

# КНИГА МУДРОСТИ

Для тех, кто хочет видеть Свет, чувствовать Свет,  
быть Светом и распространять Свет. Эта книга для вас

## СВЕТ

*В работе над книгой участвовали:*

ДОН МИГЕЛЬ РУИС  
НИЛ ДОНАЛЬД УОЛШ  
БАРБАРА МАРКС ХАББАРД  
ДЖАНЕТ ЭТТВУД  
ДЖОН ПЕРКИНС

*и многие другие*

КЕЙЛИ КИТИЦ

# Кейди Китинг Свет

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18116346](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18116346)  
*Китинг К. Свет: Азбука, Азбука-Аммикус; СГ.,; 2016*  
*ISBN 978-5-389-11390-9*

## **Аннотация**

Там, где есть Любовь, вы всегда найдете Свет!

Эта потрясающая по своей энергетике книга написана двадцатью двумя всемирно известными светилами в области развития личности и духовной трансформации, среди них Нил Дональд Уолш (бестселлер «Беседы с Богом», переведен на 37 языков) и Дон Мигель Руис («Четыре соглашения»).

В ней раскрываются такие темы, как совместное создание мира во всем мире, прощение и исцеление. Она поможет найти цель в жизни и обрести счастье, здоровье и благополучие. В книге также даны практические упражнения и рекомендации по тому, как расширить свои возможности и реализовать свой большой потенциал.

Впервые на русском языке!

# Содержание

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Свет                                                                        | 6  |
| Кейди Китинг, которая создала эту книгу                                     | 8  |
| Видеть Свет                                                                 | 9  |
| Вступление                                                                  | 10 |
| Худшие дни моей жизни                                                       | 11 |
| Знаки                                                                       | 12 |
| Свет                                                                        | 13 |
| Дальнейшее пробуждение                                                      | 14 |
| Вижу цель!                                                                  | 15 |
| Раздел 1                                                                    | 17 |
| Кен Лаухер                                                                  | 18 |
| Твой дом. Наше святилище Света                                              | 19 |
| Открой свой дом для новых возможностей с помощью системы фэншуй             | 20 |
| Фэншуй в спальне                                                            | 21 |
| Фэншуй на кухне                                                             | 21 |
| Фэншуй в гостиной                                                           | 22 |
| Фэншуй в ванной комнате: создаем личный заповедник с минеральным источником | 22 |
| Создаем личное святилище для медитации                                      | 23 |
| Тарэн Камерон Макдоналд-Паркер                                              | 24 |
| Тело – наш храм Света                                                       | 25 |
| Расскажу о себе                                                             | 26 |
| Как действует йога на организм?                                             | 26 |
| Зачем нужны физические и духовные тренировки?                               | 27 |
| Чакры и кундалини                                                           | 28 |
| Первая чакра – Муладхара (Земля)                                            | 29 |
| Вторая чакра – Свадхистана (Вода)                                           | 29 |
| Третья чакра – Манипура (Огонь)                                             | 29 |
| Четвертая чакра – Анахата (Воздух)                                          | 29 |
| Пятая чакра – Вишудха (Эфир)                                                | 30 |
| Шестая чакра – Аджна                                                        | 30 |
| Седьмая чакра – Сахасрара                                                   | 30 |
| Доктор Хабиб Садеги                                                         | 33 |
| Одухотворенное питание                                                      | 34 |
| Еда еде рознь                                                               | 34 |
| Легкая или облегченная пища                                                 | 35 |
| Вопрос ферментов                                                            | 36 |
| Что едят ваши продукты                                                      | 37 |
| Утечка мозгов                                                               | 38 |
| Каждому свое                                                                | 39 |
| Выбросить все ненужное                                                      | 39 |
| Дух пищи                                                                    | 40 |
| Ричард Уотерборн                                                            | 42 |
| Исцеление прошлого                                                          | 43 |
| Клеточная память: мы помним все!                                            | 43 |

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Модели прошлого                                          | 44 |
| Исцеление – это нормально                                | 45 |
| Утраченные воспоминания и эфирная их фиксация            | 46 |
| Вход в подсознание                                       | 47 |
| Полное понимание                                         | 47 |
| Душевные рубцы                                           | 49 |
| Человек – духовное существо, обладающее земным<br>опытом | 49 |
| Вишен Лакхиани                                           | 50 |
| Умение быть благодарным                                  | 51 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                        | 55 |

# Кейди Китинг

## Свет

*Эта книга – дань Мастерам Света*

*Для тех, кто хочет видеть Свет, чувствовать Свет, быть Светом и распространять Свет. Эта книга для вас. С намерением приумножить красоту мира все вместе мы работали над этой книгой как Единый поток Света.*

*Свет, что сияет по ту сторону этого неба, по ту сторону всего сущего, в высочайших мирах, за которыми уже нет более высоких, есть на самом деле тот же Свет, что сияет внутри человека.*  
**Чхандогья-Упанишада**

Keidi Keating

THE LIGHT

Copyright © 2012 Keidi Keating

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Susan Schulman A Literary Agency, New York.

© В. Яковлева, перевод, 2016

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2016

Издательство АЗБУКА®

## Свет

Как-то раз некий благочестивый искатель духовности упал к ногам просветленного учителя, умоляя показать ему таинственный внутренний Свет. Учитель улыбнулся и шутиливо хлопнул ученика по затылку. И через мгновение ученик извивался на полу, умоляя учителя прекратить мучение. Учитель громко рассмеялся, слегка коснулся его руки и привел ученика в чувство. Сжимая дрожащую руку своего последователя, он сказал: «Чтобы познать Свет, нужна хорошая подготовка. Разве можно пускать электрический ток высокого напряжения через поврежденный провод? Станешь ли ты лить драгоценную воду сквозь дырявый шланг?»

Проявляя к нам сострадание, мистики, учителя, святые и мудрецы самых разных стран и конфессий разработали ряд особых приемов, систематическое применение которых очищает и оздоравливает физическое, ментальное и тонкое тела человека. По их словам, если следовать этим правилам, прилежно заниматься и горячо, всем сердцем стремиться познать Истину человеческой природы, можно удостоиться милости всеведущего Бога. И постепенно тяжкий гнет нашего самонадеянного, самодовольного, жестокого и обуянного гордыней «я» ослабнет, и вернется присущая нам изначально эластичность ума и веселость нрава. Мы начнем излучать внутренний Свет. Но наша цель отнюдь не в том, чтобы в совершенстве освоить эти приемы, хотя многие, вставая на ложный путь, именно так и считают. Нет, эти приемы лишь средство, они помогают подготовиться к принятию величайшего дара, коего может удостоиться человек.

Священная архитектура всего мира, начиная с храмов, затерянных в Гималаях, и заканчивая пирамидами Южной Америки, своим материальным бытием напоминает человечеству о древнем обетовании. Они также символизируют внутреннее строение человека. Входя в эти величественные здания, мы получаем возможность, в зависимости от того, насколько достойны и готовы к этому, все глубже и глубже проникать в их покои, пока наконец не достигнем *sanctum sanctorum*, святая святых, того внутреннего помещения, где, вдали от посторонних глаз, хранятся сокровища и тайны. Все учения говорят о том, что порой можно потратить целую жизнь и только тогда удостоиться права проникнуть в это святое место, а иногда и одной жизни недостаточно, чтобы принять в сердце высочайшее знание, хранящееся там. А где же находятся эти покои в человеческом теле? И что это за тайное знание, хранимое столетиями? Восторженный мистик и поэт Руми дал нам ответ на эту загадку: «Только из глубины своего сердца можешь ты прикоснуться к небесам».

Как в *sanctum sanctorum*, святая святых, сияет тихий свет, так и в наших сердцах мерцает божественная искра. Пробуждение этой искры считается величайшим духовным посвящением. В санскрите есть слово «шактипат», оно означает нисхождение божественной энергии, которая может передаваться взглядом, мыслью, прикосновением просветленного человека, как живого, так и умершего. Она может быть воспринята во время сна или медитации, иногда во время тихого произнесения древних мантр, вибрация которых является ключом к закрытым дверям наших сердец и душ. Когда энергия шактипат снимает ограничения земной природы, преграды времени и пространства становятся несущественны. Ее невозможно получить силой или по требованию. Когда на нас нисходит эта энергия, крохотная искорка внутри воспламеняется и превращается в Свет, тот Свет, благодаря которому обыкновенная жизнь человека становится чудесной; этот Свет содержит в себе все. Когда он начинает сиять, перед нами открывается тайна жизни и смерти, и сердце само подсказывает, как нужно жить. Страх отступает, пробуждается горячее желание служить людям, человека охватывает непреходящее чувство благодарности, сердце его переполняется состраданием,

дивной радостью и веселием, открывается величайшая истина о том, что все мы — одно целое.

Христианский мистик Блаженный Августин в книге «Исповедь» так описывал свои переживания:

*Я вошел и увидел оком души моей, как ни слабо оно было, над этим самым оком души моей, над разумом моим, Свет немеркнущий, не этот, обычный, видимый каждой плоти свет, и не родственный ему, лишь более сильный, разгоревшийся гораздо-гораздо ярче и все кругом заливший. Нет, это был не тот свет, а нечто совсем-совсем отличное от такого света. И Он не был над разумом моим так, как масло над водой, не так, как небо над землей: был высшим, ибо создал меня, а я стоял ниже, ибо был создан Им. Кто узнал истину, узнал и этот Свет, а кто узнал Его, узнал вечность. Любовь знает Его. О Вечная Истина, Истинная Любовь, Любимая Вечность!*

Пусть каждый, кто прочтет эту книгу, обретет покой и познает...

*Свет*

*Созерцай его, почувствуй его, будь им.*

## Кейди Китинг, которая создала эту книгу



Неожиданное духовное пробуждение Кейди пережила в возрасте тридцати лет после ряда трансформационных исцелительных сеансов. Последовавшая мистическая цепь событий пробудила в ней сильное желание узнать больше о Душе и идти далее по пути духовного совершенствования.

Благодаря этому в ней пробудилось ясновидение и ощущение счастья. Вскоре она составила и издала сборник «Свет», успешная продажа которого позволила ей организовать семь благотворительных акций.

Ныне Кейди редактирует, пишет и издает книги, помогающие людям пробудить в себе Свет. Она также работает над продолжением серии книг о Свете.

Более подробно о Кейди можно узнать на сайте: [www.keidikeating.com](http://www.keidikeating.com).



## **Видеть Свет** **Кейди Китинг**

*И я возлюблю Свет, ведь он освещает мне путь. И темнота  
кажется не столь страшна – она открывает мне звезды.*

**Ог Мандино**

В каждом из нас сияет Свет. Это удивительная, прекрасная, сверкающая лучами сфера, которая обитает в наших духовных сердцах. Кое-кто из нас, конечно, по небрежению допустил, чтобы он потускнел с годами и превратился в едва заметное мерцание. Но есть и те, кто знает о его существовании и, возможно, порой даже получает его поддержку в разных жизненных ситуациях, но не умеет использовать эту удивительную энергию постоянно. Наша книга предоставит вам орудия и приемы, с помощью которых вы снова обретете в себе этот источник и засияете.

Наш мир постоянно меняется. Мы живем в трудные времена – на планете происходит перемещение энергий, что влечет за собой серьезные перемены и в правительствах, и в социальных системах; стихийные бедствия все чаще поражают человечество. В такое беспокойное время каждому из нас особенно важно возродить свой внутренний Свет и вспомнить о том, что все мы – одно целое. Внешне мы очень отличаемся друг от друга, и каждый из нас – неповторимая личность, но глубоко внутри мы одинаковы. Так давайте же любить и прощать друг друга, почаще обращаться к медитации, очищать от сора свой внутренний Свет, и тогда жизнь каждого из нас изменится. Мы станем сильнее и крепче и сможем помочь своим близким, тем из них, в чьих душах еще не пробудился Свет. Мы поможем исцелиться и нашей матери-земле. Однако возродить внутренний Свет невозможно, если искать решение проблемы вне нас самих. Пробуждение должно начаться внутри. Наша книга даст вам силы на пути к нему.

## Вступление

В этой главке я расскажу, как открылся во мне внутренний Свет, приведший к рождению книги. Эта история глубоко личная, она побудила меня посадить семя идеи в небесную почву. Вскоре семя проросло, и сам ход вещей во вселенной привел ко мне нужных людей и создал обстоятельства, в которых Свет озарил своими лучами весь мир. Из семени выросло великолепное дерево с ветвями, листьями, цветами и такими сочными плодами, которых я никогда в жизни не пробовала. То, что эта книга попала к вам в руки, – отнюдь не случайность. После всего, что случилось со мной за последние несколько лет, я убедилась: в жизни случайностей не бывает, все происходит не просто так.

