городе», в которую была включена глава «Магические лохотроны». Признаюсь честно, писала эту главу я не сама, а с помощью моей подруги. Ее-то как раз многие и считают ведьмой, колдуньей, магиней – как кому больше нравится и насколько хватает знаний в области разных магических технологий. Я не шаманка, не ведунья, не волшебница, я обычная женщина, которая хочет жить правильно, не уродуя себя дурными мыслями, не вредя себе и близким неправильными поступками. Порой поражаешься, как люди, особенно женщины, умудряются портить себе жизнь, пытаюсь играть в магию или полностью игнорируя законы энергетики. Признаюсь тебе честно, я не помешана на фен-шуйе, не провожу по полдня в медитации, не хожу к гадалкам и магиням, за исключением моей подруги, с которой мы проводим вечера не с картами таро в руках, не изгоняя злых духов. Мы болтаем как подруги – о мужьях, детях, общих знакомых и последних новостях, а не о страшных магических тайнах.

Эта книга появилась не случайно, после выхода очередной «стервочки» я получила много писем от читательниц с вопросами о том, как приворожить, удержать, влюбить навсегда, снять порчу и венцы безбрачия, вернуть любимого. Какой только чуши нет в головах женщин, убежденных в том, что их проблема может быть решена только с помощью магического вмешательства! Они не знают, как правильно строить свою жизнь, и не могут найти информацию (обрывочные сведения содержатся в разных изданиях, но на их поиски могут уйти годы) о магических технологиях, которым может научиться каждая женщина. Эта книга не о сложных магических ритуалах, беседах с духами, прорицаниях, целительстве, гаданиях. Для того чтобы стать настоящим магом, нужно иметь большое желание и сильную энергетику (очень часто способности передаются по наследству), найти учителя, который сам обладает знаниями и умениями в этой области. Ты хочешь стать настоящей магиней? Тогда эта книга не для тебя. Настоящих магов очень мало, в отличие от шарлатанов, не стесняющихся давать объявления в газеты и обвешивать себя несуществующими титулами. Опять обманули – скажешь ты, как в детстве наобещали волшебников и чудес, которых в скучной взрослой жизни не бывает. Попробуй посмотреть на «магический дефицит» с другой стороны. Если настоящих колдунов мало, это хорошо! Сама посуди, ведь магические умения – это власть, сила, которую можно обратить против любого человека. Как бы нам с тобой жилось, если чуть ли не каждый день пришлось бы обороняться от чьих-то чар – приворотов, проклятий, сглазов? Очень весело бы жилось, на все остальное времени бы просто не осталось. Так что получается, что магия нужна далеко не всегда, вернее, тогда, когда остальные средства испробованы? Случается какая-нибудь беда – болезнь, предательство любимого, затянувшееся одиночество, и бежим мы к разномастным гадалкам и колдунам, начитавшись «умных» книжек раскладываем гадальные карты, вызываем духов, чтобы получить ответы на накопившиеся вопросы. Вот мы и подошли к самому главному. Стоит ли доводить себя до состояния отчаяния и растерянности, чтобы потом решать проблемы с помощью магов и колдунов? Не проще ли заранее изучить магические законы и жить по ним, а если и нарушать, то хотя бы знать, чем это чревато? Изучить их может любая женщина, для этого не нужно посвящать всю жизнь изучению различных

эзотерических учений, покупать дорогие книги и гадательно-предсказательные принадлежности, посещать семинары. По-моему, багажа знаний, изложенного в этой книге, хватит любой женщине, чтобы научиться простым, но необходимым в жизни вещам:

- Обустраивать жилище в соответствии с законами природы и энергетики, чтобы в нем легко жилось, всегда водились деньги и не оставляли следа плохие люди;
- Вести себя так, чтобы не травмировать окружающих и не получать разрушительные энергетические удары в ответ;
- Понимать себя и чувствовать людей, разбираться в их целях, «читать» мысли, угадывать желания;
- Быть привлекательной и приятной во всех отношениях, цельной, мудрой, сексуальной;
- Научиться жить в большом городе, который энергетически истощает человека;
- Быть здоровой и находить силы на воплощение в жизнь «мечт»;
- Никогда не потерять мужчину, без которого ты жить не можешь, и воспитать благополучных детей на зависть всем;
- Разбираться в настоящей магии (Гарри Поттер не в счет) и при необходимости отличать шарлатанов от настоящих специалистов;
- Распознавать магические воздействия и вовремя их устранять.

Все, что связано с магией, окружено мифами и таинственностью. Чуть ли не каждый день мы смотрим мистические и фантастические фильмы, сопереживаем отважным борцам с темными силами, пугаемся монстров и злых колдунов. В реальной жизни все проще, но от этого совсем не скучнее. Веками люди подмечали закономерности, открывали законы энергетики, учились не только видеть, но и чувствовать. Появились автомобили, телевизоры и компьютеры, но стали ли мы от этого более здоровыми и счастливыми? Не напрасно ли мы отмели «одной левой» все то, что наши предки заботливо собирали, передавая из поколения в поколение? А все для того, чтобы обходить за три квартала черных кошек и платить сумасшедшие деньги «магам», «целителям» и психотерапевтам, уверяющим, что скоро, совсем скоро все будет очень-очень хорошо. Таинственные магические правила зачастую легко объяснимы с точки зрения законов природы, энергии, даже физики. Стоит только задуматься, и необъяснимое становится понятным и предсказуемым. Да, я верю в магию, но то, во что веришь, нужно знать и понимать. Это одно из правил стервы. Потому-то и появилась эта книга, потому-то мы и писали ее вдвоем. Я старалась задавать побольше вопросов, подвергать полученную информацию анализу, сопоставляя ее с тем, что знала раньше. Результаты удивили нас обеих. Без ложной скромности хочу признаться, что в ходе работы были разгаданы многие приметы и суеверия, выданы ценные советы знакомым и получены благодарности от них же за простые, а потому самые верные «рецепты счастья», благодаря которым были решены многие проблемы. Оказалось, что многие женщины интуитивно стараются жить правильно, но не могут устоять перед чужими ложными советами и соблазнительными в рекламе, но энергетически небогополучными вещами. Но самое интересное, что удалось обнаружить, это сходство традиций и обычаев, поверий, примет, которая становится очевидной при внимательном изучении разных культур. Например, фен-шуй и древние славянские традиции обустройства жилища очень похожи, ведь законы природы, если отбросить национальные и культурные особенности, которые легли в основу всех магических обрядов, по сути одни. Поэтому в этой книге нет утомительных заговоров, наговоров и приговоров, зато очень много жизненной мудрости, которая дошла к нам сквозь века, сохранившись в руках магов и настоящих волшебников. Я приглашаю тебя на экскурсию в удивительный мир повседневной магии, который ничуть не устарел и существует как будто параллельно нашему, скучному и привычному. Узнав его, ты уже не сможешь жить по-прежнему. Волшебница или ведьма? Конечно же волшебница!

Магия и современная женщина, разрывающаяся между работой и домом, – понятия, казалось бы, совершенно несовместимые. Испокон веков считалось, что маги, колдуны, ведуны

и целители – люди не от мира сего: живут по каким-то своим, неизвестным остальному человечеству законам, к людям выходят редко, обитают обособленно: на краю поселений, в пещерах, в лесу, и не найдешь их, да и не нужны они никому до тех пор, пока «земля под ногами не запыляет». Отношение к ним, прямо скажем, всегда было довольно настороженное, как к касте, непонятной никому. После глобального истребления еще в средние века ведьмовства (по-другому, – ведовства, то есть ведающих, знающих), собранные воедино знания были утеряны: книги и свитки сожжены в полыхающих кострах, погибли и носители тайных знаний. Мало кто из оставшихся в живых решался передавать свои знания, магические тайны и технологии потомкам, опасаясь за их жизнь. Однако в наше сумасшедшее (особенно для жителей больших городов), но благословенное время чудом сохранившиеся крупинки общего знания, магических ритуалов, обрядовой магии и скрытых резервных возможностей человека, очень долго искусственно сдерживаемые, ринулись наружу сквозь пелену материализма, накрыв с головой всех: тех, кто в них действительно нуждался, и тех, кому было просто любопытно. Ничего страшного в этом нет, значит, время пришло. Люди, окунувшись с головой в мир вещей, соскучились по таинственному и нематериальному. Отсюда следует, что именно сегодня такие понятия, как современная женщина и магия, очень даже совместимы. К сожалению не все понимают, что в информационном потоке нужно уметь четко ориентироваться: что на данный момент из новообретенных способностей и знаний можно использовать, а какие тайные знания и «высшие материи» еще должны подождать, так как пользоваться ими опасно для здоровья, а, возможно, и для жизни. Это как с выпивкой: всегда нужно знать с кем пить, сколько и за что. В одном случае (с выпивкой) – чтобы не стать алкоголиком, в другом – чтобы элементарно не сойти с ума (чрезмерно окунувшись в «тонкие материи»). Многочисленные примеры говорят о том, что и алкоголизм, и «магическое помешательство» одинаково сложно излечимы, поэтому, прежде чем с головой окунуться в оккультные науки, стоит задуматься, к каким последствиям это может привести.

Если ты думаешь, что я собираюсь «грузить» тебя страшными магическими тайнами, черной магией или магией вуду, то мне придется тебя разочаровать. Моя задача – не превратить тебя в ведьму, а подсказать, как найти решение той или иной проблемы, когда, казалось бы, уже все настолько плохо, что хоть гроб заказывай.

Не секрет, что все мы живем очень динамично. Зачастую просто не хватает ни времени, ни сил, чтобы самостоятельно разобраться в бушующем потоке информации: что, зачем, когда и в какое время делать? Как создать для себя и близких людей комфортные и безопасные условия жизни? Изнуряющая и неприятная работа, дела домашние, которым нет конца, нарушенная экология, неумение правильно питаться и отдыхать – любой из этих факторов может стать причиной быстрой утомляемости и болезней. Как поступает, столкнувшись с проблемой возникновения недомогания или болезни, нормальный человек? Естественно, отправляется на прием к врачу. А что делать, если даже врач помочь не может? Не надо его осуждать, ведь он, хоть и специалист, но такой же замотанный тяжелой жизнью и хроническим безденежьем человек, как и большинство его пациентов. Ведь медицина, как правило, лечит не причину болезни, а ее последствия, которые чаще всего и доставляют человеку страдания. У человека, который верит в магов и целителей, в голове созревает решение пойти к бабке. Но как разобраться, может ли она на самом деле чем-либо помочь, или это очередной лохотрон? Да и к бабке-гадалке люди идут, когда все другие способы испробованы и ситуация полностью выходит из под контроля. Я предлагаю тебе более простой, надежный и дешевый способ решения своих маленьких и больших проблем. Воспользовавшись советами, которые ты найдешь в этой книге, можно избежать многих критических ситуаций. Зачем доводить себя до неизлечимой болезни?

Я познакомлю тебя с безвредными, максимально доступными, но от этого не менее эффективными магическими технологиями и законами, которые придут тебе на помощь, когда

это будет действительно необходимо. Магия для современной женщины – это коктейль, замешанный «из всего по чуть-чуть»: немного психологии, немного знаний о воздействии цвета, звука и ароматов на подсознание человека, немного магии форм и пространства, обрядов на любовь, деньги и красоту и, в общем-то, еще многое другое, что знать, казалось бы, не обязательно, но, как показывает практика, так необходимо. Итак, добро пожаловать в открытый мир магического искусства!

Веселая психофизиология

Всех потомков женского рода многоуважаемой Евы можно условно разделить на три группы. Каждая представительница одной из этих групп делает вид, что не понимает женщин из остальных двух, и одновременно им завидует. Мы условно назовем эти группы *домашние курочки*, *деловые дамы* и *бабочки* и дадим их краткий психологический портрет.

Домашние курочки. Это существа, без которых большинство мужчин обойтись не в состоянии. Такая женщина видит смысл своей жизни в том, чтобы налаживать быт своего мужа и детей, то есть она полностью выполняет функции домработницы, повара, уборщицы, няни, гувернантки и т. д. и при необходимости может заменить любую бытовую технику. Она свято верит, что весь дом держится исключительно на ней, и у нее есть все основания так считать. Домашняя курочка гордится своей незаменимостью и одновременно всей душой ненавидит образ жизни, который ведет. Ясно как божий день, что подобное существование не требует выдающегося интеллекта, поэтому постепенно женщина-«домашняя курочка» совершенно разрушается как личность, перестает читать книги, общаться с женщинами-«некурочками». В первые годы брака женщина с огромным удовольствием и завидным рвением (порой непонятным для мужчин) начинает создавать семейный очаг и поддерживать в нем огонь. Однако ей не так уж просто удержаться надолго в созданном уютном гнездышке. В современном обществе все информационное воздействие направлено на вытеснение женщины из семьи в социум. Вспомни, кого ты постоянно видишь на экране телевизора чуть ли не с самого своего рождения? Свободную, независимую, прекрасную и занимающуюся только собой и своей любимой работой особу.

Какая семья, дети, домашние заботы, зачем это? Нет, это в наше время не актуально. Впитывая день за днем информацию о новых успехах «суперженщин», рано или поздно обычная женщина срывается. Начинается конфликт между тем, что она видит на экране и слышит от своих подруг, и тем, как она живет. Домашняя курочка понимает, что в семье ее творческий потенциал не реализуется. Когда конфликт доходит до точки кипения, она либо начинает заниматься реализацией себя как личности, либо превращается в маленького домашнего монстра (хотя сама себя, часто ошибочно, считает стервой), который, вместо того, чтобы сохранять домашний очаг, начинает его разрушать, постоянно обвиняя своих домочадцев во всех мыслимых и немыслимых грехах, со страшной силой завидуя *деловым женщинам*, и *бабочкам*.

Деловые женщины. Это класс женского населения сформировался, в общем-то, совсем недавно. Деловые женщины (или бизнес-вумен) появились и смогли себя проявить вследствие несостоятельности современного мужского населения, а также из-за длительного, многовекового подавления женщин как вида. Я не буду пересказывать новый лад старую сказку на о том, как тысячелетиями страдали и мучились бедные бессловесные и абсолютно бесправные существа, то есть женщины. Трагическая история всего женского рода тебе и без меня прекрасно известна. До сих пор большое мужское воображение рисует образ женщины-мечты: красивая и глупая. Станный, надо заметить, идеал. Я не знаю, какой умник придумал, что женщины позволили поставить себя в такое, чуть ли не рабское положение, добровольно согласившись подчиняться мужчинам перед лицом многочисленных катастроф и катаклизмов с целью сохранения человеческого рода. Говорят, что во времена пещер и мамонтов более сильная половина человечества добывала пищу, воевала, охраняла женщин и потомство. Естественно, мужчины в таких условиях погибали (еще бы, мамонты-то вон какие здоровые!), поэтому в связи с острым дефицитом мужиков, сразу несколько женщин были вынуждены жить под защитой и покровительством одного мужчины. Кстати, оттуда-то и пошел гаремный образ жизни. Понятно, что нашим доблестным мужчинам такая жизнь очень приглянулась, тем

более что пропитание себе и детям женщины успешно добывали собирательством, не дожидаясь, когда муж, отсутствующий дома неделю-другую, принесет с охоты остатки добычи.