## **Худшие дни моей жизни**

В конце 2009 года мне казалось, что я погибла навсегда, и мой внутренний Свет совсем погас. Я уже пять лет жила в Испании, в южном регионе Коста-дель-Соль, и мой журнал для экспатриантов пользовался большой популярностью. В 2006 году моя сестра с мужем взяли на себя заботы о журнале, а я начала подыскивать какое-нибудь другое занятие. Прошло три года, и чувство потерянности все больше овладевало мной. Я не понимала, кто я такая, что делаю, чем заниматься дальше, не знала даже, чем мне хотелось бы заниматься. А тут еще у меня обнаружили тиреотоксикоз. Казалось, хуже быть не может. Когда утром раздавался звон будильника, я не знала, зачем вставать. Для чего? Жизнь не имела никакого смысла, я не понимала, зачем пришла в этот мир. Нередко, сжавшись в комочек, я часами рыдала, слабая, ни на что не годная, бесполезная.

Со стороны же могло показаться, что мне очень повезло, что счастливее меня нет человека. Я жила в Испании, где семь месяцев в году стоит жара и всегда светит солнце. У меня была собственная квартира на берегу моря. Мой друг обожал меня. Я владела популярным журналом. Недавно опубликовала свою первую книгу. Казалось бы, наслаждайся жизнью, чего же еще человеку надо? Как бы не так!

Меня одолевала жестокая депрессия. Я будто опустилась на самое дно, дальше падать некуда. Шли недели, проходили месяцы, отчаяние не покидало меня; но вот наконец наступил поворотный момент. В состоянии полного душевного отчаяния я задала себе единственно верный вопрос. Просто подняла голову к небу и из глубины своего сердца проговорила: «Если кто слышит меня сейчас, ангелы, дедушка мой или сам Господь Бог, прошу вас, помогите. Скажите, зачем я живу, и помогите мне снова стать счастливой». Не дождавшись ответа, я свернулась клубочком и разрыдалась. Ничего как будто не произошло, все было по-прежнему, однако оказалось, что моя эмоционально заряженная мысль достигла звезд, и зубчатые колеса вселенной медленно пришли в движение.

## Знаки

Несколько дней спустя, просматривая какой-то журнал, я наткнулась на объявление о фестивале Разума, Тела и Души в Марбелле. Я не могла оторвать глаз от этого объявления, я знала, что должна быть там. В то время я настолько была не уверена в себе, что не решилась отправиться туда одна. Я уговорила сопровождать меня своего друга, которого подобные вопросы вообще не интересовали. Уже на фестивале, когда он на минуту отлучился в туалет, я оказалась у стенда, посвященного лечению на клеточном уровне; рука моя сама потянулась к одной из брошюр. В ней шла речь о том, как специалисты, проводя лечение на клеточном уровне, помогают людям разрешить их эмоциональные проблемы. Я почувствовала, как все мое существо откликнулось на эти слова.

– Вам чем-нибудь помочь? – вдруг раздался мужской голос.

Подняв голову, я увидела перед собой человека, глаза его светились добротой, а лицо показалось странно знакомым.

– Мы с вами раньше нигде не встречались? – спросил он, внимательно вглядываясь в меня.

Разговорившись, мы выяснили, что пути наши никогда не пересекались, так что никакого разумного объяснения странному ощущению, будто мы давно знаем друг друга, не было. Брошюру я взяла с собой; я ушла с чувством, что, когда придет время, я запишусь к этому человеку на сеанс. И вот спустя два месяца, как раз после Рождества, время пришло. Больше не было сил жить в постоянной депрессии.

Мы договорились, что я приду через две недели. В ночь перед сеансом я глаз не сомкнула и утром чувствовала себя совершенно разбитой, нервы были натянуты до предела. Я позвонила целителю, чтобы отменить встречу, но он все-таки уговорил меня прийти, объяснив, что, как правило, перед сеансом все нервничают. Я собралась с духом и через силу отправилась. Пришла, он усадил меня на стул, сам сел напротив. Успел задать всего один вопрос – я не выдержала и разрыдалась, и в этих рыданиях выплескивалось наружу все, что годами копилось внутри. Потом я немного успокоилась и, всхлипывая, то и дело вытирая глаза, стала отвечать на вопросы, которые следовали один за другим; у меня было такое чувство, будто я вывернула перед ним, человеком мне совсем не знакомым, всю душу, раскрыла все свои самые страшные тайны.

Затем я легла на кушетку, и целитель провел со мной упражнение на глубокое дыхание. Тело мое дрожало как осиновый лист, освобождаясь от хлама, годами отравлявшего клетки моего организма. Я чувствовала, что за эти два часа со мной произошло нечто чрезвычайно важное, и уже не жалела, что пришла. К концу сеанса руки мои трепетали, все тело ломило, а голова была настолько легкой, что казалось, я вот-вот улечу. Вернувшись домой, я, несмотря на то что был еще только полдень, рухнула на кровать и уснула. Через пару часов я вдруг вскочила: мне показалось, будто кто-то прошептал мое имя прямо над ухом. Впрочем, я скоро об этом забыла и остаток дня провела как в тумане; все мое существо охватила непривычная слабость, все чувства притупились.

## Свет

Вечером я, как обычно, легла спать, а ночью неожиданно проснулась: в дверном проеме спальни мерцал некий свет. Почему-то я сразу поняла, что это энергетическое поле человека. Я услышала голос, который звучал нечетко, как бы с помехами, словно плохо настроенная радиостанция. Через несколько минут светящееся существо отступило и растаяло в воздухе. Еще полчаса я пролежала без сна, пытаюсь понять, что произошло.

Оказалось, это только начало. В последующие дни произошел целый ряд поистине мистических событий. Как-то ночью ни с того ни с сего включилась сенсорная фоторамка, сама. Я вдруг стала замечать, что у меня стремительно пробуждаются сверхъестественные способности, я пережила несколько потрясающе живых и ясных видений. Однажды ранним утром мой дух (или душа, или тонкое тело – назовите, как хотите) покинул мое физическое тело и оказался в ином измерении. В голове вдруг пронзительно зажужжало, это жужжание прошло сквозь все тело. Я оказалась полностью парализована и почувствовала, как, лежа в кровати, буквально проваливаюсь куда-то вниз: тело мое прошло сквозь матрас, и я спиной ощутила деревянную основу кровати. В голове вдруг пронеслось: «Лучше бы вверх!» – и я тут же стала стремительно подниматься сквозь калейдоскоп красок и узоров, столь прекрасных, что хотелось, чтобы это длилось бесконечно. Я «приземлилась» в ином измерении, в иной реальности, и там познакомилась с другими существами и разговаривала с ними, а потом вернулась в свое тело, которое по-прежнему лежало на кровати. Я еще не раз выходила из тела и путешествовала по иным мирам, в меня ввели какой-то длинный и сложный код, в моем сознании пробудились воспоминания о прошлых жизнях и чувства, связанные с ними. Эти события возбудили во мне желание узнать больше о том, кто мы такие и как использовать весь свой потенциал здесь, на Земле.

## Дальнейшее пробуждение

Однажды во время дневной медитации к тому месту, где расположен третий глаз, я приложила недавно купленный редкий кристалл – молдавит. И вдруг услышала, как чей-то голос просит меня написать свое имя. Помню, как в руках моих оказалась ручка и одна за другой на бумаге появлялись буквы. М... Е... С... С... И... Я. Я не сразу сообразила, что это значит, но потом изумилась: «Но это же не мое имя – меня зовут Кейди!» Нет, я вовсе не думаю, что у меня на Земле особая миссия – изменить мир. Я погрузилась глубоко в себя, чтобы узнать, почему это случилось, и поняла: таким способом мне дают знать, что каждый из нас исполнен божественной энергии. И все мы – одно целое.

Спустя несколько дней я шла по берегу моря, размышляя о смысле жизни. В голове моей зрел план книги «Свет», и на какое-то мгновение я усомнилась, стоит ли этим заниматься. И тут прямо перед собой я увидела на гальке большое белое перо. «Спасибо вам, ангелы, что послали мне знак» – вот первое, что пришло мне в голову. Но затем подумала: что ж тут удивительного, над пляжем летают сотни чаек, одна из них уронила перо. После прогулки я пришла домой. День был теплый, и я приоткрыла балконную дверь. Представьте себе мое изумление, когда сквозь узкую щель в комнату влетело белое перо и легло прямо в центре гостиной! Эта дверь постоянно открыта летом, и за все восемь лет, что я прожила в квартире, ни разу ничего не залетало! Я несколько не сомневаюсь, что ангелы тем самым хотели сказать мне: «Ты была права. Мы рядом, а что касается книги «Свет», ты идешь в верном направлении». Я не могла удержаться и радостно рассмеялась. Второе белое перышко было меньше размерами того, что я увидела на берегу, но оно было без единого пятнышка и казалось таким великолепным и красивым, что буквально сияло. Я подняла его с пола и вложила в руки Будды, украшавшего каминную полку. И оно все еще там!

## Вижу цель!

Эти иррациональные, ничем не объяснимые события, которые я назвала «призыв к действию», показали мне, что физическое и внешнее – всего лишь часть, причем маленькая и сравнительно незначительная, нашего бытия. Внутреннее бытие, включающее Душу и Высшее Я, – вот что действительно важно в нашей жизни. Когда мы припадаем к этому живительному источнику, спрятанному глубоко внутри нашего существа, происходят чудеса и жизнь наша распускается, как прекрасный цветок. И мы начинаем чутко прислушиваться ко всему, что происходит у нас в душе, ища ответа на вопрос, кто мы такие и почему мы здесь.

Именно так случилось и со мной. Как-то раз вечером я ужинала, пребывая в блаженно счастливом Состоянии Бытия, и вдруг в голове буквально вспыхнула новая мысль. Я даже почувствовала, как она разгорается у меня в мозгу цепочкой пылающих слов: «Всех, кто помог тебе обрести Свет, собери в одной книге». Вот и все. Что оставалось делать? Только повиноваться. Я торжественно поклялась, что немедленно этим займусь, и вот два года спустя книга была завершена и готова к печати.

Название книги пришло мне в голову как раз вовремя, причем удивительным, загадочным образом. Однажды я села в машину и поехала вдоль побережья на встречу с одним весьма одаренным человеком, который входил в контакт с духовными сущностями чуть ли не каждый день. Я устроилась на диване у него в гостиной, он пообщался с моими духовными учителями, умершими родственниками и передал от них несколько поистине воодушевляющих посланий. А потом как-то раз ночью этот человек явился мне во сне. Сначала я не заметила его, не в силах оторвать глаз от зеленого холма, окруженного огромным полем. Вверх по склону поднималось множество людей, они шли к месту, над которым раздвинулись небеса, проливая ослепительный Свет. Люди на холме поднимали руки, чтобы прикоснуться к лучам этого золотого Света. Потом я поняла, что вижу все это на большом экране в кинотеатре, а человек, общающийся с духами, сидит рядом со мной. Он повернулся ко мне и сказал: «Я же говорил, что по одной из ваших книг будет снят фильм. Поздравляю с книгой, которую вы назовете «Свет»!» И здесь я проснулась.

Несмотря на столь ясное указание, я искала чего-то более убедительного в качестве названия своей книги. В то время я читала «Автобиографию йога» Парамаханса Йогонанда; однажды, закрыв глаза, я представила перед своим внутренним взором автора этой книги и сказала: «Укажи, как назвать мою книгу. Сейчас я раскрою твою, и пусть первое слово, которое попадется мне на глаза, станет названием». И первое, что я прочла, оказалось слово «Свет». Кто-то скажет, все это просто совпадения, но по своему опыту скажу: совпадений в жизни не бывает, есть только знаки, знамения.

Испытывая бесконечную благодарность ко всей вселенной за то, что мне удалось выйти на путь самопознания, я стала искать новых учителей, которые могли бы пробудить во мне еще более яркий Свет. И вскоре судьба сблизила меня с группой людей, деятельность которых воодушевила и дала мне новые силы, чтобы воплотить свою мечту в реальность.