В наше время женщину можно назвать незащитной только во время беременности и выращивания младенца до годовалого возраста. В остальное время ее не нужно защищать от «диких животных», добывать для нее пищу, «долбить в скалах жилище», она сама все сделает и позовет мужчину на готовенькое, а он еще будет долго «ломаться» и не поддаваться уговорам. Сейчас сложно разделить мужские и женские роли, в результате эволюции появился этакий усредненный человек, некая биологическая единица, не имеющая ярко выраженной половой принадлежности. Сама подумай, много ли ты сможешь назвать социальных ролей (специальностей), в которых не может реализовать себя женщина, хотя бы теоретически? Вот поэтому молодые женщины и начали активно завоевывать свое «место под солнцем», наивно полагая, что успешность в бизнесе принесет им счастье и любовь состоявшихся мужчин. Они не акцентированы на семью, эти деловые женщины откладывают замужество и рождение детей, думая, что «все успеется».

Как же проходят их будни? Интересная любимая работа, деловые встречи, разнообразные поездки (в основном командировки), редкие отпуска, посещение фитнес-центров и косметологических кабинетов по пути на работу или с работы домой (а как же иначе, ведь внешность в бизнесе женщины используют как первое и чуть ли не главное оружие!). А если вдруг так получилось, что у такой женщины есть любимый мужчина, ребенок или семья (последнее – крайне редко), то поздним вечером (часто случается, что и не каждым) ей очень хочется хотя бы спящих чмокнуть в щечку или прижаться к родному существу, уткнуться носом в его подмышку и по-бабьи поплакать о своей нелегкой доле. Жизнь деловой женщины активна, интересна, но требует выносливости, психологической устойчивости, развитого ума, поэтому некогда ей целовать щечки собственного чада (как правило, сосланного до сознательного возраста к бабушке) или прижиматься к любимому. Ее душа, устав от бесконечной суеты, находится в глубоком летаргическом нокауте, поэтому бедной богатой деловой женщине не до сантиментов, всю себя без остатка она отдает работе.

И все бы ничего – деньги, признание, новые должности и перспективы, только почему с такой грустью и тоской успешная бизнес-вумен смотрит на спокойно, никуда не спеша, прогуливающееся семейство, в котором все по-людски и по-доброму: малыш – розовощекий бутуз, мамочка – молодая и счастливая жена, а рядом гордо вышагивает счастливый отец семейства, хозяин дома, гордый за жену и малыша? С не меньшей завистью бизнес-леди глядит вслед ухоженным красавицам-бабочкам, которые ни о чем, кроме своей внешности и поисков спонсора, не беспокоятся. Рано или поздно наступает срыв, женщина бросается во все тяжкие, чтобы найти своего любимого, создать семью, завести детей, с которыми можно поныть, только вот... вырваться из плена независимости и самостоятельности очень сложно, наверно потому, что свободными и независимыми нас создал сам Бог. Да и не каждый мужчина захочет жить с сильной женщиной, которая привыкла командовать. И все опять возвращается на круги своя.

Бабочки. Многие девушки, насмотревшись телепередач и обчитавшись захватывающих дух историй о манекенщицах и фотомоделях, решают, что единственно правильный путь в жизни каждой уважающей себя женщины – это любовь исключительно к себе родной. Мужская часть населения является для бабочек исключительно продуктом потребления, а вернее – источником, на деньги которого эти самые продукты потребления можно приобрести. Бабочки практически живут в фитнес-центрах, косметических кабинетах, они изнуряют себя всевозможными диетами и упражнениями. Мужчины по недалёковидности своей свято верят (во всяком случае, в самом начале), что этим самоистязаниям бабочка подвергает себя исключительно ради них. Но не тут-то было! На жертвы бабочки идут только ради добывания пищи (в денежном эквиваленте), ведь при всей своей красоте и кажущейся хрупкости, существа они чрезвычайно прожорливые. Женщине-бабочке выдающиеся умственные данные ни к чему, когда

дело доходит до выбора жертвы, мозг работает исключительно как калькулятор: кто больше способен раскошелиться.

Такая жизнь многим бабочкам приходится по нутру, однако и в этом случае не все так просто, как может показаться на первый взгляд. Рано или поздно к бабочкам приходит понимание, что физическая красота не вечна, а существование, построенное на чьих-то средствах, – штука хрупкая. Мужчин становится все меньше, да и раскошеляются они все хуже, карьера модели все больше напоминает всем известные объявления об эскорт-услугах. Вот тогда-то начинают приглядываться порхающие по жизни красотки к женщинам-не-бабочкам, которые управляют своими фирмами, создают семьи, нянчат малышей, да и выглядят, как оказывается, не так уж и страшно. И тогда инстинкты берут свое: женщина-бабочка пытается, насколько это возможно, остепениться, она либо устраивает свою личную жизнь (очень часто бабочки пытаются найти спутника жизни, размещая фото на сайтах знакомств), либо погружается с головой в свой бизнес.

Что же из всего вышесказанного следует? А то, что следует просто жить... и наконец-то понять, что подразделение женской половины человечества на разные группы очень условно и поверхностно. Если же углубиться в суть вопроса, то можно сделать вывод, что приведенная мною классификация – это не разные пути, один из которых мы вынуждены выбрать, а всего лишь фазы развития одной женщины как полноценной сущности. Все мы по сути одинаковы, только находимся на разных ступенях физиологического и духовного развития. Эти фазы «записаны» на уровне ДНК каждой женщины, поэтому мы ежемесячно повторяем, как алфавит, определенные для нас самой природой циклы.

Ни для кого не является секретом важная связь женщин с Луной. Вспомним имена древней богини-покровительницы женщин: Лилит, Селена и Астарта. Почему у нее три имени? Все очень просто: первую свою фазу молодые женщины проходят в обучении любить себя, нравиться мужчинам и получать от них все, что юная душа и прекрасное молодое тело пожелают. Присмотрись, ведь это наши бабочки, пьющие свой нектар жизни! Далее женщина входит (во всяком случае, должна войти) в следующий цикл. Она способна, выбрав себе пару из множества претендентов, создать семью, родить и воспитать сильное потомство. Женщину в этой фазе мы называем домашней курочкой. Проходит время, и начинается третья фаза, когда выполнены «инструкции» природы о продолжении рода человеческого, и женщина, помимо всего прочего, обретает мудрость. Она становится деловой женщиной. Именно в этой фазе женщина способна себя полноценно реализовать. Главное – не пересидеть в каждой фазе и не перепутать их местами, ведь всему свое время. В фазе деловой женщины, если женщина вступила в нее вовремя, начинают включаться еще и способности к магии. Женщина начинает слышать свой дух. Вступив в фазу деловой женщины, она приобретает способности, которые могут и должны помочь не только ей самой, но и окружающим. Наступает главный, четвертый цикл, который можно назвать: «женщина – мать всего человечества». Это особое качество и особая сила, а главное – умение отдавать себя.

Давай попробуем разобраться, с чем же связаны особенности нашей психологии и физиологии, что в конце концов первично? Ответ прост: если дух и воля слабы, то на первое место выходит физиология. Вот откуда берутся смех сквозь слезы, непонятно с чего взявшиеся резкие смены настроения, плаксивость и раздражительность или наоборот – безудержная энергия и веселость без причины, граничащая с истерикой.

Как только девочка превращается в женщину, она тут же попадает под власть бушующих в ее теле гормонов. Ее жизнь начинает делиться на три фазы: до менструации, во время и после. Мужчины тридцать три раза на дню ломают голову, как такое может быть: одна женщина, но, в зависимости от разных фаз, это три совершенно разных человека, и все равно им не понять, что мы не притворяемся и не играем, мы такие и есть.

Период предменструального синдрома характеризуется прогестеронным кризисом. В этот период в организме женщины начинает задерживаться вода, вчера еще красавица, она начинает раздуваться, словно мыльный пузырь, ноги отекают так, что сложно подобрать обувь, а дорогие испанские сапоги неумолимо напоминают средневековую пытку с тем же названием (про каблуки лучше вообще не вспоминать). Без плотно облегающих колготок на улицу стыдно выйти, лицо начинает «цвести» прыщиками, а грудь разбухает и становится настолько болезненной, что прикосновение любимого вызывает бурное неконтролируемое желание провести сначала хук слева, а затем, если удастся, то и справа, приговаривая: «Что ты себе думаешь, хватаешься за что ни попадя, не смей так больше делать! Никогда!» Естественно, такое поведение твои отношения с мужчиной явно не улучшит, особенно если мужчина примет твои слова как руководство к действию (а вернее к бездействию) на всю оставшуюся жизнь. Дальше – хуже. Из-за нехватки кальция начинают набухать десны и ныть клычки, возникает желание вонзиться кому-нибудь в горло и, добравшись до хрящей, а еще лучше до костей, грызть, рвать и рычать от бешенства, понимая, что этого будет мало и все равно не поможет. Что же делать, как справиться с организмом, который, кажется, сошел с ума?

Чтобы окружающие тебя близкие люди не захотели как можно скорее избавиться от такого члена семьи, упрятав его в психушку, придется их немножко подготовить к смене твоего настроения и даже внешнего вида. Если они (то есть близкие люди) тебе хоть чуть-чуть дороги, нужно со всей тщательностью их проинструктировать, как правильно реагировать на твои «гормональные бури». Окружающие должны уяснить, что перечить тебе в этот период опасно для здоровья. Старайся быть убедительной, чтобы они даже думать не могли учить тебя уму-разуму или упрекать в чем-либо. Иначе в лучшем случае они нарвутся на скандал, а в худшем ты изувечишь их первым попавшимся под руку предметом. Еще не известно, что лучше – ты за решеткой, осужденная за нанесение тяжких телесных, или вид искалеченной конечности и ты на свободе. Нужно им объяснить, что вышеописанный инцидент может произойти не потому, что ты такая злобная фурия, а потому, что «ничего не могу с собой поделать, хоть плачь». С психическим состоянием женщины в этот период тоже происходят очень странные вещи. Она становится суперсентиментальной, проливающей слезы над всем, что ее окружает (кстати, в этот период ее можно просить о чем угодно – отдаст все, что бы ни попросили, лишь бы в мире стало больше хорошего, а от нее отвязались с глупыми просьбами). Состояние, предшествующее менструации и усугубленное ее ожиданием, можно было бы назвать Всемирной Депрессией или Мировой Скорбью, как тебе больше нравится.

Далее выделение эстрогена в кровь достигает своего пика, наступают **«критические дни»**. В этот период к женщине также нужно подходить со всеми мерами предосторожности. Ее поведение совершенно непредсказуемо. Из милой улыбчивой особы в мгновение ока она способна превратиться в мегеру и «порвать, как Тузик грелку» любого, словом или делом неугодившего ей. Если мужчины наивно полагают, что женщины в их отсутствии говорят только о них, можно с уверенностью сказать, что они глубоко заблуждаются! В первую очередь женщины обсуждают у кого, когда и как «это» протекает. Они, как дети новой игрушки, радуются месячным (слава богу, пронесло!) и одновременно проклинают «подарок природы» (опять неделя мучений!). Безусловно, всегда, когда бы менструация не пришла, пусть даже день в день и час в час, как по расписанию, она все равно будет не вовремя. По самому подлому из всех законов подлости, это обязательно случится в самый ответственный момент: сдача экзаменов, выезд на отдых, деловая встреча, первое свидание с мужчиной и т. д. И понеслось: постоянная смена прокладок, тампонов, переживания о состоянии одежды с тыльной стороны, нервные срывы и отказ от большинства прелестей жизни. Начинают одолевать мысли: скоро ли это кончится или мучения продлятся вечно, не забеременеть ли на худой конец или уж климакс бы начался, что ли! Но мысли о беременности и климаксе приходят в голову только тем, кто ни с тем, ни с другим не знаком. Никуда тебе от «критических

дней» не деться, а значит, снова и снова придется познавать все прелести «спасительных дней», нетвердо покачиваясь на сведенных судорогой и раздутых лапках. Так какой же дурак назвал эти дни праздничными?

Слава богу, что состояния «до» и «во время» длятся не вечно, и, придя в себя после критических дней, на сцену выходит разумная и владеющая собой женщина с мягкой извиняющейся улыбкой на лице. Ее гормональный фон уравновешен. После «критических дней» нас можно не бояться, ведь мы же сами себя не боимся. Боимся мы только одного – ненароком «залететь».

Подавляющее большинство жителей нашей многострадальной планеты свято уверены, что нет никого прекраснее беременной женщины и матери с младенцем. Что тут сказать? Я считаю, что таким товарищам нужно приобрести контактные линзы, да по сильнее, а еще лучше морской бинокль, так как с глазками у них явные проблемы. Можно, конечно, сделать скидку на то, что считают так в основном мужчины или совсем старенькие бабулечки (из-за старческого склероза забывшие о том, как они выглядели лет пятьдесят назад). Я, например, ничего прекрасного в таких трансформациях женского организма не замечала. А испытав подобные состояния на себе, с уверенностью заявляю: не только внешне, но и с точки зрения психических и физических ощущений, наверно, мало что может быть хуже. Подумать только, девять месяцев сплошных мучений! Да это же хуже самой изощренной китайской пытки!

В первые же три месяца беременности у тебя может начаться рост черных жестких волос, связанный с резкой гормональной перестройкой. Не обольщай себя надеждами: волосы укрепятся не только на голове (как раз-таки в этом месте они могут поредеть), это будут такие интимные части тела, как грудь, область живота ниже пупка, а также ноги, подбородок, верхняя губа. Увидев себя в зеркале и ужаснувшись, ты бросишься с надеждой к врачу, он, естественно, попытается тебя успокоить, произнося невразумительные фразы, что все это временно и совсем скоро пройдет... (нельзя ведь расстраивать беременную женщину), но и жизнь когда-то пройдет... От врача ты выходишь в твердой уверенности, что по меньшей мере год из твоей жизни можно вычеркнуть смело. Проходит неделя-другая, и ты вдруг замечаешь, что твое всегда чистое ухоженное личико покрывают желтые пятна. Когда, устав от безуспешных попыток вывести их отбеливающими средствами и замазать толстым слоем тонального крема, ты вновь бросаешься к врачу с воплем о помощи, а в ответ на твои жалобы снова слышишь философское «и это тоже пройдет», возникает жгучее и вполне естественное желание двинуть по «философу», по белой шапочке чем-нибудь тяжелым. Да, не забудь добавить ко всем вышеперечисленным «прелестям» токсикоз. Тебе сильно повезет, если тошнить тебя будет только в первые два-три месяца, а ведь многие женщины «висят на унитазе» практически до самых родов. Ну а дальше, как в сказке, а вернее, в фильме ужасов – чем дальше, тем страшней. Брюшко начинает заметно раздуваться, на коже появляются растяжки, которые без хирургического вмешательства не исчезают, как ни старайся (по поводу растяжек тебя даже врач успокаивать не станет – он-то знает, что это не пройдет). Пупок лихо выворачивается наружу из-за невозможности находиться в положенном ему состоянии. Грудь увеличивается размера этак на два, разбухает и удобно устраивается на раздутом животе. Естественно, что твое передвижение в пространстве после таких физиологических изменений становится, мягко говоря, очень затруднительным, так как растущий живот постоянно перевешивает тебя вперед. Чтобы сохранить хоть какое-то равновесие, придется постоянно чуть приседать и отклоняться назад – топ-модели со своим подиумным променадом отдыхают! Ты и сама наверно замечала, что походка беременной женщины очень далека от грациозной поступи, воспетой поэтами. Больше всего ты станешь напоминать окружающим разжиревшую утку, которую специально откармливают, чтобы к Пасхе зарезать. Если при встрече тебе говорят, что ты прекрасно выглядишь, хочется срочно исключить того, кто так говорит, из списка своих друзей раз и навсегда. Я на всю жизнь запомнила свою подругу, которая была беременна двойней. Последний месяц она передвигалась исклю-

чительно с помощью стула: держась за спинку, она двигала стул вперед, потом, навалившись на нее, подтягивалась вплотную к стулу и т. д. То, что после первой, по мнению врачей вполне успешной беременности, она ни за какие коврижки не желает рожать детей, по-моему, и коту ясно. В последние три месяца беременности, а особенно перед родами у беременной, помимо живота и груди, раздуваются щеки, руки и ноги, вены на ногах выпячиваются наружу из-за непосильной нагрузки, а кости таза раздвигаются, из-за чего бедра стремительно раздаются вширь, и ты уже становишься похожа не на откормленную утку, а на обожравшегося пингвина. И кто-то еще продолжает утверждать, что беременная женщина прекрасна? К концу беременности остается только одно искреннее желание, затмевающее все остальные: «Хоть тушкой, хоть чучелом, но выйти из этого состояния». Могу с уверенностью оптимистично успокоить – оно (состояние беременности то есть) обязательно когда-нибудь закончится. И если муж из благородства и от любопытства, чем же это все закончится, еще не сбежал к небеременной, тебя даже будет кому встретить из родильного отделения.

Сам процесс родов я описывать не буду, обычно его никто толком даже не помнит, все как в тумане, а ты находишься как будто на грани миров: выживешь или нет – это уж как бог даст, да и что будет, когда выживешь, уже не совсем от тебя зависит. Но после родов, приготовившись хорошенько отдохнуть, ты начинаешь понимать, что неожиданности вовсе не заканчиваются. Твой благоверный с грехом пополам дождался-таки освобождения супруги от растущего в животе потомка и наследника и мнетя под окнами роддома в предвкушении тебя, небеременной и страстной. Жажда нормального человеческого секса, это изголодавшееся существо по дороге домой то и дело возбужденно заглядывает тебе в глаза, с видом полного идиота изучает твою слегка похудевшую фигуру и даже иногда удостоивает вниманием ребенка (значительно реже). Только тут ты с ужасом начинаешь осознавать, что он чего-то явно недопонимает. Но ты ведь женщина, поэтому должна сохранить семейный очаг, поступить мудро, не обидеть мужчину, ведь сейчас он нужен тебе как никогда. Ты многозначительно улыбаешься мужу и с видом черепахи Тортиллы заявляешь примерно следующее: «Дорогой, вопрос о возобновлении сексуальных отношений нам нужно обсудить побыстрее». В ответ он радостно трясет бородой, понимая вышесказанное по-своему. А дело-то в следу ющем...

Общеизвестно, что тело кормящей женщины вырабатывает специфические гормоны, подавляющие сексуальное влечение. Об этом позаботилась природа-мать, чтобы обеспечить младенца нормальным питанием на год-полтора, ведь секс – это новая беременность, а с новой беременностью произойдет прекращение выработки молока. После родов секс тебе, скорее всего, будет казаться полнейшим кошмаром из-за множества наложенных швов (сейчас почти все женщины рожают с разрывами). Я думаю, что по собственному желанию родившая женщина вступила бы в половую близость не раньше чем через полгода. Но мужчины считают совершенно иначе, они думают, что, изголодавшись по сексу, ты рычишь не от болезненных ощущений, а от ничем не сдерживаемого возбуждения. Рекомендую не спорить, а взять себя в руки, выпить болеутоляющий препарат и, изображая страшное желание, заняться любовью (лучше оральным сексом). По статистике, многие мужчины уходят из семьи именно после рождения ребенка. Твое счастье в твоих руках, ты ведь не хочешь, чтобы он завел любовницу? Порывкаться и стонать лучше погромче, может, ребенок проснется, и, пока ты его будешь кормить и пеленать, вдруг случится чудо – муж устанет ждать и уснет. Ты поступишь разумно, если уговоришь мужа присутствовать при рождении вашего малыша. Тогда уж точно пару месяцев он не отойдет от увиденного и у тебя появится время на восстановление после родов.

Еще года полтора после родов ты будешь вынуждена активно приводить свое полуразрушенное беременностью и выкармливанием младенца тело в удобоваримый для социума вид. Ты узнаешь, сколько стоит включение в восстановительный процесс профессионалов: тренеров, косметологов, массажистов, а вечерами будешь думать, где взять денег, чтобы оплатить все

виды косметических операций на лице, груди, животе, ногах и ягодицах, удалить уже немолдую поросль волос на теле, вставить зубы, если еще не все выпали (в этом – случае вставная челюсть). Собираясь обзавестись потомством, не думай, что вернуться в прежний размер одежды ты сможешь через месяц-другой после окончания кормления, скорее всего тебе придется посещать тренажерный зал или фитнес-клуб не реже четырех раз в неделю. Ребенка на это время желательно сдать няне или бабушке (если по старости лет она еще не забыла, что такое младенец!). Не переживай, наступит момент, когда ты наконец-то почувствуешь, что вновь можешь выйти в свет, не пугая знакомых. И ты еще удивляешься, почему наши мамы говорят, что положили на нас жизнь и здоровье?

Итак, к чему же мы подошли в итоге, какие выводы можно сделать из знаний о нашей физиологии и связанных с нею проблем? А к тому, дорогие мои, что быть деловой женщиной значительно труднее, чем деловым мужчиной. Но, мужайтесь (женского заменителя этого слова я не знаю), для достижения любых целей природа щедро наделила нас красотой, хитростью, умом, огромной приспособляемостью к любым условиям и, что более ценно, высокой чувствительностью, интуицией и магическими способностями. А я расскажу, как и в какой ситуации ими пользоваться.

Помоги себе сама, или Магия для здоровья

Закуклившись в больших городах, забаррикадировавшись за толстыми железобетонными стенами, создав себе якобы комфортные условия для жизни, люди совершенно потеряли какую бы то ни было связь с природой. Считается, что это произошло в результате развития цивилизации, когда люди стали смертельно бояться разрушительных сил природы. Страх этот, укоренившийся в душах людей почти что на генетическом уровне, сохранился и до наших дней. Я не призываю тебя в срочном порядке вернуться в лоно природы, но ты должна понять, что именно отрыв от природы привел человечество к болезням (в том числе ранее неизвестным), к неумению управлять различными видами энергии вокруг и внутри себя.

Если ты хочешь научиться понимать природу и свое тело, меньше болеть и долго жить, то первое, что тебе предстоит сделать для своего здоровья и благополучия, – это разобраться со страхом к окружающей природе, постараться понять ее, а затем и полюбить. Начинать с малого: почаще выбирайся за пределы городских стен туда, где поют птички, журчат ручьи и живет тишина, то есть на природу. Постарайся не испортить свои только зарождающиеся добрые отношения с природой, это очень легко сделать, если мусорить, ругаться и пьянствовать там, где ты общаешься с тишиной. Постарайся дать месту, в которое ты пришла, хоть немного тепла и заботы. Ведь человек, а уж тем более женщина, по сути своей изначально был предназначен для охраны окружающего пространства, а не для того, чтобы разрушать его. Это главнейший закон взаимодействия. Если он нарушается, жди любых неприятностей, болезней. Природа начинает воевать против человека, потому-то в последние годы так много стихийных бедствий, меняется климат, на юге свирепствуют морозы, а север, как тропики, заливают дожди.

Любая женщина тесно связана с Луной, а точнее с ее циклами. Водные приливы и отливы – это воздействие Луны на Землю. Люди живут на Земле и, как известно, в основном состоят из воды (ученые утверждают, что на 90 %). Изначально женский месячный цикл совпадал по времени и продолжительности с Лунным циклом. Каждая ли современная женщина может похвастаться таким совпадением? Именно потеря связи с природой повлекла за собой такие искажения, изменение физиологии человека. У современных женщин месячный цикл разбалансирован, поэтому мы так часто страдаем от гинекологических заболеваний. В последние два-три десятилетия ситуация еще более усугубилась: многие женщины не могут забеременеть, а акушеры практически не встречают женщин, которые могут нормально родить (по статистике, более 80 процентов детей рождается с родовыми травмами), гораздо чаще потомство рождается неполноценным.

Занимаясь лунной магией, женщина занимается в первую очередь своей судьбой, она учится выбирать лучшие и наиболее подходящие для себя стороны магии, избегать ситуаций, тормозящих успех. Используя лунную магию, ты приобретешь новые способности, откроешь новые возможности, новые силы и знания о себе. Существует очень хороший психоэнергетический способ восстановления связи с Лунным циклом. Запомни, он подходит **только для женщин!**

В ночь полнолуния выйди на природу, взяв с собой зеркало или отполированный кувшин с водой. Поймай в зеркале или в воде отражение луны. Затем представь, что от твоего оранжевого центра (чакры, которая находится на три пальца ниже пупка) к отражению Луны протянулась серебряная нить. И, сохранив в памяти этот образсвязь, спокойно отправляйся домой. Повтори этот ритуал три раза. После этого в каждое полнолуние у тебя будет начинаться менструация.

Если ты не любишь заниматься такими экспериментами, можно прибегнуть к современным технологиям и достичь того же результата, принимая в течение трех месяцев противозачаточные гормональные препараты, рассчитав их прием таким образом, чтобы месячные

начинались в полнолуние. Только при магическом воздействии трансляция на физику (то есть физиологию) будет идти с энергетики, а это более гармоничный метод балансировки, при приеме же гормональных средств трансляция будет идти с физики на энергетику, такая связь ху же закрепляется и проходит в более противоестественном режиме.

Чтобы закрепить и постоянно поддерживать связь с Лунной энергией, ты можешь собственноручно изготовить Лунный талисман. Изготовленный талисман всегда храни при себе и никому не давай его в руки. Он всегда поможет тебе в делах, любовных отношениях, здоровье. Для его изготовления тебе понадобится серебряный браслет, лучше если он будет с бриллиантом, хотя бы маленьким. В ночь полнолуния набери в хрустальную вазу воды (желательно, чтобы вода была из родника), опусти в нее браслет и установи таким образом, чтобы Луна отразилась в воде. В этот момент мысленно соедини энергию браслета, Луны и свою собственную и удерживай этот образ в течение получаса. Повторив ритуал трижды, надень браслет на руку.

Мы должны согласиться с древними, что все в нашем мире, в том числе и мы сами, состоим из четырех взаимопроникающих стихийных начал: Воздуха, Воды, Огня и Земли. Не нужно их путать с физическими проявлениями этих стихий на Земле. Вышеперечисленные стихии являются душами их физических проявлений. То же самое можно сказать и о человеке, потому что физическое тело – это не суть самого человека (хотя и очень значимая часть его), а всего лишь оболочка для души. Чтобы связь с настоящей сущностью человека (то есть душой) возникла быстрее, проще всего для начала прикоснуться к нему физически. Маги пришли к выводу, что для более быстрой и эффективной настройки (контакта с духовными стихийными началами человека и последующей гармонизации этих начал в нем) при обряде должны присутствовать физически проявленные огонь, вода, воздух и земля. Баланс этих четырех стихий в энергетической составляющей человека оказывает огромное влияние на формирование характера, здоровье, является причиной большего или меньшего успеха в жизни того или иного человека.

Почувствовав их в себе и научившись ими управлять, ты сможешь корректировать свое самочувствие и пользоваться силами природы. За что же отвечает каждая стихия? Стихия Огня ответственна за волю человека, Вода – за сферу чувств и интуицию, Воздух – за наши мыслительные способности, а Земля – за конечные поступки и действия.

Огонь побуждает действовать (иногда и необдуманно) делает нас решительными, помогает преодолевать препятствия и противостоять обстоятельствам. Он является первоисточником зарождения любой жизни, разжигает в человеке сильные и яркие чувства. Как правило, люди с «перекосом» в огненную стихию привлекают окружающих, к ним все слетаются, как бабочки на свет, однако... бесконтрольный огонь способен не только согреть, но и обжечь, спалить дотла. Так, избыток Огня делает людей резкими, агрессивными и некоммуникабельными. Недостаток же Огня, наоборот, приведет к неуверенности, неудачам в жизни. Взаимодействие с различными людьми иногда требует умения отстоять свое право на место под солнцем (на это способен только по-настоящему солнечный человек), а человек с недостатком Огня слаб, он не способен в нужные моменты проявить волю. Именно отсюда «растут ноги» комплекса неудачника.

Чтобы не стать неудачником, а точнее, неудачницей, существует очень хороший, проверенный тысячелетиями ритуал гармонизации себя со стихией Огня. Называется он **«Танец Огня»**. Для начала – а это первый и самый трудный шаг – тебе предстоит откинуть свои страхи и недоверчивость ко всяким магическим штучкам в сторону! Выйди на природу и разожги костер. Обряд лучше всего совершать не в одиночку, а в компании единомышленников. Дух Огня очень силен, и поэтому один человек, особенно неподготовленный, может не справиться. Если же вас больше пяти, то общее поле усиливается многократно. Сядьте вокруг костра, настройтесь на огонь, почувствуйте его душу, его силу, его тепло. Вбирайте в себя его энергию, дышите им. Когда пламя потухнет, снимите свою обувь и вместе со всеми просто ритмично

танцуй на раскаленных углях, танцуй свободно, так как в этот момент ты слышишь и понимаешь огонь, и он не причинит тебе вреда. Огонь не любит воду, поэтому твои ноги должны быть сухими, только в этом случае ты не получишь ожогов. Мы много раз танцевали на огне с друзьями, и никогда еще никто не обжегся. Запомни, огонь любит смелых и дает им силу. Совершая подобный ритуал, ты избавляешься от всевозможных хронических заболеваний. Маленьких детей нужно держать на руках, тогда они тоже получают силу огня, только трансформированную через того, кто держит малыша на руках. Если во время огненного танца ты держишь в руках амулет, то и он зарядится силой огня, станет хорошим защитником в бурной и не всегда благоприятно складывающейся жизни.

Внимание!!! Категорически запрещается проводить ритуал при «поддержке» спиртного в любых, даже самых маленьких количествах. Это не развлечение для нетрезвой компании, а серьезный шаг, на который нужно решаться только при наличии «здорового ума и твердой памяти». Иначе все пьяные храбрецы окажутся в отделении травматологии со страшнейшими ожогами. Не забывай об этом!!!

Стихия Воды является полной противоположностью огненному началу. Водные пространства на нашей планете занимают большую часть, а человеческий организм почти на 90 % состоит из воды. Вода является одним из источников поддержания жизни во всем живом. В духовной сфере Вода отвечает за самые глубокие чувства. Под ее влиянием находятся вера, преданность, сопереживание, предвидение. Водная стихия ответственна за такие качества, как умение идти на компромисс, интеллектуальную гибкость, умение поддерживать дружеские отношения и заключать различные союзы. Гармония с водной стихией способна привнести в твой дом спокойствие, любовь и понимание.