Затем, не без божественного вмешательства и помощи, поскольку все это было похоже на чудо, яркие индивидуальности составили удивительный коллектив авторов, каждый из которых написал к книге отдельную главу, настолько ослепительную и самобытную, что страницы будто засияли светом мудрости, знания и глубочайшего ясновидения. Каждая глава, словно яркая нить, сплелась с другими нитями, создав великолепный гобелен, от которого исходит мощный поток Света. Дорогой читатель, возможно, тебя привлечет какая-то определенная краска этого полотна; следовательно, это и есть твоя дверь к истине. От всего сердца надеюсь, что слова этой книги, их энергия, а также проверенные личным опытом

упражнения приведут тебя к новой жизни в любви, радости, гармонии, истине, красоте и свободе. Каждый из нас с самого рождения имеет естественное право на то, чтобы видеть его, чувствовать его, быть им и помнить, что каждый из нас является носителем Света.

С любовью и Светом,

*Кейди Китинг*

Советую поочередно прочесть и проработать все три раздела этой книги, чтобы приобрести необходимый опыт для пробуждения в себе энергии Света.



## Раздел 1

### Подготовка

*Как-то раз некий путешественник решил выяснить, кто он такой. Ради этого он готов был пойти хоть на край света.*

*Он уже собрался отправиться в дорогу, как перед ним возникла фигура женщины, озаренной сияющим ореолом.*

*– Прежде чем отправиться в путь, – сказала она, – ты должен обрести некоторые особенные свойства.*

*Она улыбнулась, и в улыбке ее сквозило сострадание.*

*– На пути тебе встретится много препятствий, и ты должен быть готов к ним.*

## Кен Лаухер



Кен Лаухер консультирует людей, фирмы и организации, желающие достичь своих целей и жить полноценной жизнью, по вопросам практического применения принципов фэншуй.

Результаты его поистине вдохновляющей работы со знаменитостями и бизнесменами принесли ему популярность как эксперту по фэншуй и улучшению качества жизни.

Кен живет и работает в Нью-Йорке. За помощью к нему обращаются как местные клиенты, так и организации и просто люди из многих городов США, а также из других стран.

Более подробно об этом человеке можно узнать на сайте: [www.kenlauher.com](http://www.kenlauher.com).

## **Твой дом. Наше святилище Света**

### **Кен Лаухер**

*Не в наших силах изменить направление ветра, но можно  
поставить парус.*

**Индийская пословица**

Как-то раз я медитировал, пытаюсь решить вопрос: «Кто я такой?» После нескольких часов сосредоточения пришел ответ, состоящий всего из трех слов: «Я есть Свет».

Свет окружает нас всюду, это одна из многочисленных форм энергии. Все мы без исключения являемся носителями Света, потому что Свет есть энергия и мы – тоже энергия. Все, что нас окружает, – это также энергия и Свет, а значит окружающий мир и мы – одно.

Порой мы видим дом, участок земли или лес и замечаем, что вокруг маловато животных, растительность чахлая и место в целом какое-то безжизненное; это значит, Свет здесь имеет негативный характер. А в другом месте смотришь – травка зеленеет, деревья, на ветвях распевают птицы; значит, Свет здесь обладает позитивными качествами.

Точно так же и в наших жилищах Свет является отражением нашего внутреннего Света, мы сами творим Свет вокруг нас своими мыслями, поступками, своим примером. Внутренней энергией мы способны создать все, что пожелаем, для этого надо просто внутреннюю энергию настроить в унисон с энергией окружения и своими желаниями.

Свет, распространяющийся по нашему дому и рабочему месту, несет в себе важную информацию. Если настроиться на него, можно узнать о себе весьма любопытные вещи. Характер движения Света в пространстве воспроизводит наше отношение к жизни и говорит о плодах, которые мы пожинаем в результате. А наше отношение к жизни порой приносит нам пользу, ведет к успеху, счастью и удовлетворенности, а порой совсем наоборот.

Например, если вход в жилище ярко выделен и в него так и хочется зайти, это уже говорит кое-что о хозяевах. Значит, они всегда рады новым людям, возможностям, всегда готовы их видеть и принимать себе на пользу.

И наоборот, если вход мрачный, выглядит негостеприимно, то хозяева, скорее всего, считают себя неудачниками. Но дело в том, что этот дом просто не привлекает Свет, несущий благоприятные возможности. Обитатели этого дома, вероятнее всего, встречая их на жизненном пути, не способны их распознать, у них нет привычки их замечать.

Ощувив духовную сторону своего существа, мы делаем первый шаг, мы должны быть готовы к удивительным событиям. Как мы готовим тело к восприятию Света, так и дом свой приемами системы фэншуй можно подготовить к тому, чтобы в нем обитал Свет.

Стоит только научиться использовать окружающий Свет так, чтобы потоки его текли в согласии с нашими целями, тогда все становится на свои места. Поскольку мы – носители Света, меняя что-то у себя дома, мы тоже начинаем меняться.

**В сущности, фэншуй учит управлять энергией дома,  
направлять и собирать в доме Свет, помогает человеку  
достичь своей цели и жить более полноценно.**

Фэншуй помогает нам раскрыть свой внутренний Свет и вернуться к истинному «я». Когда это происходит, мы ощущаем в душе гармонию и покой, а жизненные неприятности нас больше не пугают. В нас пробуждается желание служить ближним, и это дается нам без всяких усилий. Самое главное, все обретает естественный ход, происходит как бы само

собой – потоки энергии в нашем доме способствуют появлению благоприятных возможностей, которые легко входят в нашу жизнь, и все, что нам требуется, все, чего мы желаем, будто само плывет в руки.

Кто из вас не испытывал такого чувства, когда тебя вдруг охватывает умиротворение, когда кажется, что ты полон творческих сил, когда ум сосредоточивается на выполнении трудной задачи? Это может быть и на природе, и дома, скажем в спальне или в ванной; хорошо, если у вас есть в доме свое святилище. Вам там хорошо потому, что Свет в этом месте настроен в унисон с вашим истинным «я» и с вашими истинными целями. Часто, когда нам кажется, что мы в безвыходном положении, в своем сознании мы создаем блокировки, эти блокировки обнаруживаются и в нашем доме. Их можно найти, проследив за движением Света в доме, и легко устранить при помощи приемов фэншуй.

## **Открой свой дом для новых возможностей с помощью системы фэншуй**

Сначала посмотри на свое жилище со стороны, найди в нем места, где блокировки преграждают дорогу потоку энергии и не пускают в вашу жизнь новые возможности. Начав изучать свой дом, постой тихонько у его двери или на лужайке перед входом и прислушайся к своему внутреннему голосу. Что подсказывает интуиция? Не торопясь исследуй Свет и жизненную энергию места, где ты живешь: насколько здоровыми выглядят растения, деревья и животные? Щебечут ли птицы вокруг или окружение кажется тебе неживым? Если рядом есть вода, проточная ли она или стоячая?

А как обстоят дела вокруг твоего дома и в соседних домах? Наполнено ли это место жизнью и положительной энергией? Возможно, ты выбрал это место как раз потому, что оно отвечает твоим целям, твоему настрою. Если же это не так, если оно кажется тебе мертвым и чуждым, возможно, ты в свое время выбрал или сам сделал его таким, когда в твоей жизни возникли какие-то блокировки.

Обрати особое внимание на дорожку, ведущую к входной двери. Не преграждает ли что-либо путь? Может быть, большое дерево или столб стоит совсем близко, чуть ли не перегораживая ее, или дорожка в трещинах и выбоинах? Вход, и снаружи, и изнутри, – одно из самых важных мест в доме; именно так тебя видит мир, именно так ты видишь себя в нем, так настроен пускать или не пускать в свою жизнь новые возможности. Именно здесь входит в твой дом и выходит из него Свет.

Помещение, куда ты попадаешь, зайдя с улицы, коридор или прихожая, должно быть просторное, открытое и хорошо освещенное; ты и твои гости должны сразу почувствовать себя комфортно и умиротворенно. Дверь должна открываться на все девяносто градусов. Она ни во что не должна упираться при открывании. Вернувшись домой вечером долгого дня, ты должен сразу улыбнуться, ведь ты пришел туда, где все гармонирует с твоим истинным «я». Вот некоторые изменения согласно системе фэншуй, которые ты можешь без труда сделать в своей прихожей.

- Укрась прихожую домашними растениями, чтобы вдохнуть в помещение жизненную энергию.
- Окрась стены прихожей в бежевый, светло-голубой или светло-зеленый цвет, чтобы расширить пространство и сделать помещение более светлым.
- Оборудуй прихожую светильниками с таймерами, чтобы, входя в ярко освещенный дом, ты чувствовал себя комфортно и в безопасности.
- Повесь на стену зеркало, особенно если при входе твой взгляд упирается в стену. Расположи зеркало так, чтобы сразу видеть свое лицо. Зеркало отражает свет, и в помеще-

нии станет гораздо светлее, к тому же, посмотревшись в зеркало перед выходом из дома навстречу миру, ты будешь чувствовать себя более уверенно.

## **Фэншуй в спальне**

Эти простые корректировки в соответствии с требованиями Света могут привлечь в твою жизнь новые возможности, достаток, здоровье и счастье; они также на бессознательном уровне служат постоянным напоминанием о твоих истинных намерениях, поскольку характер Света в твоём доме изменяется в согласии с твоими целями.

Спальня также играет важную роль в твоей жизни, от ее устройства зависит степень уверенности в себе, здоровье и счастье. Спальня должна быть твоим сокровенным убежищем, где ты ощущаешь удовлетворение и покой и, как следствие, хорошо спишь, а проснувшись, чувствуешь себя отдохнувшим и свежим, полным сил для достижения своих целей.

Постарайся сделать все, чтобы твоя спальня стала тем местом, где ты можешь полностью восстановить свои силы, даже если на изменения придется потратить немного денег. Когда ты полюбишь свою спальню, сразу почувствуешь прилив сил и рост уверенности в себе. А это два неперемennых условия на пути к счастью и успеху. Хорошо отдохнувшему и полному сил человеку найти счастье гораздо легче.

- Чтобы сон твой был крепок, необходимо расположить кровать правильно. Лежа на ней, ты должен хорошо видеть дверь, но при этом кровать не должна стоять прямо напротив двери.

- Создай в спальне ощущение уравниновешенности, поставив кровать так, чтобы к ней был свободный подход с обеих сторон, а у изголовья помести тумбочки.

- Передняя спинка кровати должна быть сплошной и прочно прикрепленной к кровати.

- Самый подходящий размер кровати – двуспальный. И полуторная, и односпальная кровати будут маловаты, они недостаточно просторны для эмоционального и духовного роста. К тому же такие кровати слишком малы, когда в жизни твоей появляется друг. Но нужно иметь в виду, что двуспальная кровать с двумя отдельными матрасами способна разделить энергию ци надвое, что может привести к разногласиям.

- Не храни под кроватью ничего, кроме мягких простыней и одеял, ни в коем случае никаких металлических и острых предметов, никаких бумаг, фотографий, ничего, напоминающего о прежней любви и отношениях.

- В спальне не следует держать семейных фотографий (а также своих фотографий и фотографий близких тебе людей).

## **Фэншуй на кухне**

Для большинства людей деньги, продвижение по служебной лестнице и признание имеют немаловажное значение в поисках счастья. Успехи на работе привлекают в нашу жизнь доход, а вместе с ним и возможность приобретать то, в чем нуждаемся, или то, что принесет нам комфорт или удовольствие.

Согласно системе фэншуй, кухня играет ключевую роль в социальном статусе человека, в том, какими глазами на нас смотрят другие люди, в наших успехах по службе, ведущих к повышению благосостояния. Вот некоторые советы, как организовать кухню в соответствии с системой фэншуй.

- Не стоит готовить еду, стоя спиной к двери. Если плита размещена у стены, повесь над ней зеркало, чтобы видеть всякого, кто заходит на кухню.

- Добавь также зеркала и по сторонам от плиты, чтобы в них отражались горелки, это символически удвоит твое благосостояние.

- Плита всегда должна быть чистой, а горелки в полной исправности, ведь именно по состоянию плиты люди станут судить о тебе. Готовя на плите ежедневно, старайся пользоваться всеми горелками.

## **Фэншуй в гостиной**

В гостиной мы проводим большую часть времени с друзьями и семьей, и именно эта комната связана с занятиями и хобби, приносящими нам удовольствие и счастье. Поток Света в гостиной во многом характеризует жизнь ее хозяев. Осмотри свою гостиную, общую комнату для всей семьи, и подумай, что вид ее может сказать о твоей жизни в данный момент. Соответствует ли эта комната твоим желаниям, твоей истинной цели, твоему внутреннему Свету? Если нет, внеси в нее изменения, улучшив тем самым поток Света, сделай так, чтобы что-то каждый день напоминало тебе о твоих жизненных целях, помогая их достижению.

- Убери из этой комнаты все лишнее, чтобы создать умиротворяющую обстановку, в которой ты и твои близкие могли бы отдохнуть и отвлечься от повседневных дел.

- Расставь мебель так, чтобы потоки Света перемещались по гостиной свободно, пусть в комнате не будет темных углов. Если люди с трудом передвигаются по твоей комнате, Свету тоже нелегко в ней перемещаться.

- Лучшие цвета для гостиной – желтый, песочный, светло-коричневый, зеленый и голубой. Напитай Свет в гостиной энергией, добавив ярких пятен, изображений, используй побольше оттенков и красивых узоров.

- Укрась гостиную домашними растениями; в помещении должно быть как можно больше живой энергии ци, особенно если в комнате есть угол, в котором почему-то всегда царит беспорядок и скапливается застоявшаяся энергия.

## **Фэншуй в ванной комнате: создаем личный заповедник с минеральным источником**

Ванная комната – одно из мест, где действительно можно напитаться энергией. Многие недооценивают это свойство ванной комнаты, не понимают, насколько это место способствует повышению уверенности в себе, уровня самосознания, что в дальнейшем приводит к успехам. Ванная комната должна быть устроена так, чтобы твоя уверенность в себе непрерывно росла, поскольку это чувство незаменимо, когда идешь к намеченной цели, не ощущая ни страха, ни сомнений.

Что может поведать о тебе твоя ванная комната? И что бы тебе хотелось услышать вместо этого? Неухоженная ванная комната говорит о том, что, по всей видимости, тебе требуется обратить внимание на уровень уверенности в себе и свое финансовое благосостояние. Кроме того, подтекающий кран переводит воду, за которую надо платить, он также создает ощущение запустения и беспорядка. Когда вода утекает в канализацию, вместе с ней утекают и позитивная энергия, удача и благоприятные возможности.

Как и спальня, ванная комната – это твоя личная территория, где ты можешь хранить все то, что повышает уровень уверенности в себе и способствует ощущению ухоженности. Если у тебя есть любимая коллекция пудр или духов, расставь ее на полках ванной комнаты. Аккуратно разложи электрические приборы для выпрямления или завивки волос и фен. Утренние сборы и отход ко сну должны проходить легко и приятно, словно ты на курорте и о тебе заботятся другие люди.

Приводя в порядок ванную комнату, прислушайся ко всем пяти своим органам чувств. Например, шикарные полотенца, подобные тем, что лежат в ванных комнатах пятизвездоч-

ной гостиницы, наверняка побалуют тебя после ванны или душа. Вот что еще можно без труда устроить в твоей ванной комнате:

- Строго следи за тем, чтобы в ванной комнате всегда была хорошая вентиляция. Она предотвратит появление плесени, очистит воздух, благодаря чему и растения, и люди в твоём доме будут чувствовать себя прекрасно.

- Опускай крышку унитаза перед тем, как слить воду. Пусть она находится в таком положении всегда, когда туалетом не пользуются. Тогда благосостояние и благоприятные возможности (в виде энергии ци) не будут спущены в канализацию, к тому же в воздух не поднимутся бактерии.

- Установи яркое освещение, которым сможешь пользоваться, когда бреешься или пудришься. Пользуйся приглушенным освещением, когда принимаешь ванну или готовишься ко сну, комната должна напоминать пышное святилище.

- Расположи зеркало в ванной комнате так, чтобы полностью видеть свое лицо. Зеркала, как бы срезающие голову или часть лица, могут символически повредить твоей самооценке и помешать тебе полностью раскрыть свои возможности.

- Размести в ванной комнате домашние растения или свежие травы, например овес, розмарин, лаванду или мяту, чтобы там присутствовала живая энергия ци, а воздух наполнился свежим ароматом. Не пользуйся искусственными освежителями воздуха.

## **Создаем личное святилище для медитации**

Очень важно как можно глубже чувствовать связь со своим внутренним Светом, и медитация – один из способов поддержания этой связи. Можно, конечно, медитировать практически в любом месте и в любое время, но, создавая особую комнату для медитации в своём доме, на первое место в жизни ты ставишь духовность. Совсем не обязательно эта комната должна быть большой, дорогой или очень красивой. На самом деле чем проще, тем лучше.

- Комната для медитации должна быть выкрашена в приятные, успокаивающие тона фэншуй без каких-либо изображений или узоров, чтобы не возникало ощущения суетности. Подойдут зеленоватые, светло-голубые тона или же цвета, настраивающие на духовность, например черный. Также хороши приглушенные оттенки красного и желтого.

- Прекрасным дополнением в комнате для медитации является вода. Мягкое журчание фонтанчика успокаивает и умиротворяет сознание.

- Освещение должно быть мягким, приглушенным и приятным. Гималайские соляные лампы обладают очищающим эффектом и излучают мягкий свет, который идеально подходит для святилища или комнаты для медитации. Эта комната должна быть образцом применения правил фэншуй в твоём доме.

Принципы фэншуй, которыми мы руководствуемся, организуя наше жилье и жизнь, открывают Свету новые пути. В результате простейших изменений ты сможешь установить более тесную связь с Источником всего живого.

## Тарэн Камерон Макдоналд-Паркер



Тарэн – высококвалифицированный фитнес-тренер; любовь к танцам, йоге, восточным единоборствам она сочетает с глубоким знанием различных видов целебной терапии. Владея собственным клубом здоровья в Португалии, она работала в различных странах Европы танцовщицей, хореографом, манекенщицей и фитнес-тренером, готовила участников к международным состязаниям и конкурсам. В настоящее время Тарэн преподает кундалини-йогу Водолея и является специалистом-практиком исцеления недугов звуками гонга.

Кроме того, Тарэн – выдающийся, признанный на международном уровне художник, чей творческий дар был замечен и отшлифован Диснеем. Она создала свой уникальный стиль ритуально-духовного синтетического искусства, которое позволяет ей выражать древние священные символы на шелке и человеческом теле в своем ателье татуировки «Поцелуй мой рисунок тушью», расположенном в Великобритании. Она является также автором вдохновенных иллюстраций к приключенческому рассказу Джулии Чаймс «Древо исполнения желаний», рассчитанному на молодежную аудиторию и уже готовому к публикации.



## **Тело – наш храм Света**

### **Тарэн Камерон Макдоналд-Паркер**

*Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, которого имеете вы от Бога?..*

**Кор. 1: 6; 19**

«Йога» – исполненное глубочайшего смысла санскритское слово, которое имеет множество разных значений. Когда подобные священные слова попадают на Запад, их зачастую употребляют всуе, понимают неправильно, и они теряют свою сущность и силу. Слово «йога» пробуждает в нашем сознании избитые образы либо расфуфыренных дамочек, вцепившихся в свои яркие циновочки, либо сидящих в позе лотоса восточных аскетов. Но это лишь часть правды, ни один из этих образов не отражает всей правды. В бытовом смысле слово «йога» означает пару запряженных в повозку лошадей или быков. Под йогой также понимают ряд доказавших свою эффективность способов тренировки тела, ума и духа, дающих нам способность расширить сознание и исследовать имеющие множество измерений глубины его, чтобы познать свою истинную природу и возможности в качестве человеческого существа. В более глубоком смысле понятие означает соединение в одно целое отдельного и всеобщего. Другими словами, йога – это единение личного сознания с безграничным Разумом, что является высшей целью всякой духовной практики.

Подготовка физического тела – один из аспектов йоги и первый шаг на пути духовного совершенствования; мы должны понять этот аспект и овладеть им, поскольку тело – всего лишь средство, с помощью которого мы путешествуем по жизни. Внутренние процессы в нашем теле очень сложны, физическое тело – невероятно тонко устроенная система, и строение ее поистине поразительно. Тело состоит из кожи и костей, системы кровообращения и крови, желез, внутренних органов, органов дыхания, постоянно бьющегося сердца, мозга, органов чувств и весьма сложной нервной системы. Тело – величайший дар, полученный нами, мы должны ценить его и беречь.

### **Тело нам дается только одно, и его необходимо периодически очищать, питать и регулярно настраивать.**

В результате обычного ежедневного использования тело изнашивается, различные органы расстраиваются. Физическое тело должно быть сильным и гармоничным, с прочным и в то же время гибким позвоночником, здоровой и крепкой нервной системой. Та ветвь йоги, которой я занимаюсь, называется «кундалини-йога». Она помогает укрепить нервную систему, восстановить правильное и здоровое кровообращение и понять влияние на нас наших привычек. Это дает нам в жизни прочное основание и освобождает энергию, позволяя заняться умственным и духовным аспектами собственной жизни. Кундалини – это скрытая духовная энергия, которая существует в каждом из нас. Ее пробуждение – одно из чудес человеческой жизни, оно способно превратить человека из существа ничем не примечательного в существо исключительное и экстраординарное.

В наши дни существует много способов поддерживать физическую форму: и упражнения с тяжестями, и бег, и тренировки с использованием боксерских приемов и приспособлений, и всевозможные виды спорта, список бесконечен. Однако ни один из них не предполагает совершенное владение телом и умом в комплексе, как единым целым – это делает только йога. Разум, сознание – второй аспект йоги, которому мы должны уделить присталь-

ное внимание. В человеческой жизни действиями и поступками руководит разум, и, следовательно, без тренировки он будет контролировать наши эмоции.

## **Расскажу о себе**

С тех пор как себя помню, то есть с пяти- или шестилетнего возраста, я была чрезвычайно подвижным ребенком и очень любила спорт. Я всегда была первой, брала все призы, особенно преуспевала в дни спортивных состязаний в школе. Все мои друзья, окончив школу, стали употреблять алкогольные напитки и курить, но мне это было неинтересно, зато свободное время я занимала танцем. Танцевать я любила до безумия, люблю до сих пор. Думаю, танцы – тоже физические упражнения, они прекрасны для разрядки и приятного времяпровождения. В двадцать один год я уже была совладелицей спортивного клуба в Португалии. Одновременно я вела силовые тренировки, степ-аэробику, стретчинг и спортивный танец. Для разрядки и восстановления сил я бегала по берегу моря. Я была в прекрасной спортивной форме, и мне это очень нравилось; нравилось ощущение здоровья, нравилось, что я выгляжу всегда бодрой, здоровой и подтянутой; но все равно я постоянно задавала себе вопрос: «Зачем мне все это, к чему и что будет дальше?» Я чувствовала, что в жизни мне чего-то недостает, и тогда я пустилась на поиски чего-то более серьезного и глубокого.

Несколько лет, множество новых знакомств и возвращение в Великобританию потребовались мне, чтобы утолить глубокое желание понять, что же мне нужно от жизни. Оно наконец расцвело двумя страстными увлечениями: искусством и йогой.

Я поняла, что занятия кундалини-йогой восполняют все, чего мне не хватало. Она дает полную власть над собственным телом, понимание и познание Души, а также возможность исцеления духовных недугов. Я знаю, что йога помогла мне достичь всего, чего я всем сердцем желала. Сейчас мне кажется, я получила так много, что могу уже служить людям, помогать им обрести радость жизни, здоровье, их врожденные права, чтобы они тоже светились изнутри и стали для кого-то путеводной звездой надежды в этом мире.

## **Как действует йога на организм?**

Йога преимущественно влияет на состояние позвоночника, способствует его гибкости, тем самым увеличивая гибкость спины и крепость всего организма. Позвоночный столб соединен с центральной нервной системой, сигналы от нервных окончаний поступают в мозг и заставляют его сознательно или бессознательно реагировать на раздражение. Занятия йогой усиливают энергию, проходящую через те или иные нервные пути. Прием, способствующий интенсификации этого движения, называется «Дыхание огня». «Дыхание огня» – одно из основных дыхательных упражнений, сопровождающих многие позы, оно оказывает ряд благотворных воздействий на организм, таких как укрепление иммунной системы и профилактика различных заболеваний. Оно также укрепляет нервную систему, помогая ей бороться со стрессами, способствует обретению физического и душевного здоровья и так далее.

Стресс в современном мире – весьма распространенное расстройство, и если с ним не бороться упорно и шаг за шагом, он способен вывести из равновесия все наши органы, а также более тонкие системы, создавая для нас массу проблем со здоровьем и эмоциональной устойчивостью. По моим наблюдениям, от стрессов страдают даже дети четырех и пяти лет – из-за развода родителей, необходимости жить в приемных семьях, конфликтов с братьями и сестрами, проблем в школе, влияния окружающих, ощущения хаотичности и неустроенности мира. В результате возникает чувство опасности, оно лишь усиливает стресс. Здесь огромную роль играют средства массовой информации, которые постоянно бомбардируют

детей и подростков материалами, восхваляющими мнимые ценности, искажающими правильные установки и представления в юных, легко поддающихся влиянию умах. Они наносят непоправимый вред неокрепшим организмам, внушая детям чувство неудовлетворенности тем, что у них есть, особенно это касается земных благ. Научившись преодолевать стресс, даже вечно беспокойные и раздражительные подростки способны обрести состояние удовлетворенности, счастья и глубокого покоя.