Для гармонизации со стихией Воды подойдет следующий ритуал. Выйди к водоему на рассвете (это может быть река, море, океан или водопад), лучше, чтобы ты была не одна, а в компании двух друзей-единомышленников. Попробуй ощутить ритм водоема в теле нашей планеты. Постарайся почувствовать себя частью этой большой системы под названием Земля. Войди медленно в воду, как бы растворяясь в ней, дыши вместе с рекой, почувствуй, как ты пропитываешься ее спокойной силой. Поплавай, лежи в воде, а с полным восходом солнца спокойно отправляйся домой, мысленно сохранив эту связь. Самое глубокое и благодатное воздействие на человека оказывает вода той местности, где он родился.

Стихия Воздуха в человеке ответственна за его знания, интеллект и речь, а также за качества, которые необходимы для дел, связанных с интеллектуальной деятельностью, со способностью к наукам, с развитием памяти, с творчеством, а также с изворотливостью и хитростью.

Для того чтобы наладить гармоничные отношения с силой Воздуха, выйди на любую возвышенность: высокий берег реки, моря. В ритуале должны участвовать не менее двух человек. Стоя на холме или другой возвышенности, постарайся почувствовать ветер, а когда почувствуешь, не отворачивайся от него, а наоборот, подставь ветру свое лицо. Раскинь руки ему навстречу и представь, что вместо рук у тебя появились крылья. Ловя всем своим существом воздушные потоки, ты почувствуешь желание лететь. Если не испугаешься, то лети, но только в том случае, если почувствуешь, что ветер, как ласковое существо, обнял тебя и поддерживает, баюкает. До тех пор, пока ветер играет с тобой в игру «Кто кого пересилит», пытайся завоевать его любовь и доверие. Стихия ветра изменчива, поэтому тягаться с ней силой не нужно. Только понимание и доверие при взаимодействии со стихией ветра приведут тебя к истине потрясающим результатам. Это звучит нереально, но ты сможешь летать!

Стихия Земли отвечает за просветление и стабильность в нашем мире, за все созидющие и рождающие силы природы. Любые дела в бизнесе не обходятся без участия этой стихии, так как способность работать и зарабатывать, то есть получать прибыль – ее епархия. Земные стихии ответственны за удачливость людей в их начинаниях. При гармоничных отношениях

со стихией Земли блага и богатство сами идут к человеку в руки. Если же человек оторван от этих сил, он становится как бы не от мира сего, удача в материальном плане обходит его стороной, словно не замечая. Стихия Земли ответственна также за продолжение рода и физическое здоровье человека. Она наделяет его такими качествами, как надежность, умение трезво оценивать ситуацию, разбираться в архитектуре, моде, сельском хозяйстве, ветеринарии, геологии и археологии.

Существует *ритуал синхронизации с силами земной стихии*. Желательно поехать в ту местность, где ты родилась, так как изначально человек пользуется силами той земли, где он появился на свет. Если же у тебя нет такой возможности, выберись на природу и найди спокойное и чистое место, которое тебе понравится больше других. Ритуал проводится в полдень в полном одиночестве. Ляг на землю лицом вверх, удобно раскинув руки и ноги в стороны. Желательно, чтобы на ногах не было обуви, ладони разверни к земле. Закрой глаза и представь рождающую землю целиком, весь земной шар: его прекраснейшую поверхность с разнообразными ландшафтами и не менее прекрасные недра. Постарайся почувствовать связь со всей Землей, как единым организмом. Растворись в нем, врати в него, питайся силой и любовью матери-Земли, и она откроет тебе свои хранилища. Жадничать нельзя, поэтому не бери много, ведь ты у Земли не одна. Да и ей самой для жизни нужно что-то себе оставить. Почувствуй себя деревцем, пьющим сок Земли, оленем, питающимся травой, человеком, имеющим все, что ему необходимо, и заботящемся о Земле. Уходя с ритуала, не уходи от земной стихии, постарайся сохранить ее частичку в себе, и она воздаст тебе за любовь и преданность сторицей.

И последним, завершающим все ритуалы шагом считается *ритуал синхронизации всех четырех стихий* в едином существе – человеке. Проходить ритуал должен во время грозы, дождя и солнца (все природные явления должны присутствовать одновременно), то есть во время «слепого дождя». В этот момент нужно выйти на улицу босиком и с непокрытой головой. Количество людей, участвующих в ритуале, совершенно не важно. Нужно настроиться на взаимодействующие стихии Огня, Воды, Земли и Воздуха и вобрать энергию их взаимодействия в себя. Энергия Огня поглощается через макушку головы, энергия Земли – через стопы, энергия Воды пропускается через кисти рук, а энергия Воздуха впитывается через нос и рот. В итоге все энергии должны собраться в центре груди.

Настройка на силы природных стихий намного облегчит твое существование как в физическом, так и в энергетическом мире. А теперь пора переходить к здоровью и красоте как его производной. Я не ошиблась, именно в таком порядке: сначала здоровье, потом красота. Настоящая красота – это сияние, идущее изнутри женщины. Ведь в характеристиках богинь на первом месте стоит: сияющая... Красота – это сияние здорового духа, души и каждой клетки организма. Как ты думаешь, почему руки сами так и тянутся прикоснуться к младенцу, улыбнуться ему? Очень просто – он маленький поэтому пока еще сияет, через этого ребенка осознанно или неосознанно ты прикасаешься к Божественному. Ку да же исчезает это сияние со временем, когда человек взрослеет? Куда уходят подаренные природой здоровье и красота?

На ровное здоровое течение этой сияющей энергии влияет малейший внешний фактор: нарушение режима питания и распорядка дня, алкоголь, сигаретный дым, различные лекарства, продукты питания, сильно отличающиеся от тех, что употребляли в пищу наши предки, неправильное дыхание, физические травмы, длительные стрессы, пребывание в загрязненной окружающей среде, перегрев или переохлаждение организма и т. д. Сначала организм человека, насколько хватает его резервов, сопротивляется всем негативным факторам, но невозможные резервы быстро истощаются, и сияющая богиня превращается в серое существо с толстым слоем косметики на лице и пачкой таблеток (на всякий случай) в дамской сумочке.

Какой же выход из этой ситуации? Да очень простой. Даже если по утрам ты еле отрываешь от кровати свое измотанное тело, еще не все потеряно. Организм человека, а в особенности женский организм, – самовосстанавливающаяся система, только ей нужно не мешать, а помо-

гать. Если тебе дорога собственная жизнь, но как привести ее в порядок, ты не знаешь, следует срочно обратиться к психотерапевту. Восстановление комфортного для организма режима дня, правильное питание, осознанное дыхание, позитивное мышление и стремление к правильным жизненным ценностям и целям обязательно приведут тебя к состоянию целостности и спокойствия, ты станешь здоровой и, как следствие, сияюще прекрасной.

Боремся со стрессами

Основной причиной всех болезней человека является стресс и вызываемые им гормональные изменения. Стресс – это состояние организма, когда на него негативно воздействует любой химический, физический или эмоциональный раздражитель, нарушающий систему целостности и равновесия. Факторы стресса – это перегрузка органов чувств, неправильное питание, вредные привычки, неадекватные (с точки зрения физического состояния человека) занятия спортом, переутомление от работы, употребление стимуляторов в слишком больших количествах, частые переезды и путешествия, воздействие загрязненной окружающей среды, ненатуральные косметические средства и лекарственные препараты, а также эмоциональные кризисы, конфликтные ситуации и негативное поведение. Даже состояние влюбленности – это стресс для организма, поэтому оно не может длиться вечно. Также к стрессам приводят «душевные муки», сомнения, отчаяние, потеря жизненных ориентиров и целей, отсутствие внутренней гармонии и спокойствия ума. Все адепты восточных учений сходятся во мнении, что в первую очередь ум делает нас больными и старыми, он же способен сохранить нас молодыми и полными здоровья. Как говорится, все болезни от нервов, только сифилис от любви.

Психический стресс влияет на организм ничуть не меньше, чем любое физическое воздействие. Он подобен мысли, так как зарождается и развивается в уме человека и поэтому не является чем-то чужеродным. Наш мозг, основываясь на субъективной интерпретации событий, происходящих в окружающем мире (то есть оценивая их по своей индивидуальной шкале ценностей), сам решает, какое из них считать стрессовым. Важно понимать, что ни одно событие не является стрессовым само по себе, оно становится таковым из-за нашей реакции на него. Например, один человек после развода чувствует себя униженным, другой – опустошенным, третий – освобожденным, четвертый... да ему вообще все «по барабану» и т. д. Один, выиграв в казино крупную сумму денег, прыгает от восторга и, полный радостных планов, бежит домой реализовывать эти планы, другой – хватается за сердце и «отбрасывает копыта», третий – воодушевившись нахлынувшей удачей, продолжает играть. Присутствуя в театре на спектакле, можно заметить, что один зритель плачет, другой чему-то смеется, третий в ужасе закрывает глаза руками, а четвертый «ушел в себя, вернусь не скоро»... То есть мы видим, что на один и тот же раздражитель разные люди реагируют по-разному. Более того, один и тот же человек на одно и то же событие в разное время тоже реагирует по-разному.

Различные состояния повышенной эмоциональной возбужденности на самом деле можно контролировать, например, когда мы испытываем чувство предвкушения чего-то, нас наполняет энергия. Возбуждение в этом случае создает полезную в данной ситуации напряженность, а при достижении цели оно само по себе сходит постепенно на нет. Если же возбуждение становится неконтролируемым, то есть возникает не из-за каких-то реальных событий, а как сама собой обусловленная реакция на собственные мысли и убеждения, мы получаем самый обычный стресс в привычном понимании этого слова. В народе это называется «надумыванием проблем» или созданием проблем из ничего. Само собой разумеется, что телу совершенно безразлично, имеют ли наши переживания хоть какую-то объективную подоплеку или нет. Как только мозг решил, что событие является стрессовым (будь это небольшая ссора с другом или смертельная опасность), сама эта мысль становится для нас реальностью на молекулярном уровне, и целая армия биологически активных веществ (гормонов стресса) приводит важнейшие системы организма в боевую готовность. Мозг, озабоченный мыслью о кризисе или угрозе, посылает сигналы гипоталамусу, который, в свою очередь, активизирует гипофиз, а тот, соответственно, включает надпочечники, гормональные секреты которых вызывают уже знакомую нам адреналиновую лихорадку – главный симптом стресс-реакции. Продолжительное воздействие этих гормонов стресса на иммунную систему является механизмом, посредством которого

мысль способна подорвать здоровье человека. Вывод очевиден: стресс поражает иммунную систему человека посредством гормонов.

Стресс-реакцией управляет вегетативная нервная система. Она подразделяется на два отдела – симпатический и парасимпатический, они сообща управляют всеми рефлекторными физиологическими функциями. Симпатическая нервная система регулирует уровень гормонов стресса и оказывает влияние на связанные со стрессом функции внутренних органов (дыхание и сердцебиение). В спокойном состоянии нервной системы под ее управлением находятся функции, связанные с внешним выражением, – сенсорные реакции. Парасимпатическая нервная система контролирует функции внутренних органов, связанных с поддержанием жизни организма: деятельность сердца, легких, желудочно-кишечного тракта и эндокринной системы. При стрессе она дополнительно снабжает энергией симпатическую систему, а по окончании стрессовой ситуации включает механизм покоя и восстанавливает равновесие организма.

В обычных условиях обе эти системы уравнивают друг друга. При стрессовой же ситуации симпатическая нервная система включается на полную мощность и побуждает парасимпатическую систему к производству адреналина и других гормонов стресса. В результате чего все чувства человека обостряются, схема дыхания нарушается, моторика желудочно-кишечного тракта ослабляется. В ответ на потребность организма в большом количестве энергии (стресс – штука энергоемкая) значительно повышается уровень сахара в крови, сердечно-сосудистая система в усиленном режиме начинает перекачивать кровь в конечности (готовя организм сражаться или спастись бегством). Получается, что задача стресс-реакции для организма состоит в том, чтобы обеспечить нужды человека для выживания в опасной ситуации. Как только угроза проходит стороной, главную роль берет на себя парасимпатическая система. Выработка адреналина прекращается, тело и мозг успокаиваются. Необратимых последствий и ущерба организму стресс не причиняет, то есть сама по себе стресс-реакция вреда не приносит, более того, в некоторых случаях она жизненно необходима. Однако, если возбуждение оказывается слишком длительным (постоянное переутомление на работе, затяжной жизненный кризис и т. д.), то симпатическая нервная система продолжает побуждать организм вырабатывать гормоны стресса, а парасимпатическая – поставлять энергию.

Длительное возбуждение отражается на работе всех желез. Кора надпочечников начинает секретировать кортизол, который в больших дозах является токсичным для организма. Гипофиз выделяет антидиуретический, адренокортикотропный и тиреотропный гормоны, совместное действие которых влияет на баланс жидкости в организме, функции половых желез, обмен веществ и рост костей. Длительное поступление катехоламинов в кровь ускоряет процесс образования молекул-окислителей и, соответственно, ведет к распаду клеток (следовательно, к старению организма). Продолжительная мобилизация парасимпатической нервной системы истощает запас энергии в организме. Постоянно выделяя ресурсы на противостояние чрезвычайной ситуации (в большинстве своем мнимой, возникающей из-за отношения к ней самого человека), парасимпатическая система из-за нехватки резервов перестает должным образом справляться с необходимыми для поддержания жизни и здоровья функциями организма. В совокупности все вышеописанные гормональные изменения порождает целую систему физических и психических симптомов, возникает так называемый адаптационный синдром. Он проявляется в виде таких физических недугов: различные виды боли, всевозможные расстройства желудочно-кишечного тракта, спазмы желудка, язва, колит. Выделяемый в больших количествах кортизол повышает уровень гликогена, что в результате может привести к диабету. Изменение количества эстрогена и прогестерона в организме приводит к нарушению менструального цикла, может стать причиной бесплодия и различных гинекологических заболеваний (какое же размножение при стрессе, угрозе всему организму?). Изменения в работе сердечно-сосудистой системы приводят к нарушению кровяного давления и сердеч-

ным заболеваниями. К физическим проявлениям адаптационного синдрома относятся боли в плечевых суставах, непроизвольное сжатие челюстей, общая напряженность мышц, аллергические реакции, астматические приступы, потение, хроническая усталость. В число психических проявлений входят кошмарные сны, расстройство внимания, нарушение речи, резкие скачки настроения, раздражительность, депрессия.

Симптомы стресса неприятны уже сами по себе, но затянувшееся состояние стресса вызывает еще более тяжелые последствия. Самым опасным из них считается подавление иммунных функций организма. Последние исследования показали, что иммунная система, частично выключаемая стрессом на короткий промежуток времени, после спада стрессового напряжения не включается на полную мощность. Еще довольно длительное время она продолжает работать в ослабленном режиме. Поэтому продолжительный стресс можно считать источником всех болезней.