## **Зачем нужны физические и духовные тренировки?**

Наше тело прекрасно спроектировано, оно несет нас в течение всей жизни, а с помощью простейших упражнений йоги можно выявлять и исцелять различные недуги тела и души. Не нужно обладать какой-то особой силой или гибкостью, йогой может заниматься всякий, и в этом ее достоинство и преимущество.

### **Относиться с почтением к своему телу и заботиться о нем – наш высочайший долг и обязанность.**

Существует множество дурных привычек, демонстрирующих наше пренебрежение к собственному телу. Есть люди, которые считают, что стремиться к духовному совершенству – дело ничтожное и глупое, но эта точка зрения абсурдна, она говорит об ограниченности таких людей. Достичь высшего состояния сознания возможно только при соблюдении устойчивого равновесия между телом и разумом. Окончательное духовное пробуждение произойдет лишь тогда, когда по тысячам энергетических каналов в нашем организме, на санскрите именуемых «нади», беспрепятственно потечет энергия дыхания жизни, прана. И без усилий, требуемых для обретения духовного здоровья, мы далеко не продвинемся.

Полезность от занятий йогой огромна: тело наше и ум становятся крепкими и более гибкими. О возрасте можно судить по гибкости позвоночника, поэтому упражнения для спины сохраняют нам молодость и здоровье. Йога ликвидирует стресс, в результате волосы седеют меньше, повышается тонус иммунной системы и желез, кожа словно светится изнутри, и мы выглядим гораздо моложе своих лет. Даже на самом простом уровне занятия йогой улучшают самочувствие и внешний вид человека.

Существует много видов и стилей йогической практики, и есть свидетельства того, что духовные учителя веками совершенствовали свои системы занятий йогой. В 1939 году Питер Келдер опубликовал небольшую книжку, которая вызвала переполох в западном мире. В ней приводилось описание ряда упражнений под общим названием «Пять тибетцев»; в книге говорилось, что этим упражнениям уже 2500 лет. Известные также как «пять жемчужин омоложения», эти простые упражнения систематически восстанавливают и приводят в равновесие энергетические центры и стимулируют циркуляцию внутренней жизненной энергии по всему телу. Читатели, которые стали выполнять эти упражнения, обнаружили, что всего за несколько недель они удивительно помолодели; восстановился глубокий сон, после которого они просыпались полные сил и энергии. Кроме того, куда-то девались серьезные проблемы со здоровьем. Сообщалось и о других положительных побочных эффектах, например об облегчении боли в суставах и избавлении от артрита, о потере лишнего веса; кое-кто даже избавился от необходимости носить очки. Конечно, такие улучшения здоровья прекрасны, но не они являются целью занятий, они говорят лишь о том, что мы готовы отправиться в странствие, для которого, собственно, и были рождены в этом мире. Но перед тем как отправиться в великое и полное приключений странствие, важно понять, что стоит за этими упражнениями и как функционирует наше тонкое тело.

## Чакры и кундалини

В нашем теле имеется ряд основных тонких энергетических центров, они называются «чакры», то есть колеса энергии. Первая чакра расположена у основания позвоночника, а остальные распределяются по нему равномерно, завершаясь чакрой в районе макушки. Каждый энергетический центр нуждается в балансировке и притоке энергии, они должны свободно вращаться и создавать правильные энергетические вихри, позволяющие священной и таинственной кундалини начать свою божественную работу. Йогическими упражнениями, сопряженными с правильным дыханием, выбрав подходящий момент в своей жизни, мы можем так настроить и отрегулировать каждый центр, что поток очищающей кундалини свободно хлынет к точке своего назначения. Это позволит нашей жизненной силе (пране, дыханию) слиться с апаной (очищающей энергией), в результате чего возникнет неуправляемое давление, влекущее поток кундалини вверх. Когда все чакры отрегулированы, появляется возможность достичь концентрации нашего рассеянного разума. Существует много способов достижения такой сосредоточенности, но лежащие в их основе принципы неизменны. Если разум сосредоточен, гораздо легче справиться с отрицательной энергией заблуждения, создающей на нашем пути множество препятствий. Когда кундалини проходит через центральный канал, который называется «сушумна», и достигает высших чакр, человек поистине обретает благословение.

Каждый центр нашего тела обладает различными качествами, как позитивными, так и негативными. Мой учитель, Йоги Бхаджан, так объяснял этот процесс: «Мудрецы на основе глубочайшего проникновения в суть вещей разработали учение о чакрах и их деятельности, их лепестках и издаваемых ими звуках, их бесконечности, их взаимосвязи и их возможностях. Они пришли к заключению, что жизнь человека полностью подчинена деятельности чакр. Они разработали целую науку. И эта наука породила кундалини-йогу».

Отрицательная энергия концентрируется в первом, втором и третьем энергетическом центрах, она выражается в страхах, депрессии, тревоге, гневе, стыде, отчаянии, чувстве вины и ненадежности всех связей. Сознаем мы или нет, но вся наша жизнь проходит под знаком этих чувств, мы можем стать их рабами, попасть в зависимость от собственной отрицательной энергии и от пустых и ложных ценностей.

### **Если эти центры заблокированы, мы пребываем во мраке, лишенные возможности сиять собственным Светом.**

Деятельность этих центров возбуждается и стимулируется специальными упражнениями, в основе которых лежит духовность; они снимают действие отрицательной энергии, стимулируют деятельность органов чувств и обостряют восприятие, расширяют сознание, вырабатывают способность делать правильный выбор, открывают возможность потоку свежей положительной энергии оживить наше существование и возвысить наши мысли.

Мы можем испытывать пристрастие к тяжелой депрессии, состоянию гневливости и другим отрицательным проявлениям дурной энергии, хотя, казалось бы, в это трудно поверить. Большинство людей считает, что зависимость вызывают главным образом алкоголь и наркотики, но, увы, не только они. Мы можем попасть в зависимость и от несущих нам вред отношений с другими людьми, что в конце концов приведет к болезням, неприятностям, неудовлетворенности и глубокому унынию. Как освободиться от этих негативных, обедняющих нашу жизнь факторов? Начинать надо с физических упражнений, оздоравливающих тело.

Простые упражнения для спины помогают сбалансировать и наполнить энергией упомянутые центры так, что действие всех темных и негативных качеств нейтрализуется, и наше «я» становится более прочным, творческим, радостным, спокойным и уверенным. Мы обретаем положительные человеческие качества. В идеале человек как таковой создан как раз для того, чтобы пропускать через свой организм потоки священной энергии, чтобы достичь совершенства. Его признаки видны наметанному глазу, который способен различить свободный поток энергии, струящийся по позвоночнику, энергетическим центрам, телу и конечностям.

Система чакр состоит из восьми тонких энергетических центров; семь из них расположены в нашем теле, и восьмой в ауре (или магнитном поле, как ее иногда называют). Каждой чакре можно посвятить большую главу, но здесь я приведу краткое описание каждой и их влияния на нашу жизнь.

## **Первая чакра – Муладхара (Земля)**

Иногда ее называют корневой чакрой; она расположена в нижнем отделе позвоночника, между анусом и половыми органами, и связана с органами выделения. Считается, что именно здесь дремлет святая энергия кундалини, дожидаясь, когда в нашей судьбе настанет божественный перелом и ее призовут к пробуждению. Первая чакра отвечает за безопасность и выживание, в ней сосредоточено ощущение нашей неповторимости и индивидуальности, себялюбия, она связана с ранними этапами нашей жизни. Обладает также качествами земли, силой, постоянством, связана с чувством обоняния.

## **Вторая чакра – Свадхистана (Вода)**

Эта чакра расположена в половых органах, управляет нашей сексуальностью, чувственной сферой, а также связана с чувствами осязания и вкуса. Это область горячего желания, похоти, зависимости от других, ложных представлений и иллюзий. Требуется большая тренировка и внутренняя готовность утихомирить разбушевавшиеся страсти, обитающие во втором колесе энергии. В работе с этой чакрой требуется руководство учителя, и поистине бесценную роль здесь играет строгое выполнение упражнений и тренировок. Но когда мы преодолеваем соблазны, продуцируемые этой чакрой, то обретаем потрясающий опыт высочайшего блаженства.

## **Третья чакра – Манипура (Огонь)**

Манипура расположена в точке пупка, означает сияние и иногда называется сокровищем тела. Здесь расположен центр огня, сжигающего грязь и дающего достаточно света, чтобы питать энергией нашу способность видеть. Это средоточие вероломства и измены, уныния и стыда – мы частенько говорим «нутром чую», когда что-то идет не так. Здесь пробуждается воля духовного воина, который твердо решил преобразить отрицательные качества в положительные свойства, столь необходимые для продолжения духовных поисков.

## **Четвертая чакра – Анахата (Воздух)**

Это один из ключевых центров тонкой энергии, он расположен в районе сердца. Здесь из негативных энергий нижних чакр рождаются позитивные, такие как доброта и сострадание. Мы получаем силу разделения и понимания, что поддерживает наш духовный рост. Сердце зовет нас идти дальше, преодолеть наше «я», «мне», «мое» и испытать более глубокое чувство всеобщего братства. Здесь находится внутренний храм, где мудрецы увидели

чудесные проблески Света своей души. Раскрытие сердца – это благодатный опыт, влекущий нас в области тонкой материи.

## **Пятая чакра – Вишудха (Эфир)**

Расположена в области горла и является центром коммуникации, где человек ощущает вибрации звука и силу слова. Эта чакра связана со слухом, раскрывая ее, мы начинаем слышать в эфире тонкие небесные звуки. Кроме того, мы учимся слышать то, что стоит за словами, и развиваем способность яснослышания. Аффектированность нижних чакр остается позади, мы уже стоим на пороге освобождения.

## **Шестая чакра – Аджна**

Расположена между бровями, часто называется третьим глазом; здесь мы оставляем позади элементы физического мира. Это точка покоя, где разум прекращает свою непрерывную болтовню, сосредоточивает внимание только в областях внутреннего мира. Однако перед вступлением в высшие области опыта нам придется овладеть способностью видеть единство и взаимосвязи мира, а также оценивать долгосрочные последствия своих поступков. Мы начинаем постигать Свет во всех вещах, и в себе тоже.

## **Седьмая чакра – Сахасрара**

Расположена в области макушки и называется коронной чакрой; здесь мы достигаем конечного пункта. С начала времен известно состояние блаженства, обретаемого в тот момент, когда эта чакра полностью раскрывается и пробуждается; это переживание зафиксировано в письменных источниках и хранится как драгоценнейшая тайна. Когда нам открывается Божественная Тайна, мы ощущаем бесконечность нашего «я», и наступает просветление.

Существует также восьмая чакра, которая расположена в ауре. Аура – это окружающее нас на расстоянии до девяти футов от нашего тела по всем направлениям магнитное поле. Качество ауры говорит о нашей натуре и выражает излучение наших энергий. На определенном этапе очищения умение видеть и читать ауру становится наиболее простым способом познать друг друга.

Большинство людей считает, что просветление дано лишь великим мастерам на пути строгого исполнения правил йоги. Но весьма любопытно, что истинное значение слова «гуру» – это «движение от темноты (гу) к свету (ру)», и истинный гуру знает тайные тропы к просветлению. К счастью, благодаря состраданию гуру нам теперь не нужно убегать в гималайскую пещеру. Гуру даровали нам письменные и устные руководства, как подняться над собственным невежеством к Свету. В них говорится, что, занимаясь йогой и предаваясь медитации, этого состояния можно достигнуть, но при этом обязательно надо руководствоваться указаниями квалифицированных учителей.

Человек с хорошо подготовленным телом и разумом распространяет вокруг себя невероятное сияние и становится как бы магнитом для других людей. И каждый из нас способен стать человеческим маяком, путеводной звездой для всех живых существ, которых привлекает и ободряет тепло, излучаемое человеком просветленным. Это тепло рождается безоговорочной любовью, оно ясно ощутимо в присутствии просветленного человека. Йога преображает нас, делает из нас существа, исполненные Света.

## ПРАКТИКА СВЕТА

Данное упражнение в кундалини-йоге является основополагающим, это одно из ряда упражнений, совершенных сами по себе, известных под общим названием «крийя». Это не обычные упражнения: крийя эффективно работает на всех уровнях нашего существа, известных и неизвестных. Прилагая слишком много физических усилий и тем самым слишком нагружая тело, можно блокировать тонкие потоки высших энергий, можно также переживать высшие состояния сознания, но быть не в силах интегрировать их в нашу жизнь из-за физической слабости тела. Спокойная и упорная работа помогает подготовиться к этому. Данное упражнение называется «сат-крийя» и является в высшей степени эффективным духовным упражнением, оно не имеет себе равных и является жемчужиной йоги.

Практикуя сат-крийю, обретаешь следующие полезные качества:

- Укрепляется вся половая система, достигается освобождение от страхов перед сексуальностью, приобретается возможность контролировать настойчивый сексуальный импульс. Поток сексуальной энергии переключается и преобразовывается в теле в созидательную и оздоровительную деятельность.
- Стимулируется естественный поток энергии, в результате чего улучшается общее состояние здоровья, поскольку все внутренние органы получают мягкий ритмический массаж. От ритмического повышения и снижения кровяного давления, порожденного ритмическими колебаниями пупочной области, укрепляется сердечная мышца.
- Люди, которые с трудом приспосабливаются к окружающей обстановке и у которых имеются проблемы с душевным здоровьем, также получают пользу от этого упражнения, поскольку подобные нарушения всегда связаны с разбалансировкой энергии в трех нижних чакрах.
- Практика обретения Света непосредственно стимулирует и направляет энергию кундалини, позволяя углубить и реализовать наш духовный опыт.

Исходное положение: сидя на пятках, вытянуть руки над головой так, чтобы локти закрывали уши. Можно просто сесть как удобно или даже на стул. Сцепить пальцы в замок, кроме указательных, которые нужно сложить вместе и направить вертикально вверх. Большие пальцы должны быть скрещены: женщины – так, чтобы палец левой руки был поверх пальца правой, а мужчины, наоборот, – палец правой поверх пальца левой.

Во время упражнений Света всегда произносятся мантры, то есть священные и нередко тайные слова или слоги, вызывающие интенсивные резонансные целительные колебания. Если представить свое тело как ряд дверей, тайные мантры будут играть роль ключей, способных эти двери открыть. Мантра, которую надо повторять в данном случае, звучит так: «сат нам»; «сат» означает «истина», «нам» – «тождественность» или «подлинность». Очень важно правильно произносить эти звуки. «Сат» должно звучать как «сатт» и резонировать от пупка и солнечного сплетения. Произнося слово «сат», следует подтянуть пупок как можно ближе к

позвоночнику. «Нам» произносится почти как простой вздох и с длинной гласной «а», это слово должно звучать как «на-ам». Произнося его, следует расслабить живот и расцепить замок. Произносить «сат нам» следует выразительно, в размеренном ритме, около восьми раз за десять секунд.

Глаза должны быть чуть приоткрыты (примерно на одну десятую), взгляд направлен на кончик носа. Это оказывает давление на переднюю долю гипофиза и поддерживает работу мозга.

Произносить мантру следует не менее трех минут. Бедра и поясница должны быть неподвижны, никаких поворотов или изгибов. Позвоночник прямой, руки слегка вытягиваются вверх с каждым произнесением мантры и движением грудной клетки. При вдохе следует напрягать мышцы от ягодиц вверх по спине, до уровня плеч. Мысленно представьте себе исходящие из макушки волны энергии.

Заканчивая, сделайте вдох и потянитесь вверх. Задержите дыхание и напрягите мышцы вокруг анального отверстия, половых органов и пупка. Здесь находятся первые три энергетических центра; эта поза называется «мула-бандха». Держитесь так десять секунд, потом расслабьтесь и повторите еще два раза. Не пытайтесь делать мула-бандху с усилием: если пупок подтягивается внутрь, все происходит само собой, автоматически.

Время выполнения этой крийи можно продлить до шестидесяти двух минут, но не забывайте сразу после расслабиться и отдохнуть. В идеале время отдыха должно быть в два раза дольше, чем время выполнения упражнения. Хорошо также распределять время так: выполнять крийю три минуты, отдыхать две минуты. Повторяйте этот цикл, пока не наберется пятнадцать минут выполнения сат-крийи и десять минут отдыха. Завершите последнюю релаксацию двадцатиминутным отдыхом.

Следует с почтением относиться к внутренней мощи этой техники! Глубокая релаксация после выполнения крийи совершенно необходима, она играет столь же важную роль, как и сама крийя. Органам нужно время, чтобы восстановиться и перестроиться.

Если для других упражнений времени нет, пусть эта крийя станет частью вашего ежедневного обязательного комплекса по поддержанию тела в чистоте.



## Доктор Хабиб Садеги



Хабиб Садеги – доктор остеопатии, основатель объединенного центра «Улей исцеления» в Лос-Анджелесе. В результате пятнадцатилетнего непосредственного наблюдения за пациентами клиники разработал всестороннее революционное учение исцеления от болезней на основе остеопатических, антропософских, экологических принципов и семейной медицины, а также клинической фармакологии. С помощью уникального, не имеющего аналогов индивидуального подхода в оказании медицинской помощи, который включает в себя симптоматически ориентированное медицинское вмешательство западного образца, а также восточные методы терапевтического воздействия интуитивного характера, доктор Садеги удачно объединил восточную и западную лечебную практики, что снискало ему признанную репутацию и обеспечило множество пациентов во всех концах света.

Доктор Садеги часто выступает по радио и телевидению в передачах, посвященных проблемам здоровья. Он постоянный гость различных мероприятий по всему миру в качестве эксперта в области пищевых добавок, а также детоксификации и холистических интервенций.

Более подробную информацию о докторе Садеги можно получить на сайте: [www.behiveofhealing.com](http://www.behiveofhealing.com).

## Одухотворенное питание *Доктор Хабиб Садеги*

*У тебя уже есть драгоценная микстура, которая сделает тебя здоровым. Пользуйся ею.*

*Руми (XIII век)*

Еда – это нечто простое. Во всяком случае, когда-то она таковой была. Люди прекрасно знали, что надо есть, какая пища здорова, а какая несет исцеление от болезни. Знали инстинктивно. Нам не нужно было думать о еде. Мы просто ели. Нынче с едой гораздо сложнее. Люди слишком много думают, слишком полагаются не на внутреннее чувство, не на интуицию, а на свой интеллект. Когда под рукой огромное количество научных трудов, авторитетно утверждающих, что хорошо, а что плохо, казалось бы, определить, какая нужна еда, намного легче. На самом деле все далеко не так просто. Сколько раз в различных программах вы слышали цитаты из новейших трудов, в которых утверждается, будто яйца, красное мясо или еще какие-то продукты вредны – не вообще, конечно, а почему-то именно для вашего здоровья? Проходит совсем немного времени, и в той же программе сообщается о еще более современных научных трудах, где восхваляют универсальные полезные качества тех же самых продуктов. Ничего удивительного, что в голове у нас полная мешанина. Мы уже не понимаем, что такое еда, как следует питаться, что для нас полезно, а что вредно. Еще более запутывают надписи на этикетках типа: «натуральное», «витаминизировано», «органическое» и так далее. Теперь уже никто не знает, что надо есть и как. Но я вас утешу: еда по-прежнему проста, если доверяешь себе и знаешь, что тебе нужно и чего следует искать.

### Еда еде рознь

Человек – существо цельное, то есть он представляет собой целостную систему, в которой разум, тело и душа существуют в нераздельном единстве. Любой дисбаланс в одном из аспектов неизбежно порождает проблемы в других. Если наше тело недужит, о том, чтобы трезво мыслить, и речи быть не может, да и на душевное состояние болезнь еще как влияет. Полноценную еду распознать легко, она проста и незамысловата. Зато всякие подделки, некие субстанции, облеченные в форму еды, которые я называю «гадость», – это продукт, который всегда подвергается переработке либо с добавлением, либо с изъятием каких-то элементов. Настоящая еда – это нечто цельное, без изъятий и без добавок чужеродных частей. А вот «гадость» – это продукт, сущность которого так или иначе изменена. Чем большей переработке подвергается изначальный продукт, тем в большей степени он становится «гадостью». Сам здравый смысл подсказывает, что если продукт подают в консервной банке, коробке или иной подобной емкости, то он подвергся обработке, причем серьезной, и больше едой не является. Чем большей обработке подвергается продукт, неважно, стерилизации ли в условиях высокой температуры, добавлению ли консервантов или эмульсификации, тем менее он становится натуральным. Все эти процессы разрушают хрупкую структуру витаминов, минеральных веществ и ферментов, необходимых для нормального функционирования нашего организма. Именно поэтому мы частенько видим этикетки, на которых написано: «с добавлением витамина Х». Это значит, что новейшие методы переработки пищи разрушают витамины, содержащиеся в продукте изначально, и он нуждается в специальном добавлении нужных и утраченных веществ в самом конце производственной цепочки. Но к этому времени наш организм уже не может принять и усвоить эти сунутые со стороны чужеродные витамины, потому что структурные связи с остальными веществами продукта

также были разрушены. Определенные витамины и ферменты работают в нашем организме только вместе, они получили название кофакторов. Организм не способен усвоить один из них без помощи другого, поэтому произвольно, по отдельности добавленные витамины и минеральные вещества приносят мало или совсем не приносят никакой пользы.

Мы все больше узнаем об опасностях подобных «продуктов питания», например произведенных с помощью генетически модифицированных организмов (ГМО), с применением пестицидов, химических красителей и вкусовых добавок. Но даже если это так, далеко не всегда легко определить разницу между нормальной едой и таким вот «продуктом». Для нас очевидно, что замороженная пицца – это продукт, подвергнутый переработке; но вот что можно сказать о банке натурального, экологически чистого яблочного сока? Никто не станет подвергать сомнению достоинства яблочного сока, но не забывайте, что настоящая еда – это нечто простое. Если в желании съесть яблоко мы очищаем его от кожуры, то делаем первый шаг к тому, чтобы лишить яблоко своего изначального вида. Далее мы его измельчаем, кладем под пресс, выбрасываем мякоть, полученный сок пастеризуем при высокой температуре, потом помещаем в безвоздушную среду, то есть в условия дефицита кислорода, скажем в банку. Вот вам еще четыре стадии переработки. Конечный продукт представляет собой потерявшее свои естественные свойства вещество, которое имеет мало общего с исходным плодом. Он превратился в так называемый «напиток», то есть уже не натуральный продукт. Задумайтесь об этом. Бог дал нам яблоню. Но вы видели когда-нибудь яблочно-соковое дерево? Не надо быть большим мудрецом и провидцем, чтоб понять, что пищу нужно употреблять в том виде, в каком она дарована нам Богом. Конечно, можно превратить в сок собственные натуральные яблоки и сохранить в них витамины, но потеря кожуры и мякоти способствует более быстрому усвоению кровеносной системой сахара и вызывает резкий скачок инсулина, не говоря уже о других проблемах.

Яблоко – совершенный продукт, в нем есть все необходимые нашему организму питательные вещества, и предоставлены они в таком виде, что организм усваивает их идеальным, растянутым во времени способом. Сок, конечно, тоже имеет свое место в нашей диете, особенно когда мы болеем или выздоравливаем. Но даже тогда, если есть выбор между соком и яблоком, смело выбирайте яблоко. Все мы считаем себя знатоками проблем здорового питания и прекрасно разбираемся, что полезно для организма, а что не очень, но нас довольно легко ввести в заблуждение, если скрыть тот факт, что переработка означает нечто большее, чем химические добавки. В сущности, покупая, как нам кажется, правильные и полезные продукты питания, мы потребляем в результате ту самую «гадость», о которой я говорил вначале.

Выбирая еду, всегда задавайте себе вопрос, сколько стадий обработки прошел тот или иной продукт до нынешнего состояния. Существует ли он в таком состоянии в природе? Спросите себя: «Если это попадет в руки первобытному пещерному человеку, признает ли он его за нечто съедобное? Подскажет ли ему инстинкт, что с этим делать?» Если ответ отрицательный, значит это несъедобно. Настоящая еда всегда предстает перед нами в том виде, в каком существует в природе, подвергнувшись минимальной обработке либо в своем натуральном виде, обеспечивая организму максимальную концентрацию питательных веществ. Количество питательных веществ обратно пропорционально объему переработки. Чем меньшей обработке подвергается пища, тем выше ее питательные свойства, и наоборот.