Из вышеизложенного можно сделать только один вывод: затяжная стрессовая ситуация никакой пользы организму не приносит, кроме того, в особо запущенных случаях становится опасной для жизни человека. Самое обидное то, что большинство стрессов надуманы, а «ужасные события» и переживания по их поводу не стоят и выеденного яйца, и уж тем более здоровья и жизни. Получается, что изменив отношение к ситуации, мы способны изменить и саму ситуацию. Как ты думаешь, многие ли из происходящих ежедневно ситуаций требуют такой мобилизации организма, как стресс-реакция? Потеря денег или даже полный финансовый крах – это вовсе не смертельная ситуация. Из нее существует много выходов, а пути решения проблемы лучше выбирать в спокойном, а не взвинченном состоянии. Любая проблема при ближайшем внимательном рассмотрении проблемой и вовсе не является, это новый путь, а любая дорога в самом начале трудна. Позитивное мышление позволяет посмотреть на ситуацию без паники и не поддаваться чужим истерикам. Только цепляние за социумные рамки, мысли о том, как это ужасно – остаться без финансов, вызывают страх, а значит, и вводят мозг в состояние стресса. Двойка на экзамене? Какая ерунда! Если честно признаться самой себе, что ты сама к этой двойке целенаправленно шла год за годом, не напрягая себя получением знаний, удар не будет таким болезненным. Разве стоит чье-то субъективное мнение о твоих умственных способностях хоть одной твоей слезинки? Все вполне исправимо, причем при небольших усилиях и очень быстро. У любимого появилась другая? Полная ерунда! Твоя реакция – всего лишь ревность, реакция собственницы, страх одиночества, ностальгия по прежним хорошим отношениям, либо страх финансовой беспомощности (а это, согласись, уже не любовь). Бывают и другие забавные случаи: мужик пьет, не работает, жену бьет, гуляет и в конце концов уходит к какой-то другой женщине (читай: идиотке). Первая же (по-моему, еще большая идиотка) льет слезы и готовится лезть в петлю из-за такого «красавца», вместо того чтобы креститься обеими руками и ногами, благодаря Бога за то, что избавил от такого «счастья». Уволили с работы? Ну и ладненько! Она что, единственная на всей планете, эта работа, что ли? Ты заболела, и даже всезнающие врачи говорят, что эта болезнь неизлечима? Наверное ты длительное время, сама этого не осознавая, именно к этой болезни и стремишься, не отказывая себе ни в чем и не задумываясь о последствиях. Чего ж сейчас в стресс впадать? Приложи все усилия к тому, чтобы организм смог сам себя восстановить, помоги ему позитивным настроем, а если не получится, что ж, все имеет свой конец и свое начало. И так, в общем-то, во всем.

Стресс-реакция нужна только для выживания или для спасения жизни, как кратковременная мобилизация внутренних резервов человеческого организма! Все!

Излечение от страхов – путь к свободному духу

Если человек четко осознает свою цель в жизни (что, к сожалению, великая редкость), то мысль его ясна, ум и душа взаимодействуют в абсолютной гармонии. Если же человек мечется по жизни, не зная, что ему нужно, или живет чужими мечтами и целями, то ум, опутанный страхами и сомнениями, погружается в хаос. В голове человека все смешивается, как будто это и не голова вовсе, а ментальный базар, шумный и бестолковый, такой непорядок в голове сам по себе является постоянным стрессом: телом человек вроде бы и здесь, а мысли его постоянно где-то витают: в прошлом, в будущем, в мечтах, планах. Человек утрачивает покой сознания и попадает в замкнутый круг страхов (а вдруг, а как, а если что-то не так и т. д.). Человек устроен так, что куда направлена мысль, туда и движется и вся энергия. Куда же в подобном случае устремляется энергия? Куда угодно, на кого угодно, только не остается в самом человеке. Его действия в настоящем времени теряют всякую эффективность, цели становятся труднодостижимыми. И тело, не получая должного количества энергии, начинает слабеть и болеть. Медитация является самым эффективным путем освобождения от различных стрессов и объединения ума и тела.

Существует множество видов медитаций. Техники отличаются друг от друга по методам, различны и результаты, к которым они приводят. Медитативные техники можно разделить на две группы – созерцания и сосредоточения. Нам в результате занятий медитацией нужно добиться совершенно конкретной цели – абсолютного спокойствия ума. То есть нам необходимо вывести ум за пределы мыслительного процесса и направить его к источнику мысли, пребывающему в чистом сознании. Эти техники ориентированы на спонтанное освобождение индивидуального сознания от ограничений мысли, что позволяет испытать (и закрепить в опыте) безмолвие и блаженство чистого бытия. Непосредственное соприкосновение (хоть и длится оно недолго) с чистым сознанием называется трансцендентальным сознанием. Проще говоря, это – совершенное спокойствие ума. Техника же называется трансцендентальной медитацией.

Трансцендентальная медитация работает непосредственно на уровне системы «тело – дух». Переживая опыт целостности на уровне сознания, человек восстанавливает равновесие на всех более плотных слоях своих составляющих. Ежедневная медитация приносит пользу уму, так как он находится в сознании человека, и телу – посредством психонейроиммунологических связей.

Всякая мысль, вне зависимости от своего содержания, обладает энергией, творческим потенциалом и разумом. Мысль – это форма энергии, так как она подвижна и переменчива. Творческая сила присуща мыслям по причине их изменчивости, мысль разумна, потому что изменения, которые она претерпевает, обладают определенной направленностью. То есть мысль изменяется не случайным образом, а развивается упорядоченно и целенаправленно. Например, человек задумался: «А не приобрести ли мне котенка? Нужно просмотреть объявления в газете. Какую же, интересно, породу мне выбрать?» Если бы мысль не обладала способностью к направленному развитию, то человек бы думал примерно так: «А не приобрести ли мне котенка? Постирать белье, что-ли? Дай-ка я посплю». С точки зрения эволюции человека, мыслящий мозг (ум), способный к различению и познанию, ориентированный на разрешение задач, представляет собой адаптивный признак (то есть он помог человеку адаптироваться в мире). Мышление – это эволюционное приспособление для выживания и развития.

Так как источником мысли является чистое сознание, следовательно, оно и само обладает энергией, творческой силой и разумом. Оно содержит в себе безграничное количество идей, следовательно, все поле сознания – это безграничный источник вышеперечисленных качеств. На уровне чистого сознания потенциал ума бесконечен. Воспринять неограниченную

сущность ума – значит погрузиться в состояние предельной полноты. Это является опытом чистого блаженства.

Человек, позволяющий посредством медитации регулярно соприкасаться уму с его источником (чистым сознанием), со временем развивает способность оставаться в этом состоянии кристальной чистоты и блаженства постоянно. В этом состоянии космического сознания (соединения и слышания истинного Я человека) в нашем распоряжении постоянно остаются все ресурсы безграничного чистого сознания: неисчерпаемая энергия, творческая сила и неограниченный разум. В этом состоянии допустить ошибку просто невозможно, так как все действия человека совершаются как бы спонтанно, в согласии с законами природы и окружения в целом. Любое действие приносит радость и успех. Опыт подобного сознания также оказывает благотворное влияние на физическое тело, так как все изменения ментального состояния вызывают соответствующие изменения на физическом уровне, и наоборот, по мере того, как ум, погруженный в состояние медитации, переходит на все более спокойные уровни, суетные мысли постепенно перестают беспорядочно метаться в голове и окончательно угасают. В этот момент человек прикасается к безмолвию чистого сознания. Снижение ментальной активности сопровождается снижением общей биохимической активности, следовательно, наше тело восстанавливается и отдыхает.

Чтобы приблизиться к моментам обучения медитативным техникам, необходимо познаться с теорией звука. Звук рождается из абсолютного безмолвия. Это – первое проявление бытия, и поэтому лучшее из средств возвращения в поле чистого сознания. Все ныне проявленные и еще не проявленные формы изначально существовали в виде вибрации (или звука). Все сущее есть первозданный звук (энергия колебания), которая проявляется во все более плотных формах. Семь нот, семь цветов радуги, семь основных чакр человека... К примеру нота «до» имеет ту же частоту, что и цвет «красный», а также нижний энергетический центр человека, все это единая система, разные октавы вибраций проявленного бытия. Наши органы чувств являются инструментами, настроенными на эти различные уровни. В протоязыке (его наследником в настоящее время является санскрит) названия всем предметам творения давались с той самой точки, где проявлялась начальная вибрация этого предмета. Поэтому сам предмет и его название (истинное имя) были тождественны. Это язык магии и язык творения. Зная настоящие имена предметов, можно их строить и разрушать силой мысли и звука, как бы из ничего.

В трансцендентальной медитации используются мантры – особые звуки. Слух является очень тонким и одновременно мощным физическим чувством, а звук в форме мысли – прямым путем, по которому мысль имеет возможность вернуться к своим истокам (чистому сознанию). В повседневной жизни человека его мысль посредством органов чувств направлена вовне, на внешние раздражители. Одной же из главных функций мантры в медитации является то, что по своей первозданной природе она направляет внимание и мысль человека внутрь, тем самым облегчая процесс трансценденции. С целебной силой звука знаком каждый человек, включающий для расслабления после напряженного трудового дня классическую музыку.

В процессе медитации на пути от «порожденного» звука к «непорожденному» человек должен пройти четыре уровня: звук, который он произносит вслух; звук, который он воспринимает органами слуха; звук, который воспринимается мозгом и изначальный, выразимый только на уровне праны (жизненной силы), звук. Когда ум выходит за пределы тончайшего из звуков и попадает на уровень изначального (беззвучного) звука, человек окунается в состояние самадхи (абсолютное знание, спокойствие и блаженство).

Прежде чем переходить непосредственно к медитации, выбери место и время для этого занятия. Медитацией лучше всего заниматься в утренние или вечерние часы, в одно и то же время. Желудок в это время не должен быть занят перевариванием пищи, но и урчать от голода также не должен. Выбери комнату или укромный уголок, где тебе никто не будет мешать. Место

должно быть комфортным, однако лучше, чтобы это была не кровать (иначе ты по привычке сразу же начнешь засыпать). Можно создать в этом месте небольшой алтарь со значимыми для тебя и любимыми вещичками. Это место будет «священным». Но не путай, медитация представляет собой духовную практику, а не религиозный обряд. Есть одна цитата, которая объясняет, чем же они отличаются: «Когда мы возносим молитву, мы говорим с Богом, а когда медитируем – Бог говорит с нами». Как регулярные физические упражнения тренируют тело, так и регулярная медитация организует в сознании человека приобретаемый опыт безмолвия. Постепенно ты заметишь, что спокойствие, ясность ума и бодрость, которыми ты прежде наслаждалась только в процессе медитации, остаются с тобой постоянно, чем бы ты ни занималась. Регулярная медитация формирует безмолвие не только в твоей внутренней жизни, но и во внешнем окружении тоже. Медитируя в одном и том же месте, ты изменяешь тонкую структуру энергетики помещения. Со временем ты начнешь ощущать покой и умиротворение, едва переступив порог этой комнаты. Место, которое ты избрала для проведения медитации, станет островком покоя и света в бушующем море житейских проблем.

Перед началом проведения медитации выполни простые, но необходимые гигиенические процедуры: посети туалет, почисти зубы и язык, тщательно прополощи горло, прими душ (после медитации душ принимать не рекомендуется, так как вода смывает информацию, а после медитации она положительная). Если позволяет время, активируй тело легким самомассажем, слегка смажь кожу маслом. Надень чистую удобную одежду из натуральной ткани. Одежда не должна сдавливать тело, мешать дыханию, кровообращению. Лучше, если одежда для медитации будет постоянной, так как все вещи хранят память.

Перед началом медитации сделай легкую спортивную разминку, несколько потягиваний, приседаний, наклонов. Затем выполни один из комплексов дыхательных упражнений, которые приведены в главе «Дыхание и Жизнь». Он поможет тебе скоординировать ум и тело, а это будет способствовать более быстрому и глубокому погружению в глубины твоего истинного Я.

Выполнять описанные ниже техники медитации следует сидя с прямой спиной, закрыв глаза. Глаза следует закрывать потому, что наибольшее количество информации из внешнего мира поступает в мозг через глаза. Поэтому, закрыв глаза, ты автоматически устранишь внешние раздражители, успокаиваешь ум и тело. «Поза лотоса» способствует более ясному восприятию, но вполне успешно можно медитировать и в обычном положении, сидя с закрытыми глазами.

Техника 1. Бидж-мантры.

Бидж-мантрами называют односложные звуко сочетания, которые служат для гармонизации пяти элементов и связанных с ними пяти энергетических центров человека (чакр). Эти звуки произведены от более сложных сочетаний первоначальных звуков и не несут никакой смысловой нагрузки.

Ниже приведен перечень бидж-мантр, их связи с элементами и сфера их воздействия.

Мантра	Элемент	Чакра	Эффект
Лам	Земля	1-я	Укрепляет, дарует радость и жизнь. Управляет репродуктивной системой.
Вам	Вода	2-я	Управляет нижней частью живота, почками, выделительными процессами.
Рам	Огонь	3-я	Активизирует солнечное сплетение — центр силы и воли, повышает остроту восприятия. Усиливает пищеварительный огонь.
Ям	Воздух	4-я	Активизирует сердечный центр. Способствует любви и состраданию.
Хам	Пространство	5-я	Активизирует горловой центр. Улучшает речь, способность общаться и добиваться через общение успеха.

Все пять мантр произноси в вышеперечисленном порядке, начиная со звука первой чакры. Медитация продолжается примерно 15 минут, повторять ее желательно ежедневно – по 3 минуты на каждую мантру. Подготовившись к медитации, как было описано выше, закрой глаза и сконцентрируй свое внимание на первой чакре. Через несколько секунд начни повторять соответствующую мантру вслух негромким голосом и в естественном для тебя темпе. Произнеся звук, немного подожди, чтобы он «устоялся» и затем вновь «всплыл» в твоём уме естественным образом. С каждым очередным повторением мантры голос должен звучать все тише и тише, потом превратиться в еле слышный шепот, а затем – в беззвучную мысль.

Если ты вдруг забудешь мантру или заметишь, что отвлеклась на какую-то мысль, шум, эмоцию, – ненавязчиво верни мантру в сферу своего ума (при этом не нужно начинать сначала, просто продолжай с того места, где остановилась). Прикладывая усилие к тому, чтобы сосредоточиться на звуке, не напрягайся и не пытайся контролировать течение мыслей, они уйдут сами собой. Всякие усилия и старания только отвлекают ум от его цели – безграничного безмолвия.

Завершив медитацию, не открывай глаза сразу. Прежде чем вернуться к своим делам, посиди спокойно еще некоторое время, так как слишком резкий переход от медитации к деятельности вызывает чувство дискомфорта, как это бывает при резком пробуждении от глубокого сна.

Техника 2. Гаятри-мантра

Гаятри-мантра представляет собой 24-сложную мантру, в последовательности звуков которой содержится весь спектр знаний человека. При повторении этой мантры, звук каждого слога, резонируя, активизирует соответствующий ему один из двадцати четырех энергетических центров человека. Слова гаятри-мантры несут смысловую нагрузку, но интеллектуальное понимание мантры не связано с эффективностью ее воздействия. Тебе, в первую очередь, нужно обращать внимание на вибрационные свойства звуков и на то гармонизирующее воздействие, которое они оказывают на сознание.

Звучание мантры (трансл. с санскрита): **Тат савитур вареньям бхарго девасья Дхи-махи дхье е нах прагодаят.**

При медитации с гаятри-мантрой повторяй полностью ее санскритский перевод в течение 10 минут, так же, как и с бидж-мантрой, но с одним исключением. В начале медитации сосредоточь свое внимание не на какой-либо чакре, а на самом звуке.

Дыхание и Жизнь

Ни одно из проявлений материального бытия не ассоциируется с понятием жизни так тесно, как дыхание. Потребность в воздухе отличает на нашей планете живое от неживого. Один-единственный вздох отличает жизнь от смерти: знаком начала новой жизни для нас служит первый вдох (первый крик), а знаком смерти – последний вздох.

В ведическом понимании процесс дыхания – это не только воздух и работа легких. Это один из тонких уровней бытия, называемый пранамайя-коша, а также механизм, при помощи которого животворная энергия (прана) входит в тело и одухотворяет его. Прана – это сущность разума и жизни тела. Дыхание и настроение человека связаны между собой так тесно, что любое изменение в одном обязательно влечет за собой перемену в другом. Если мы счастливы, то дышим ровно и полной грудью; при депрессии дыхание становится неравномерным и судорожным; когда человек гневается или чем-то возмущен, у него появляется одышка и т. д. Любой стресс отражается на дыхании быстрее, чем на других физиологических функциях нашего организма. Знания о связи эмоций и дыхания используются для приведения себя в нужное эмоциональное состояние с помощью техник дыхания.

К истощению жизненной энергии в организме человека ведут стрессы, привычка неправильно дышать, употребление «мертвой» пищи, длительные разговоры, споры, различные заболевания, сексуальные излишества.

Мысль и дыхание всегда идут рука об руку. Если наш ум напряжен, дыхание становится затрудненным; если же мозг находится в равновесии и спокойствии, дыхание также ровно и спокойно. Но существует и обратная связь: если успокоить дыхание, то мозг также успокоится, эмоции схлынут, а затем придут в равновесие и остальные физиологические функции организма.

Мечущуюся мысль очень сложно отогнать уговорами или отвлечением внимания, да и не нужно прикладывать такие усилия. Лучше взять под контроль свое дыхание с помощью одной из дыхательных техник.

Техника 1. Естественное дыхание

На первый взгляд словосочетание «естественное дыхание» звучит довольно странно: разве нам нужно напоминать о каждом последующем вдохе, чтоб не задохнуться? Естественным называется правильный способ дыхания, обеспечивающий получение организмом максимального количества кислорода. Именно так инстинктивно дышит младенец: верхняя часть его туловища то раздувается, как воздушный шар, то сжимается в плавном ритме. В дыхательных движениях участвуют и грудная клетка, и спина, и бока; все туловище при этом равномерно то удлиняется, то укорачивается. По различным причинам в период взросления большинство людей утрачивает способность к правильному естественному дыханию. Для человека это в буквальном смысле убийственно, так как преграда на пути к свободному дыханию – это преграда потоку праны, без которой нет жизни.

Прими удобное положение (сидя или стоя). Дыши через нос так, как ты это делаешь обычно.

Положи ладони на живот и сосредоточь свое внимание на том, как он поднимается и опускается в такт дыханию.

Приложи ладони к груди, соединив кончики пальцев над грудиной. Сосредоточь внимание на том, как пальцы расходятся и соединяются в такт дыханию.

Приложи ладони тыльной стороной к бокам по обе стороны грудной клетки, направив пальцы вверх (как будто взяв под мышки два арбуза). Сосредоточься на том, как расширяется

и сжимается грудная клетка в такт дыханию. Если ты заметишь, что один бок расширяется сильнее, подними руку с той же стороны, заведя ее за голову в направлении более слабой стороны, и продолжай дышать. Выполни это упражнение с начала, наблюдая за тем, не стали ли движения грудной клетки более ровными.

Из предыдущего положения опусти руки ниже, не меняя положение кистей, – до линии талии. Сосредоточь внимание на том, как расширяется и сжимается средняя часть туловища в такт дыханию. Если ты заметишь, что один бок расширяется сильнее, подними руку со слабой стороны, заведя ее за голову в направлении сильной, и продолжай дышать. Выполни упражнение с начала, следя за тем, не стали ли движения средней части туловища более ровными.

Приложи ладони тыльной стороной к середине спины, соединив кончики пальцев. Сосредоточь внимание на том, как пальцы расходятся и соединяются в такт вдохам и выдохам. Если ты чувствуешь, что ребра при вдохе не расширяются, сделай еще один вдох, а на выдохе плавно опусти голову, наклонись вперед, согнувшись в талии так, чтобы пальцы рук коснулись пальцев ног. На вдохе медленно выпрямись. Выполни это упражнение с начала, следя за тем, не стали ли ребра расширяться при вдохе.

Техника 2. Пранаяма

Пранаяма – ведическая система нейрореспираторных упражнений. Некоторые упражнения включают в себя дыхание с чередованием ноздрей. Каждая ноздря физически связана с противоположным полушарием мозга. Известно, что каждое полушарие мозга отвечает за разные формы умственной деятельности: левое – за аналитические способности (логическое мышление, речь), правое – за концептуальные (интуиция, воображение). При использовании этой техники, оба полушария начинают действовать более согласованно. Помимо этого, увеличивается объем легких и снижается частота пульса.

Дыхание с чередованием ноздрей

Сядь прямо, закрой глаза. Зажми левую ноздрю безымянным пальцем правой руки. Медленно вдохни через правую ноздрю, при этом сначала должен приподняться живот, затем – грудная клетка. Освободи левую ноздрю и зажми правую большим пальцем правой руки. Медленно выдохни через левую ноздрю (при этом сначала опускается грудная клетка, затем – живот). Поменяй ноздри: сделай вдох через левую ноздрю и выдох через правую, зажимая ноздри пальцами левой руки. Выполни девять полных циклов.

Не задерживай дыхание, просто думай о том, что учишься дышать нормально, ровно. Втягивай и выпускай воздух плавно. Представь, что перед носом находится сухой листок: дыхание должно быть настолько спокойным, чтобы он не шевелился. Каждый вдох и выдох должен продолжаться столько, сколько требуется, не нужно устанавливать какие-либо рамки. Все тело будет медленно пульсировать в такт дыханию или оставаться неподвижным до тех пор, пока не установится легкий, естественный ритм дыхания.

Дыхание ситали

При дыхании через рот воздух попадает в легкие еще прохладным. Предложенное охлаждающее дыхание поможет при вспышках гнева, в жару, при повышенной температуре тела, при кожных высыпаниях.

Сядь прямо, закрой глаза. Сверни язык в трубочку и высунь его кончик изо рта. Если не получится свернуть язык, прижми кончик языка к небу за сжатыми зубами. Вдохни через

рот. Когда легкие заполнятся воздухом, закрой рот и сделай медленный легкий выдох через нос. Дыхание не задерживай, продолжай дышать таким образом 2 минуты. Количество вдохов и выдохов определяется твоим естественным ритмом. Выдох должен быть примерно в два раза длиннее, чем вдох.

Дыхание капалбхати

Это очень бодрящее дыхание: оно выводит из «спячки», апатии, депрессии, избавляет от эмоциональных проблем. Очень полезно для активизации всех физиологических процессов.

Сядь прямо, закрой глаза и рот. Приложи ладони к животу и медленно вдохни воздух через нос, при этом расслабляя диафрагму и наполняя воздухом нижнюю часть легких. Когда тело полностью расслабится, быстро втяни живот с такой силой, чтобы воздух автоматически вышел через нос. Затем расслабь мышцы живота и выпяти его, чтобы произошел рефлекторный вдох через нос. Дыши таким способом 1 минуту. Начни с медленного дыхания, затем, освоив эту технику, старайся увеличить количество вдохов и выдохов в минуту.

При выдохе, используя этот метод, ты будешь испытывать такое чувство, как будто тебя ударили в живот (однако никакой боли не будет). Также, при выполнении этого упражнения, ты можешь ощутить легкое покалывание на коже вокруг ушей, шеи и волосистой части головы, а также вибрацию внутри черепа и легкое головокружение. С силой втягивая живот, ты достигнешь того же эффекта, что и при массаже спины, во время которого стимулируются не только мышцы, но и усиливается циркуляция спинномозговой жидкости.

О сглазах, порчах и проклятиях

Сегодня ни для кого не является секретом, что человека можно серьезно «испортить», травмировать не физически, а энергетически, после чего у него начнутся всевозможнейшие неприятности, обнаружатся страшные болезни. Считается, что самостоятельно избавиться от порчи человек не может, да и определить, что он «испорчен», также сам не в состоянии. Нужно сразу же обращаться к какому-то специалисту по магическим искусствам, чтобы эту проблему решить. Но давай на минутку задумаемся, так ли это? Действительно ли такая проблема существует? А если и существует, то к кому именно обратиться за помощью? К сожалению, в вопросах сглаза и порчи люди информированы чуть ли не на уровне наших пещерных предков, а потому блуждают, как в темном лесу, чем (естественно!) и пользуется множество нечистоплотных дельцов-псевдомагов. Насколько это возможно сделать в рамках небольшой главы, я попытаюсь тебя немного сориентировать, чтобы ты могла разобраться в дебрях магических «тусовок» и никому не дала себя запутать. Если вопрос энергетического воздействия тебя интересует несколько глубже, то придется хорошо поработать со своей интуицией, сформулировать четкое намерение, чтобы подобрать серьезную литературу, учебные курсы и знающих людей для изучения психоэнергетики человека и окружающего его мироздания.

О глазах и сглазах

Сглаз – биоэнергетический удар на лептонном уровне, нанесенный сознательно или случайно. Сглаз вызывает разлад астрального и эфирного слоев биополя человека и вносит в него негативную информацию. При сглазе нарушается психическое состояние человека, наблюдаются неадекватные реакции и общая усталость, даже если не было физических нагрузок. Сглаз является самым распространенным отрицательным влиянием одного человека на другого, причем не ритуальным воздействием. С одной стороны, воздействие, не подкрепленное ритуалом, считается не поддерживаемым извне (как бы незакрепленным) и, соответственно, не страшным, а с другой – пси-воздействие, не подкрепленное ритуалом, довольно сложно отследить на уровне полевых взаимодействий. И часто даже специалист не может определить, то ли это сбой в программе самого организма, то ли воздействие, пришедшее извне. К сожалению, лечить, как правило, приходится и то, и другое.

Глазам с незапамятных времен приписывали таинственную силу, их считали окном, через которое душа попадает в тело и покидает его («зеркало души»). Почему же в народе так устойчива вера в «дурной глаз»? Заболеет ли непонятной болезнью человек, начнет ли гибнуть скот, начинается ли полоса неудач у, казалось бы, всегда удачливого человека, во всем был виноват «дурной глаз». Попробуем разобраться...

Глаз – широко распространенный мифологический символ, связанный с магической силой, благодаря которой божество или мифологический персонаж обладает способностью видеть, оставаясь невидимыми. Многие боги обладают таким устрашающим взором, что его не выдерживают смертные. В мифологии индейцев встречается сверхъестественное существо, одно из шести, вышедших из моря, чтобы смешаться с людьми. Его отличительная особенность – повязка на глазах. Когда это существо сняло повязку, то человек, на которого упал его взгляд, тут же умер, словно пораженный молнией. В греческой мифологии дочери морских божеств, три сестры Горгоны тоже обладали гибельным взглядом: он превращал все живое в камень.

Также в народе издавна считалось, что взгляд человека, находящегося на пороге смерти, несет в себе колоссальную эмоциональную силу, способную нанести непоправимый вред тем, на кого этот взгляд упадет. Именно с этим убеждением связана традиция завязывать глаза приговоренным к смерти. Считается, что чрезвычайно опасными остаются и глаза умершего человека. Отсюда другой обычай: покойникам закрывают глаза, а иногда и монеты на них кладут – для страховки.

Через взгляд человек излучает не просто энергию, а энергию, наполненную информацией. Именно от этой информационной программы будет зависеть – причинит он другому человеку зло или принесет добро. Можно даже проверить, какой силой взгляда ты сама обладаешь. Например, если на твой пристальный взгляд в затылок другому человеку тот оборачивается, знай, что ты обладаешь достаточно сильной энергетикой. И со своей энергетикой тебе нужно обращаться очень осторожно: неосознанно она может нарушить чужую внутреннюю гармонию. Помни, что от твоего энергетического воздействия не застрахованы даже самые близкие, любимые тобой люди. Ведь не всегда же у тебя бывает радужное расположение духа! Получается, что мать запросто может сглазить своего ребенка. Особенно подвержены влиянию сглаза люди, защита которых ослаблена: дети, больные, уставшие, слабовольные люди и т. д. Но взглядом можно и излечить, успокоить. На этот факт лишь немногие обращают внимание: так уж устроен человек, все хорошее принимает как должное, а на зло остро реагирует и видит его даже там, где его и нет вовсе. Именно по этой причине в народе живет так много легенд о «дурном глазе» и так мало о «добром». Между тем, поистине чудодейственной бывает энергия взгляда, если она направлена на помощь людям. Особенно если это – «сильный взгляд», то есть взгляд человека с высоким энергетическим потенциалом.

Сейчас уже только самые закоренелые скептики не верят в то, что взгляд может стать опасным оружием поражения. Он даже способен проникнуть внутрь организма и перепрограммировать его. Сила взгляда действует на человека еще сильнее, если взгляд направлен в особо уязвимые места организма. Восточные монахи и мастера единоборств знают об этих чудесных точках. Сейчас их называют биологически активными точками. Через них человеческий организм наиболее активно обменивается энергией с внешним миром. Ученые выяснили, что каждая такая точка связана с определенным внутренним органом, и, воздействуя на нее (с помощью игл, лазера, надавливания, прижигания, взгляда...), можно изменить энергетику этого органа.

Оказывается, к наиболее чувствительным, биоактивным зонам, относятся и наши глаза. Через них можно наиболее эффективно воздействовать на организм человека или любого другого живого существа. Дело в том, что радужная оболочка глаза связана со всеми внутренними органами. На этом знании основана вся современная ириодиагностика (диагностика организма по рисунку на радужной оболочке).

Организм прекрасно восстанавливается, если в течение 15 минут пристально рассматривать любое открытое пламя (это может быть свеча, костер, огонь в камине или в печи и т. д.). Теперь ты понимаешь энергетическое предназначение каминов? Вспомни сцены из жизни обитателей замков и их «посиделки» перед огнем. Самое оптимальное время для такого «огненного» восстановления – вечер, перед сном. Задвинь шторы, чтобы комната погрузилась во мрак и превратилась в единое замкнутое пространство, прими удобное положение, чтобы тело было полностью расслабленно, свечу поставь на расстоянии вытянутой руки. Мысленно начинай втягивать ее пламя через глаза внутрь. Благодаря такому «набору энергии» не только восстанавливаются силы, уменьшается потребность во сне, но и затягиваются все пробои на энергетическом теле человека, сжигается привнесенная извне негативная информация и чуждые организму программы. Спектр открытого огня благотворно действует через глаза на весь организм.