## **Легкая или облегченная пища**

Я считаю, что лучше всего выбирать те продукты питания, которые содержат не более пяти ингредиентов. Если на этикетке их указано слишком много или присутствуют какие-

то труднопроизносимые названия, то эта еда не настоящая. И если можете себе позволить, всегда выбирайте натуральные, экологически чистые продукты. В наши дни продукты питания перевозятся на большие расстояния и подолгу хранятся. Как только фрукты или овощи сорвали, они начинают медленно портиться и терять свои питательные свойства. Поэтому к столу важно выбирать продукты, выращенные в данной местности и продаваемые на ближайшем базаре. Чем меньше времени продукт провел в пути к вашему столу, чем меньше расстояние, отделяющее продукт от места, где он вырос, тем больше он сохранил в себе питательных свойств.

Природа неспроста одарила фрукты и овощи цветом. Они призваны привлекать наш взор, тем самым давая понять, что пригодны в пищу. Подсознательно мы понимаем, что цвет означает питательность и вкус. Он влечет нас. Удостоверьтесь в том, что цвет продукта достаточно ярок, запах силен и вкус приятен. Кроме того, так природа дает нам знать, что эти продукты обладают мощными антиоксидантными свойствами.

Вот так, всеми своими чувствами оценивая пищу, мы ощущаем нашу с нею связь. Это удовольствие, это нечто вроде обмена энергией, который дает нам почувствовать, что продукт – не мертвый объект, что он живет и дышит. Ведь так и есть. Вбирая в себя резкий, пикантный запах лимона, мы ощущаем живую силу его энергии. Каждая живая сущность в большей или меньшей степени выделяет такую же энергию. Индусы называют ее праной. У китайцев она зовется «энергией ци». У этой энергии много названий, но в сущности это колебания энергии, испускаемой всякой живой сущностью. Тысячи лет такое представление считалось одним из понятий религии или идеалистической философии, но в наше время фотографии супругов Кирлиан доказали реальное существование жизненной энергии. Они помещали объект на фотографическую пластину, подключенную к электрическому току. Электромагнитное поле объекта, взаимодействуя с электрическим током, проходящим по пластине, становилось видимым. Например, свежий кочанчик капусты брокколи излучает яркий дрожащий ореол, окружающий его, как солнечные лучи или маленькие молнии, протянувшиеся в пространство. Но любопытно вот что: кочанчик вареной брокколи ничего не излучает, вокруг него темнота.

Жизнь – это энергия, а энергия – это здоровье. Чем больше в нас энергии, тем мы здоровее. И выходит, если мы хотим быть здоровы и полны жизни, то и продукты должны потреблять, так сказать, живьем. Чем ближе продукт питания к его естественному состоянию, тем больше жизненной энергии он нам передаст. Любой продукт, который мы выбираем, либо отдает нам свою энергию, либо забирает нашу.

## Вопрос ферментов

Помимо витаминов и минеральных веществ, необработанные продукты питания поставляют нам еще один поистине бесценный ресурс: ферменты. Пищеварительная система требует большего количества энергии, нежели, пожалуй, любой другой орган в нашем организме. Представьте, сколько труда потребуются для того, чтобы расщепить вкусный стейк на ребрышке и выделить из него невидимую энергию, которую организм в дальнейшем использует для поддержания жизнедеятельности. Этот процесс поглощает огромный объем ресурсов. Природа предоставляет нам совершенную пищу, которая содержит не только все необходимые витамины, минеральные вещества и клетчатку, но и достаточное количество ферментов, помогающих усвоить ее. Разные компоненты продукта требуют для усвоения разных ферментов. Протеолитический фермент помогает усвоить белок, липаза – расщепить жиры и так далее. Когда же продукт подвергается обработке, готовится в условиях высокой температуры, разрушаются не только витамины, но и ферменты. Ученые обна-

ружили, что стоит поднять температуру продукта до 119 градусов, и содержание ферментов в нем резко снижается.

Чтобы расщепить продукт, который мы потребляем, организму требуется какой-то инструмент. У нас есть собственный запас метаболических ферментов, способствующих обмену веществ, хотя и ограниченный. В отличие от пищеварительных ферментов, они управляют отдельными функциями нашего организма. Каждое действие нашего тела – моргание, ходьба и даже дыхание – требует участия особых ферментов. В подвергшемся обработке или приготовленном на огне продукте ферментов нет. А это значит, что организм должен заимствовать их из собственных резервов метаболических ферментов, чтобы создать из них необходимые для расщепления пищи ферменты пищеварительные. И когда резервы метаболических ферментов истощаются, организм не способен больше успешно функционировать, и мы умираем. Именно поэтому после обильного обеда в День благодарения человек нередко испытывает энергетическое истощение. Не получив столь необходимых ему ферментов, организм начинает интенсивно выкачивать их из своего метаболического запаса, интенсивно переделывая их для нужд расщепления пищи и не оставляя человеку энергии для других занятий.

Чтобы получать от пищи больше энергии, необходимо потреблять ее в сыром, необработанном виде. Пищеварительные ферменты такого продукта сами сделают свою работу, освободив от нее организм. Но это не значит, что нужно совсем отказаться от готовки. Я лишь предлагаю потреблять как можно больше сырых продуктов и таким образом получать дополнительные пищеварительные ферменты для расщепления еды, приготовленной в кастрюле или в духовке. Принимайте такие продукты за полчаса до еды и сразу после нее.

Еще я очень рекомендую употреблять лактоферментированные продукты. В них содержится очень большое количество пробиотиков (полезных микроорганизмов), а также ферментов. Эти продукты помогают поддерживать в здоровом состоянии органы пищеварения, сохранять высокий иммунитет. Они также весьма легко усваиваются, потому что микроорганизмы, содержащиеся в них, уже их переварили, и питательные вещества усваиваются немедленно. Каждое приготовленное блюдо должно включать какой-нибудь лактоферментированный продукт, способствующий его усвоению. В Корее, например, в рационе которой содержится большое количество различными способами приготовленных мясных блюд, к столу всегда подают кимчи – лактоферментированное блюдо, представляющее собой квашеные овощи – что-то вроде нашей квашеной капусты. Существует множество лактоферментированных продуктов, например всем известные йогурт, кефир и правильно испеченный хлеб из дрожжевого теста. Не менее превосходны в этом смысле такие продукты, как свекольный квас, шипучий и насыщенный ферментами напиток русского происхождения, чайный гриб и очистительный чай, приготовленный из грибов.

## Что едят ваши продукты

Говорят, мы едим то, что мы едим. Говорят также, мы едим то, что мы усваиваем. Я несколько иначе склонен трактовать понятие здоровой пищи. Если принять за основу, что с пищеварением у нас все в порядке, мы хорошо усваиваем пищу и питаемся настоящей едой, а не какой-нибудь дрянью, то в этой цепочке недостает одного звена.

Пищевая цепочка представляет собой цикл, в котором наш организм лишь одно из звеньев. Это значит, что питаемся мы тем, что потреблял когда-то исходный продукт нашего питания. Поэтому я говорю так: «мы едим то, чем питается то, что мы едим». Можно купить десяток домашних яиц, но какова вероятность того, что значительную часть вегетарианской диеты курицы не составляют соевые бобы? А соя не является для курицы естественной пищей. И если она питается соей, то вещество, из которого состоит соя, будет содержаться и

в мясе курицы, и в яйцах. Я не поклонник сои в качестве продукта питания, потому что в ней высок уровень антинутриентов (антипитательных веществ), которые сводят на нет всякую пользу продукта. Сои необходимо всячески избегать, особенно мужчинам, потому что она содержит большое количество фитоэстрогенов.

То же самое можно сказать и о говядине. Выпустите корову погулять, и она не пойдет в случайно оказавшееся где-нибудь поблизости кукурузное поле. Она найдет полянку с сочной травкой и начнет преспокойно ее щипать. Кукурузой кормят коров для того, чтобы они быстро набрали вес. А в кукурузе большой процент кислот жирного ряда. В результате в говядине тоже будет высокое содержание кислот жирного ряда омега-6. Существуют различные жирные кислоты, необходимые для здоровья, но, чтобы приносить нам пользу, они должны сочетаться в правильной пропорции. Если потреблять одну из них в значительно больших количествах, со здоровьем могут возникнуть серьезные проблемы. Неудивительно, что диеты, содержащие много красного мяса, предполагают риск заболеть раком или недугом сердечно-сосудистой системы. И проблема здесь не в мясе как таковом, а в том, чем питаются коровы. Вещества ее пищи содержатся в мясе, подаваемом нам на стол. Каждый мог заметить, что производители продуктов, подвергающихся технологической обработке, сейчас активно рекламируют наличие в своих продуктах добавок, содержащих жирные кислоты группы омега-3. Это попытка сбалансировать немыслимо высокое содержание в организмах населения кислот омега-6, потому что бобовые содержатся практически во всех переработанных продуктах питания фабричного изготовления.

То же самое можно сказать и о фруктах с овощами. Здорово, что фермеры, выращивающие натуральные, экологически чистые продукты, не используют пестицидов, но, если почва истощена интенсивной эксплуатацией, плоды, получаемые с нее, будут не только без пестицидов, но и без питательных веществ. Фермеры, ведущие рациональное, экологически чистое хозяйство, понимают, что такое севооборот, как нужно чередовать сельскохозяйственные культуры, чтобы почва не истощилась. Я хочу сказать вот что: если каких-то веществ нет в почве, то их нет и в продукте питания, который на ней растет.

Чтобы научиться хотя бы немного соображать, откуда берутся продукты, как выращиваются, а не просто искать этикетку с заявлением об экологической чистоте, нужно проделывать довольно долгий путь. Зато потом легко будет исключить из рациона скрытые токсины и питаться здоровой пищей. В наши дни уже можно найти по-настоящему натуральные, не содержащие сои яйца, а также говядину от коровы, всю жизнь щипавшей чистую травку.

## Утечка мозгов

Теперь понятно, как Соединенные Штаты умудрились стать одной из самых сытых и вместе с тем самых отвратительно питающихся наций в мире. Без правильного питания организм не способен оптимально и даже нормально функционировать; это же можно сказать о наших мозгах. Много ли вы знаете людей, которые могут легко сосредоточиться? У которых не затуманено сознание, нет синдрома дефицита внимания и проблем с памятью?

Я убежден, что все эти проблемы связаны с неполноценным питанием. Если твоему организму повезло получать хотя бы половину необходимых питательных веществ, ему все равно придется выбирать, куда их тратить: на бесперебойную работу сердца или на хорошую память, чтобы та вовремя подсказала, что надо перезвонить лучшему другу. Как, по-твоему, что он выберет? Когда мы неправильно питаемся, страдает способность к концентрации ума, и поэтому требуются интенсивные занятия духовной практикой. Но невозможно правильно медитировать, когда ум изнурен или рассеян. Словом, чтобы иметь ясную голову, нужно правильно питаться, потреблять чистую пищу.

## Каждому свое

Самую большую ошибку совершают те участники движения за здоровое питание, которые полагают, что их путь единственный и другого не дано. Кое у кого здоровье существенно улучшится, потом он напишет об этом книгу и будет утверждать, что все остальные должны питаться только так, как питается он сам. При этом возникает еще большая путаница. Много путей существует к Богу, и я смею утверждать, что к восстановлению здоровья тоже существует много путей. В своей медицинской практике я имел возможность наблюдать, как у двух пациентов две совершенно разные причины привели к одинаковому состоянию организма, поэтому, естественно, и курс лечения для них должен был быть разным. То же самое можно сказать и о пище. У одного человека излечить болезнь можно, прописав строго вегетарианскую диету из сырых овощей и фруктов, а другой не сможет выздороветь без помощи макробиотики или без красного мяса. Мой собственной врачебный опыт говорит о том, что диета хотя и является крайне важным аспектом любого курса лечения, но тем не менее не составляет его целиком.

В традиционной системе индийской медицины Аюрведа говорится, что все элементы нашего тела группируются в три фундаментальные жизненные силы, регулирующие все функции организма и называемые «дошами». Когда доши находятся в сбалансированном состоянии, человек здоров. Если равновесие нарушается, одна из дошей усиливается или ослабевает, то человек может заболеть. Наряду с другими методами лечения Аюрведа широко использует и диету. Каждая доша обладает своими особенностями. Ватта (воздух, эфир) представляет элементы, для которых характерны сухость, свет, холод и чистота. Пита (огонь, вода) обладает качествами острого, горячего и жидкого. Капха (вода и земля) связана с такими качествами, как тяжелое, медленное, маслянистое и густое. Чтобы исправить дисбаланс, в зависимости от заболевания пациенту дается пища, обладающая соответствующими характеристиками. Одному человеку требуется горячая и острая пища, другому горячая или безвкусная. То есть еда буквально используется как лекарство, поэтому рекомендации, полезные для одного, другому не окажут никакой пользы или даже могут навредить. Не станете же вы лечить боль в спине таблетками, регулирующими кровяное давление.