Энергия огня в организме человека распределяется следующим образом. Часть светового потока через зрачок проникает в мозг и восстанавливает общую гармонию организма. Другая часть энергии через радужную оболочку глаза попадает в центры, которые связывают проекционные зоны радужки непосредственно с теми или иными органами. Именно эти центры восстанавливают нормальную работу подопечных органов. Органы зрения насыщены биологическими клетками, специально предназначенными для обмена информацией с окружающей средой, а глаза, как доказано на сегодняшний день учеными, – это биолазеры, причем необыкновенно мощные. Глаз является одновременно и приемником, и передатчиком информации, причем информации весьма разнообразной. Мысленная (и даже генетическая) программа, излученная из глаз, может совершить перемены в работе какого-либо органа в организме другого человека или всего его организма, может изменить душевное состояние этого человека и даже заставить его совершить «заданные» действия, то есть запрограммировать. Одним словом, для человеческого организма совершенно безразлично, на кого смотреть и кто смотрит на него. Вот и получается, что нет никакой мистики в том явлении, которые многие называют сглазом, с точки зрения законов энергетики все до примитивизма просто и понятно.

Однако это далеко не все, что можно и нужно знать о глазах и сглазах, а если быть точнее, о взглядах. Какой же еще способностью обладает человеческий взгляд? Попробуем разобраться.

Встречая любого человека, мы в первую очередь смотрим в его глаза, затем, поблуждав взором по его лицу, одежде и т. д., наш взор вновь притягивается к его глазам. Почему? Опыты показали, что наш взор непроизвольно притягивается к любым двум кружочкам, расположенным горизонтально рядом друг с другом. В особенности если в них поместить черные кружочки меньшего диаметра (зрачки!). Для чего природа заложила в нас такую прямо-таки

мистическую привычку или рефлекс? Из опытов, проведенных учеными, также стало известно, что говорящий реже смотрит в глаза тому, кто его слушает. С увеличением расстояния, собеседники все чаще смотрят в глаза друг другу. Открытый взгляд собеседника располагает к доверию, соответственно, прячущийся взгляд подразумевает неискренность. У самцов прямой взгляд – сигнал агрессии. Любопытно и то, что, одевая очки, человек чувствует себя более защищенным от чужих взглядов, но и его контакт с собеседником ослабевает. Язык взглядов может очень многое рассказать о происходящем на подсознательном уровне. Неспроста люди, имеющие недобрые намерения, прячут свой взгляд за темными очками. Соответственно, люди, которые носят солнцезащитные очки по поводу и без, не снимая их даже в помещении, вызывают у окружающих подсознательную неприязнь. Они чувствуют, что очки человеку нужны не для защиты от солнца, что не нужно постоянно прятать от солнечного света глаза, ведь поток солнечной энергии несет положительную информацию, которую мы воспринимаем в первую очередь через глаза. Постоянно прячась от очищающего света, мы прежде всего приносим вред себе, затмевая свою душу, позволяя накапливаться в ней негативной энергии. Медики говорят о том, что яркий солнечный свет вреден для глаз. На пляже, за рулем – безусловно. Но как же веками люди оходились без очков и зрение от этого у них не портилось? Ты когда-нибудь об этом задумывалась?

Благодаря глазам, человек получает не только оптическую информацию о человеке или любом объекте, но и, даже в большей степени, – телепатическую. Большая часть этой информации анализируется на подсознательном уровне. Именно благодаря этой, обработанной нами информации уже через пару минут после начала общения мы интуитивно чувствуем, что представляет собой доселе неизвестный человек. Не зря ведь говорят, что первое впечатление самое верное.

Получается, что мы широко раскрываем глаза в том случае, когда бессознательно стремимся получить максимум информации о собеседнике или заинтересовавшем нас объекте. Прищуриваем же глаза, когда информация не интересна или мы пытаемся отгородиться от потока информации. Прищуривание и отведение глаз – своеобразная защита человека от вторжения в мозг телепатических сигналов через глаза. Ты ведь замечала, что человек отводит глаза, когда его за что-то ругают или осуждают на него смотрят. Таким образом он пытается выстроить защиту, чтобы не пропустить в свой мозг чужие отрицательные эмоции, тем самым оберегая себя от внедрения отрицательной программы, то есть от сглаза.

Интересен тот факт, что женщины гораздо чаще, чем мужчины, смотрят в глаза собеседнику, совершенно не воспринимая прямой взгляд как угрозу. Потребность в прямых, открытых взглядах заложена в женщину самой природой, так как взглядом в упор она привлекает партнера для продолжения рода. Интуитивно понимая силу своего любовного природного магнетизма и силу телепатического воздействия взгляда, женщины используют его, где только возможно. Женщина вынуждена учиться общаться телепатически с помощью взгляда по природе своего интуитивного существа. Ведь она мать. А с новорожденным младенцем общение возможно только через взгляд, и от того, насколько хорошо налажена телепатическая связь между матерью и младенцем, во многом зависит здоровье и жизнь ребенка.

Величина зрачков зависит от величины жизненной силы: когда организм полон силы, они расширены, и наоборот, когда жизненная сила покидает организм, – зрачки сужены. Если проявить любопытство и наблюдательность, то можно заметить, что более широкими зрачками обладают младенцы, детеныши животных, влюбленные в порыве страсти, люди, находящиеся в духовном напряжении, в том числе сумасшедшие, наркоманы и... люди, стоящие на пороге смерти (здесь нет ничего необычного, перед смертью в теле человека концентрируется вся его энергия, чтобы в нужный момент, то есть в момент смерти, выплеснуться в верхние слои из одной точки настолько высоко, насколько для него это возможно). Вот мы и выделили категории существ, которые могут как вылечить, так и сглазить. Все зависит от их эмоциональной и

ментальной предрасположенности в момент, когда они на вас смотрят. Кстати, в народе говорят, что глазят черноглазые. Не связано ли это поверие с теми же расширившимися зрачками?

Расширенный зрачок сначала затягивает свою жертву, как в ому т, слегка гипнотизиру я, а затем, резко су жаясь, выкидывает в ее мозг телепатическую программу. Этим способом программирования (сглазом) часто пользуются влюбленные женщины. Слегка потренировавшись и взяв под контроль энергетические центры, с которыми связаны глаза, метод программирования (сглаз) может использовать любой энергетически сильный человек, посылая энергетический импульс осознанно, а не нанося вред всем подряд. Вот и не осталось никакой мистики в вопросе о глазах и сглазах. Какие ушлые бабушки еще будут тебе полупшепотом рассказывать о страшных сглазах? А если и будут, будешь ли ты их слушать?

Но мало знать, почему один человек «глазит» другого, нужно еще и знать, как с этим бороться. Причиной сглаза обычно становятся все и всё, вызывающее зависть: талантливые люди, красивые женщины и дети, беременные, цветущие сады и плодородные поля, здоровые люди и животные, удачливые и богатые соседи и родственники и т. д. Зная об этом свойстве дурной человеческой психики, люди изобрели множество амулетов от сглаза, защитных слов и ритуалов по снятию уже наведенных сглазов. Это, конечно же, целый раздел магии, и уделить ему много места в данной книге невозможно. Я дам тебе общие рекомендации, а если они не помогут, экспериментировать самой не советую. Найди настоящего мага, который справится с напастью в две секунды. Сглаз для мага – это «семечки», которые он расщелкает без особых проблем. Стоит ли тебе тратить время на изучение всех магических тонкостей или все же довериться профессионалу? Предлагаю на первом этапе попробовать самой.

Я прекрасно понимаю, что в наше время технического прогресса в современных квартирах вениками уже почти никто не пользуется, однако самый незатейливый веник имел и по сей день имеет силу серьезного оберега от сглазов для дома и его жителей. Веник хранится в доме в течение года, затем его меняют на новый, а старый веник обязательно сжигают в день летнего солнцестояния (праздник Ивана Купалы). Веник-оберег ставили в изголовье кровати роженице и младенцу. Ду х дома (домовой), обитавший в венике, охранял их в этот тяжелый период от злых духов, которым открыты мать и дитя. Веником расчищается дорога свадьбе, чтобы жизненный путь молодых прошел без сучка и задоринки. Веником обходят свои огороды, сады, посеы, двигаясь по солнцу (против часовой стрелки), размахивая им из стороны в сторону. Этим ритуалом защищают свои земли от сглаза, как бы оставляя на всем участке след хозяина дома (домового). При переезде в новое жилище обязательно возьми с собой старый веник, в нем приедет домовый, он не даст чужим духам мешать твоей жизни на новом месте.

Как обереги часто используются зеркала. Их кладут в кроватку ребенку, вешают на шею, как амулет, носят в сумочках, подвешивают над дверями дома. Зеркальная поверхность отражает все отрицательные поля, тем самым оберегая хозяина амулета от сглаза.

Острые предметы: иглы, булавки, а в особенности ножи также используются в магии как обереги от сглазов, так как острые грани наносят невидимому врагу (духам) сильные раны и разрушают ментальные поля (злые мысли). Новорожденного младенца повитуха должна трижды обойти по солнышку (против часовой стрелки) с ножом для того, чтобы отсечь его от потустороннего мира и враждебных духов, пытающихся проникнуть в наш мир и занять тело младенца. Если в доме кто-то умирал, а в семье был ребенок до года, то нож обязательно клали рядом с кроваткой, чтоб душа ребенка не ушла вслед за покойником. Ожидая в дом недоброго человека, под коврик у порога стоит положить нож, чтобы лишить зло силы и оградить семью от дурного глаза.

Очень важным оберегом от сглаза являются пояса. Если пояс завязан хоть вокруг человека, хоть вокруг ворот, то он станет защитой, оберегом от злых сил. По своей силе он равен религиозным символам. Помимо обычных поясов часто используют специальные пояса, сделанные специально для чего-либо. В этом случае на них наговаривают заговор о том, что они

должны делать, и запечатывают (капают на них) воском. Мужские пояса-обереги часто делают жены, чтобы муж не загулял, не сбился с дороги, не погиб и т. д. Цвет пояса также имеет значение. Например, красный пояс защищает намного сильнее, чем остальные цвета. На свадьбах молодых связывают одним поясом (сегодня часто пояс заменяют рушником), затем этот пояс снимают, не развязывая узла, и хранят всю оставшуюся жизнь, чтобы никто в семью третьим не вклинился. Пояс с узлом, на который что-либо наговорили перед завязыванием (наузом), считается очень серьезным оберегом. У славянских народов самым значимым оберегом традиционно считалось плетение. Если ты сама возьмешься вязать носки самым близким людям, то все их дороги будут легки и приведут обратно в родной дом. Носки должны вязаться из трех разноцветных и обязательно натуральных нитей. Если позволяет время, попытайся сплести из нитей и обережные пояса. Плетутся они из восьми нитей двух цветов (белый и красный), плетение – колосок. На концах пояса завязываются узлы с наговорами.

С целью оберега от сглазов часто используется шерстяная красная нитка, завязанная на левом запястье. Чтобы сглазить человека, защищенного наузом, сначала придется развязать узел.

Для защиты часто используется очень старая поношенная обувь (человеком, которого нужно защитить, или его кровным старшим по возрасту родственником). Обычно обувь кидается вслед молодоженам, уходящему в путь, чтобы дорога была легкой и уезжающего из дома никто не сглазил. С целью оберега обувь подвешивается при входе в дом или в помещении, где живет скотина. Сейчас вместо поношенной обуви часто подвешивают маленький сувенирчик-башмачок, но он, к сожалению, магической силы не имеет. Обувь должна быть сильно ношенная хозяином, имеющая его энергетический отпечаток, именно это и придает ей магическую силу.

На работе чаще, чем где бы то ни было, встречаются недоброжелатели, завистники. Если ты вдруг стала замечать, что чем меньше хочешь видеть человека, тем чаще ты его встречаешь, а его образ постоянно встает перед твоим мысленным взором, приводя в нервное состояние, это является серьезным сигналом, говорящим о том, что не все благополучно и, вполне вероятно, что ты попала под сглаз. Чем быстрее снимается сглаз, тем лучше. Для этого необходимо найти место, где тебя никто не потревожит. Сядь на стул так, чтобы позвоночник был прямым. Вытяни правую руку в сторону и вверх до уровня глаз и начинай пристально вглядываться в центр ладони. Через какое-то время рука начнет двигаться, как будто сама по себе, навстречу глазам. Приложи ее к глазам, а затем проведи ею до подбородка и опусти на грудь. Если после этого появилось ощущение успокоения, цель достигнута, тебе удалось сомкнуть разорванное энергетическое поле, то есть избавиться от сглаза. После этого отставь левую руку, согнутую в локте, в сторону, а правой ладонью медленно проведи перед лицом по часовой стрелке, как бы рисуя перед глазами круг. Затем резким движением сбрось трижды под левый локоть все отрицательное, что накопилось в руке. Перед мысленным взором представь образ человека, от неприятного воздействия которого ты хотела бы избавиться. При этом приговаривай: «Не хочу его ни знать, ни видеть, пусть оставит меня в покое».

Сглаз можно снять и с помощью церковной восковой свечи. Для этого нужно провести свечой вокруг темечка 32 раза против часовой стрелки. Если в некоторых местах свеча начинает потрескивать и коптить, это означает, что именно в этом месте прошла чуждая информация и образовалась дыра в энергетическом поле. Ощущение тепла в сердце и учащенное сердцебиение означает, что канал очищен. После этого круговым спиралевидным вращением свечи двигайся вдоль позвоночника (также против часовой стрелки) сверху вниз. В тех местах, где свеча начинает трещать и коптить, работай дольше, до тех пор, пока пламя не станет ровным. При этом, если ты православная христианка, читай шепотом молитву «Отче наш»; если у тебя иное вероисповедание, то, соответственно, свою молитву. Этот обряд называется «выкатывание свечой». Вся отрицательная энергия переводится в ментальный мир с помощью плазмы и

там уничтожается. Я понимаю, что самостоятельно провести этот ритуал довольно проблематично, поэтому нужно попросить помочь человека, которому доверяешь как самой себе.

Репчатый лук является символикой нашей Вселенной. Он всегда использовался с целью защиты пространства и людей. Очищенный от шелухи, он втягивает (забирает на себя) все отрицательные энергии. Поэтому очищенную накануне луковицу нельзя употреблять в пищу, иначе то, что она насобирала на себя, перейдет на съевшего ее человека. Если тебе показалось, что тебя кто-то сглазил, сделай следующий ритуал. Возьми три луковицы, очисти их от шелухи и повесь в разных местах своей квартиры, дачи. Удели особое внимание тем местам, где, как тебе кажется, что-то неблагополучно. Подвешивать луковицы нужно особым образом. Возьми иглу с красной ниткой и проткни луковицу насквозь сверху вниз, затем завяжи нить петлей вокруг луковицы. Луковицы должны висеть ровно семь суток, после чего их следует снять, положить каждую отдельно на лист чистой бумаги (обязательно просто белый), засыпать тремя ложками соли, завернуть и сжечь на открытом огне. Если нет возможности развести костер, брось луковицы в быстрый поток ручья.

Яйцо также обладает сильной магической силой, ты можешь использовать его для снятия сглаза. Для этого ритуала необходим помощник или помощница, которому ты абсолютно доверяешь. Пациент сидит на стуле, руки и ноги не скрещивает, все украшения сняты, волосы распущены. Целитель 32 раза обводит пациента сырым яйцом против часовой стрелки вокруг темечка, затем переходит на спиралевидные вращения сверху вниз вдоль позвоночника. Яйцо должно двигаться не по воздуху, а прямо по телу пациента. Выкатываем до тех пор, пока неприятные ощущения у пациента не пропадут. Если целитель почувствует, что яйцо как будто чем-то наполнилось и потяжелело, процедуру необходимо прекратить и продолжить в следующий раз. После окончания ритуала яйцо следует сразу же выбросить.

Большой магической силой обладает и пленка от яйца, ею можно снимать сглаз и лечить разные болезни, особенно у детей. Между белком и скорлупой вареного яйца находится тоненькая пленочка. Отдели ее от скорлупы и намотай на мизинец правой руки, как бы забинтовывая. Сначала могут возникнуть неприятные, вплоть до болевых, ощущения, причем не только на пальце, но и в разных частях тела. Затем, когда пленка высохнет и огрубеет, все неприятные ощущения пройдут. После того как пленка высохла, ее нужно снять и бросить в проточную воду со словами: «Изыди, сатана, из раба Божьего (имя) во веки веков. Аминь». Яйцо, оставшееся после использования пленки, употреблять в пищу нельзя.

Если ты страдаешь головными болями, тебе снятся страшные сны, после которых ты просыпаешься разбитой, а не отдохнувшей, поправить положение вещей поможет вода. Вода обладает свойством принимать на себя отрицательную энергию. Перед сном поставь у изголовья кровати стакан с водой и опусти в него серебряную ложку. Если ложки не найдется, можно использовать любой другой предмет, сделанный из серебра. В ноги положи кусочек свежего черного хлеба и меняй его каждые 3 дня в течение месяца. Зачерствевший хлеб скормливай птицам, а воду просто выливай. С помощью этого простого ритуала ты избавишься от головных болей и бессонницы.

Порча и способы исцеления

Порча – это всегда осознанное, целенаправленное агрессивное ритуальное магическое воздействие. Последствия порчи: нарушение энергетики человека на уровне чакр, в связи с чем возникают тяжелые поражения жизненно важных органов, нервной системы. Порча может привести к скандалам в семье, самоубийствам, тоске и депрессии, изменам и т. д. Определить порчу несложно, гораздо труднее выяснить, каким ритуальным обрядом она была проведена, так как эффективность ее снятия в большей мере зависит именно от этого. На каждый обряд порчи человека, скота или жилища существует обратный обряд ее снятия. К сожалению, в одной книге невозможно изложить все знания, которые накопило человечество за многовековую историю, но самые распространенные виды порч и их лечение я опишу ниже.

Самый распространенный вид порчи, когда в еду или питье подмешивают что-либо наговоренное, пытаясь таким образом испортить человека: сделать пьяницей, наркоманом и т. д. Таким образом (посредством наведения порчи) человека постепенно убивают, а он ничего не может с этим сделать. Снимается этот вид порчи так. Рядом с больным ставится керамический сосуд со святой водой, которой должно быть не менее двух литров. Периодически из сосуда в правую ладонь больного наливают воду, которую он пьет. В это время мать (или целитель) шепчет:

«Святой водой боль заливают,
Святой водой клад замывает,
Святой водой порчу разрушает».

Всего больной должен выпить 12 горстей, остальная вода допивается прямо из кувшина. Мать (или целитель), чтобы порча не перекинулась на нее, должна также налить себе в отдельный кувшин святой воды и также выпить ее двенадцатью горстями. После лечения больной должен омыться святой водой в течение трех дней сверху вниз, вода при этом должна уходить в сток.

Часто, чтобы привязать к себе мужчину, женщины пользуются опаиванием менструальной кровью. Это один из самых тяжелых видов порчи, когда мужчина, сам того не желая, идет к той, которая его привязала. Для снятия этой порчи понадобятся: вещь женщины, которая опояла мужчину; пачка крупной соли; использованное бритвенное лезвие мужчины. Снять порчу может либо сам опоенный мужчина, если он еще хоть что-то понимает, либо его жена или мать. Нужно взять вещь опоившей женщины, выйти на дорогу, разрезать бритвой эту вещь на клочки и засыпать пачкой соли, читая наговор:

«Как эта соль горька, как эта сталь хрупка,
Стань моя связь с (имя) тонка и оборвись навсегда».

Бритву после этого следует затупить об асфальт или камень, разломить на четыре части и выбросить на обочину дороги.

Существует еще один способ снятия порчи опаивания месячной кровью. Возьми 10 свежеспиленных круговых срезов березы или ели диаметром не менее 5 см. Положи срез на пол и, водя над ним указательным пальцем левой руки против часовой стрелки, произнесите заговор 14 раз:

«Кровь, вернись, в свое место соберись».

Ритуал повторяй 10 дней подряд на растущую луну. Каждой срез после проведения ритуала следует выбрасывать.

Встречается и такой своеобразный вид порчи, называемый в народе «Хомут». При этом виде порчи могут опухнуть веки, язык, появиться кольцеобразные опухоли на теле, расстрой-

ство менструации. Снимается эта порча так. Берется старый заношенный платок больного и старый ржавый гвоздь. Платок нужно обмотать вокруг гвоздя и завязать на три узла, при этом приговаривая трижды:

«Как у гвоздя внутренности не болят,
Так у раба Божия (имя) не пухнут, не чахнут и не болят».

После этого платок вместе с гвоздем нужно сжечь и уйти от костра, не оглядываясь. На огонь, в котором сжигается платок с гвоздем, также нельзя смотреть.

Снятие «Венца безбрачия». Венец безбрачия может снять мать или женщина-целитель. Для этого она должна сплести венок из веточек дуба с омелой (нарост на дубе) и вставить в него черный оникс, а затем возложить венок на пациентки со словами: «ЭЛОХИМ ХАШ СЛАВА». Между корнями большого дуба пациентка руками должна вырыть ямку, снять венок двумя руками одновременно и, положив в ямку, громко сказать: «Иди под дерево ситтим, откуда пришло, туда ушло, к тому, кто пожелал мне зла». После чего ямку закопать руками и, не оглядываясь, уйти. Проводить ритуал нужно при свете дня.

Распространена порча «Завязка», которая приводит к импотенции и бесплодию у мужчин, фригидности и бесплодию у женщин. Снимается она так. Необходимо взять кусок новой веревки (не шелковой) и завязать три нетугих узла, в светлое время суток пойти на кладбище, где еще хоронят покойников, и там развязать эти узлы, при этом сказав: «Теперь – развязано и – выпрямишься». Веревку бросить на дорожку и уйти не оглядываясь.

Порча на смерть. Делают ее от большого зла или из корыстных побуждений, часто используют родственники при разделе наследства. Человек, на которого наведена порча на смерть, чувствует упадок сил, равнодушие ко всему, даже к тому, что раньше любил, нежелание жить, тоску и т. д. Снимается порча так. Возьми примерно 10 м шерстяных красных ниток, уединись в комнате и стоя, раздевшись догола, начинай неплотно себя обматывать с ног до головы (как бы помещая себя в кокон из веревки).

Клубок должен быть без разрывов и узлов, и его должно хватить на весь рост. Обмотав себя, постой так примерно 10 минут, после чего освободись от нитки, сбросив ее вниз. Заверни нить в белую бумагу, а затем иди на кладбище, прихватив с собой бумагу с нитью. Рассчитай время так, чтобы было еще светло. Войди на кладбище через центральные ворота и сразу поверни налево. Отсчитав третью могилу от ограды или стены кладбища, закопай нить в центре могилы, без бумаги (бумагу оставь на кладбище отдельно). Сделать все нужно так, чтобы тебя не видели, а потом уходи с кладбища не оглядываясь и ни с кем не разговаривай по дороге. Дома сполосни ноги холодной проточной водой. После этого процедура снятия порчи считается завершенной.

Если ты часто болеешь и несчастлива в личной жизни, подозреваешь, что на тебя наведена порча, но не знаешь, какая именно, купи в церкви свечу. Вечером поставь свечу на блюдечко (белое, без рисунков), зажги ее и установи рядом с кроватью. Затем ляг на кровать, распусти волосы и свесь их на безопасном расстоянии над горящей свечой. Касаясь кожи головы и волос руками, делай сбрасывающие движения на свечу таким образом, чтобы падающие с головы волосы сгорали над пламенем. Прodelать сбрасывающие движения нужно девять раз, при этом приговаривая, что сбрасываешь все порчи и проклятия, неудачи, болезни на пламя, пусть они сгорят в огне. Затем сложи руки, как при молитве, и дождись, пока свеча догорит.

Снятие порчи воском. Этот способ также подходит, если ты не знаешь, какой вид порчи на тебя наведен. Для проведения этого ритуала тебе потребуется помощник. Целитель должен взять довольно большой кусок воска и растопить его на медленном огне в чистой кастрюле. Пациент садится на порог входной двери лицом к выходу. Воском против часовой стрелки водят вокруг головы и тела пациента, приговаривая: «Снимаю сглазы, порчи, проклятия с раба Божия (имя). Аминь». Затем возьми чашу с чистой водой и, держа ее над головой пациента,

медленной струйкой вылей в нее расплавленный воск, читая при этом молитву «Отче наш». По окончании процедуры воск заверни в чистую бумагу и выброси в реку. Повторять ритуал необходимо три дня подряд.

Проклятие

Проклятие, так же как и порча, делается совершенно осознанно, разница только в том, что оно поражает человека вплоть до уровня ДНК-кодирования и передается на все последующие поколения. При этом весь род обычно вымирает. Определить, наведено ли на семью проклятие, довольно просто: дети в семье, на которую наложено проклятие, или не рождаются вовсе (женщины бесплодны, у них случаются выкидыши или рождаются мертвые дети), или погибают во младенчестве. Кроме того, весь род преследуют неприятности, беда следует за бедой и т. д. Снять проклятие очень сложно, особенно самостоятельно. Лучше обращаться к специалистам в этой области.

Несколько примеров снятия проклятия

К ритуалу необходимо подготовиться заранее. Выбери место на природе, где есть очень большое дерево (липа). Рядом должны расти и другие деревья. Сообщи родственникам, что им нужно одеть больного (человека, на которого наложено проклятие) в одежду, которую можно оставить на месте проведения ритуала, и взять с собой другую – в нее больного можно будет потом переодеть. Приготовь еду, чтобы поест, а также каравай хлеба и соль для подношения. Приготовь четыре восковые свечи (освященные в церкви), «не убитое» пшено, черные хлопчатобумажные или шерстяные нитки, две палки для снятия ниток, икону и молитвослов.

Целитель, больной и родственники должны приехать к выбранному месту со священным деревом до восхода солнца. Больной и целитель ползут на коленях к дереву с молитвой: «Дай Бог в добрый час!» Целитель поворачивается на каждую из сторон света, крестится и сплевывает. Зажигает одну свечу и прикрепляет ее к иконе. Зажигает остальные свечи и прикрепляет их к растущим рядом деревьям. Далее больной раздевается донага и ложится вниз лицом так, чтобы голова касалась корней священного дерева. Если корни дерева выступают из земли, то лучше держаться за них зубами. Больного осыпают пшеном, опутывают нитками, как бы заворачивая в кокон. Затем нитки снимаются с больного не руками, а палочками и развешиваются на ветках священного дерева со словами: «Дерево, забери, пожалуйста, все болезни и проклятия с раба Божьего (имя). Аминь». После чего больной и целитель, стоя на коленях, кланяются до земли дереву с молитвой: «Прости, Матушка сыра земля и свято дерево – отпусти!» Зажженные свечи тушатся, и больной с целителем выползают задом из-под кроны этого дерева. Больной одевается в чистую одежду. Все это время родственники дружно молятся, стоя на коленях, по молитвослову или по памяти. Целитель берет каравай хлеба, щепотку соли и вместе со старым бельем больного, не разгибаясь, относит к дереву. Это считается подношением священному дереву. После окончания ритуала все должны дружно приняться за трапезу, расположившись чу ть в стороне, но недалеко дерева. Потрапезничав, все отправляются домой.

Снятие проклятия на грозу

В грозу сорви крапивы и высуши ее на осине. Заваривай и обмывайся этим взваром со словами:

«Лик Христов чудесный, гром небесный,
Меня простите, проклятие раба (имя) снимите.
Ключ. Замок. Язык. Аминь. Аминь. Аминь.»

Снятие проклятия, наложенного умирающим

В первую пятницу после новолуния сходи в церковь, купи семь свечей, при этом сдачи с покупки не бери. Подойди к иконе Богородицы, поставь три свечи, остальные зажги у иконы Спасителя и, перекрестясь, скажи:

«Господи, сожги огнем Духа Святого
слова проклятья рабы (имя).
Во имя Отца и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Если проклятие было наведено в храме

Сначала прочти молитву своему Ангелу-Хранителю:

«Ангеле Божий, хранителю мой святой,
на соблюдение мне от Господа с небе данный,
прилежно молю тя: ты мя днесь просвети
и от всякого зла сохрани,
ко благому деянию настави
и на путь спасения направи. Аминь».

Затем возьми молочные копыта от новорожденного теленка (это те копытца, которые были у теленка при рождении, потом они отделяются, меняются), положи их в ведро с колодезной водой, туда же опусти угольки из поддувала и сено, взятое у первотелки в момент жевания изо рта. Поставь ведро так, чтобы в нем отражалась луна, и читай заговор:

«Стоит колодезная вода, вода та, да не та,
Что покойника мыли, а та, на что жизнь благословили.
Боже мой пресветлый, Господь мой святой,
Рай жизни передо мной, а ад, иди стороной.
Проклятья, триклятья и семиклятья с рабы (имя)
сойдите,
В ад идите, а рабу (имя) отпустите.
Водой умываюсь, иконой благословляюсь.
Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Затем обливай больную (или себя) с головы до ног.

То, что осталось на дне ведерка (копытца, трава), целитель должен закопать под деревом в лесу.

Мой дом – моя крепость

Пословица, дошедшая от наших предков, гласит: «Мой дом – моя крепость». К сожалению, в настоящее время люди стали забывать истинное значение этого выражения. А ведь именно дом – гармоничный и добрый – так важен для здоровья, благополучия и даже выживаемости в мире. Современные люди, замученные интенсивной жизнью, работой и стрессами, дома не живут, а забегают лишь по вечерам, чтобы упасть и уснуть, а поутру, вновь вскочив, убежать на работу. То есть дома как среды гармоничного обитания у человека и нет вовсе, наши квартиры больше напоминают гостиницы. Так что же такое ДОМ, и для чего он необходим человеку?

Во-первых, дом – это не просто квартира или коттедж, это определенное пространство на определенной местности, где человек родился, это место его поддерживает, дает ему энергию, помогает вырасти и является проводником тонких энергий. Когда человек создает свою семью, он должен создать себе новое пространство для обитания, рождения своего потомства и т. д. Пространство дома призвано охранять, восстанавливать силы возвращающегося на отдых члена семьи, охранять покой, быть безопасным и гармоничным местом для подрастающего поколения. Но вот проблема: создавать дом (просто купить или построить жилище – мало) должен сам человек, а этой науке уже никто никого давно не учит. Конечно, остались отдельные знания о том, как это делалось раньше, но эти знания обрывочны, собраны из различных культур и обычаев, смешаны в общую кучу, поэтому понять, как сделать пространство гармоничным, стало довольно-таки трудно.

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.