Я же со своей стороны советую всем употреблять в пищу натуральные продукты, поскольку в основе диеты должен лежать единый подход.

## Выбросить все ненужное

На моих глазах люди часто совершают одну из самых больших ошибок, не видя разницы между очистительной диетой и укрепляющей. Скажем, сев на строго вегетарианскую диету из сырых овощей и фруктов, можно получить потрясающие результаты, но это вовсе не значит, что так надо питаться всю оставшуюся жизнь. Я считаю, что существуют диеты, прекрасно очищающие организм и излечивающие болезни, но дело в том, что для нормального функционирования ему необходимо многое другое. Не пить же всю жизнь одни соки только потому, что курс лечебного голодания дал великолепные результаты. Затянувшаяся лечебная диета приводит к тому, что организм отвергает особые питательные вещества, потребные ему, а это чревато новыми болезнями.

Организм либо от чего-то очищается, либо что-то усваивает, он не способен делать и то и другое одновременно. Именно поэтому во время болезни у нас нет аппетита. Организм не желает потреблять пищу, потому что ему нужно перенаправить энергию, которая в обычном состоянии используется для пищеварения и усвоения пищи, на очищение и исцеление от недуга. Но как только человек выздоравливает, организм его снова нуждается в пище. Вот

почему мы всегда после продолжительной болезни ощущаем голод. Если сидеть на очищающей диете долгое время, начинаешь испытывать дефицит нужных веществ, организм лишается возможности окончательно выздороветь. Для здорового человека диета должна быть сбалансирована, она должна включать самые разнообразные продукты. Я считаю, что продукты животного происхождения в умеренном количестве необходимы нашему организму, их роль чрезвычайно важна для здоровья, поскольку в них содержатся питательные вещества, которых больше нигде в природе не существует. За десять тысяч лет до нашей эры доисторический пещерный человек не в аптеку ходил за витамином В<sub>12</sub>. Природа подает нам сигнал: питание и тогда было сбалансированным и простым. Я считаю, что человек должен питаться натуральным продуктом, в том числе и животного происхождения, но в основном растительной пищей, лучше всего сырой или подвергшейся минимальной обработке; кроме того, я настаиваю на том, что питание должно быть умеренным.

Каждому человеку весьма полезно как минимум два раза в год садиться на очистительную диету или соблюдать пост. Это можно делать в домашних условиях, существует много прекрасных рекомендаций и систем. Большинство из них включает в себя использование трав, обезвреживающих токсичные вещества, а также средств, стимулирующих работу кишечника, и натурального травяного слабительного отвара. Такое очищение должно продолжаться от четырех до семи дней. Если в это время есть возможность сделать пару промываний кишечника, еще лучше. Время от времени в течение года, скажем на выходные, можно дать своей пищеварительной системе немного отдохнуть. Это касается и всяких пищевых добавок.

Хороший пост может уничтожить множество вредных токсинов, но я также настоятельно рекомендую сделать анализ на тяжелые металлы, такие как свинец, мышьяк и ртуть. Эти вещества очень токсичны, для организма они крайне вредны, но удалить их с помощью обычного очищения нелегко. В принципе этот процесс несложен, но необходимо руководство врача. Тяжелые металлы, таящиеся в организме, легко подорвут лучший курс лечения.

## Дух пищи

Независимо от того, что мы едим и как, всегда нужно помнить, что в продукте питания дышит жизнь и, как всякое другое разумное существо, он обладает сознанием и душой. Со своей стороны, испытывая благодарность, человек выделяет мощный поток энергии, которая воздействует на все, что находится в его непосредственном окружении. Не следует забывать, что все в этом мире – энергия, поэтому, когда мы произносим молитву, в которой выражается искренняя благодарность за хлеб насущный, мы оказываем значительное воздействие на качество и энергетическую структуру продукта, употребляемого нами в пищу. И надо не просто благодарить за хлеб насущный, но благодарить и сам этот хлеб, саму пищу на столе, особенно если она содержит мясо животных, которые отдали свою жизнь, чтобы напитать нас и обеспечить энергией. Японский ученый Масару Эмото проделал одно весьма яркое исследование, которое показало, какое мощное энергетическое воздействие оказывает на еду наше к ней отношение.

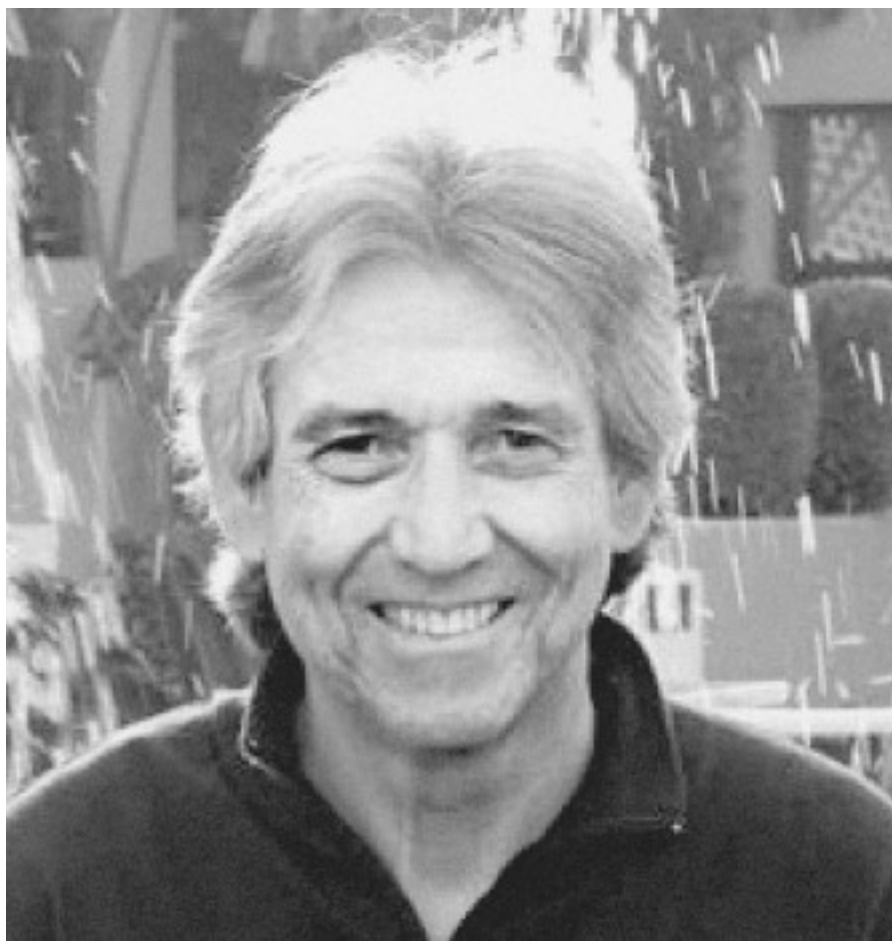
Он взял две банки, наполнил их приготовленным белым рисом и плотно закрыл крышками. Потом поставил их на полку в одном из классов начальной школы, а детей кое о чем попросил. Каждое утро дети должны были, обращаясь к одной из банок с рисом, несколько раз повторить слова: «Спасибо», «Я люблю тебя». А обращаясь к другой банке, напротив, говорить: «Я тебя терпеть не могу» и другие злые и грубые слова. Само собой, вареный рис рано или поздно должен был испортиться, покрыться плесенью и сгнить, как и любая другая приготовленная еда, на это достаточно нескольких недель. Но к всеобщему изумлению, в той банке, на которую дети кричали и ругались, рис начал разлагаться гораздо раньше обычного.



Всего через несколько дней он потерял свой естественный цвет. Через неделю почернел и превратился в гнилую студенистую массу. Рис же, который дети каждый день благодарили, остался белым. Он выглядел так, будто его только что вынули из кастрюли, и таковым оставался несколько месяцев. И даже через год рис, которому дети выражали благодарность и любовь, был белым как снег.

Наши мысли, негативные или позитивные, злые или добрые, вырабатывают энергию, вибрация которой передается через воду. Звуковые волны сквозь воду проходят в четыре раза быстрее, чем сквозь воздух. Вода содержится во всем живом, не исключая и нашей пищи. Чувство благодарности и почтения по отношению к пище создает вибрации в воде, которые изменяют ее энергетическую структуру. Наше тело на семьдесят процентов состоит из воды, и поэтому вибрации наших мыслей воздействуют на наше сознание. Организм прислушивается к нам во время приема пищи, поэтому постарайтесь во время еды сохранять спокойное и исполненное благодарности настроение. Принимать пищу следует сидя, а не стоя, следует также как можно больше внимания уделять еде. Во время еды не следует ни читать, ни смотреть телевизор, ни работать. Любое занятие отвлекает энергию, которая должна быть направлена только на процесс пищеварения. Ешьте с чувством любви и благодарности, но не забывайте, что готовить еду для других надо с теми же чувствами. Во все, что делаем, мы вкладываем свою энергию. Занимаясь чем-то, уделяя какому-то предмету свое внимание, мы изменяем его внутренние колебания; это касается и еды. Если мы с любовью готовим для кого-то обед, наше чувство непосредственно переходит в еду и изменяет ее волновую энергетическую структуру. И в результате этот человек получает нашу любовь, и она становится частью той энергии, которую он, в свою очередь, выделяет, что оказывает благотворное воздействие на его душу и тело. Во многих культурах пища – это проявление любви и нежности; любовь – самый важный компонент, который мы можем добавить в нее во время приготовления. Когда мы таким образом кормим другого человека, он получает возможность питаться Светом, который все мы излучаем.

## Ричард Уотерборн



Ричард Уотерборн заинтересовался целительством еще в раннем возрасте в связи с тем, что его мать тяжело болела; ей грозила смерть, и она обращалась за помощью ко многим целителям.

После того как ему исполнилось двадцать, Ричард Уотерборн переехал в Ирландию, где ступил на долгий и непростой путь личностного исцеления и преображения, обогативший его глубочайшим духовным опытом и приведший к вознесенному мастеру Хайдакхану Бабаджи. Встреча с этим человеком в корне изменила его жизнь.

В 1994 году он познакомился с Друнвало Мельхиседеком, стал его учеником и признанным куратором центра «Цветок жизни». С тех пор напряженный труд целительства Ричард Уотерборн совмещает с преподаванием метафизического и духовного знания и совершением святых паломничеств памяти в такие места, как Египет, Перу, Мексика, и к древним духовным центрам Ирландии и Англии.

Целительством и преподаванием Ричард занимается в Ирландии и в Испании. Более подробно о Ричарде Уотерборне можно узнать на сайте: [www.richardwaterborn.com](http://www.richardwaterborn.com).

## **Исцеление прошлого** **Ричард Уотерборн**

*Вернуться туда, откуда ты начал, И увидеть все это впервые.*  
**Т. С. Элиот**

Как бы ни хотелось нам считать, что прошлое ушло и никакие воспоминания, никакие переживания прошлого нас больше не трогают, мы обречены снова и снова возвращаться к ним до тех пор, пока не исцелимся от влияния давно свершившихся событий. Мы все хотим жить нынешним днем, ловить мгновение, но большая часть нашей умственной и эмоциональной деятельности фиксируется на событиях и переживаниях, связанных с прошлым. Мы проецируем его не только на настоящее, но и на будущее, тем самым гарантируя, что оно в значительной степени окажется таким же, каким было прошлое! Источник же энергии находится в точке настоящего, но мы нечасто задерживаем на ней свое внимание, несмотря на наши лучшие намерения.

**Чтобы пребывать в настоящем и создавать  
подлинно новое будущее, нам прежде  
всего надо исцелиться от прошлого.**

Подобно айсбергу, большая часть которого скрывается под водой, девяносто процентов, и даже больше, нашей умственной деятельности происходит за порогом сознания. В любое мгновение бодрствования мы обращаем внимание только на крошечные обрывки всей информации, поставляемой нам как внешними органами чувств, так и реакциями, связанными с внутренними процессами, а также другими сигналами деятельности сознания, которые отвечают за переработку информации, составление планов на будущее, ежедневную деятельность и память. Следовательно, основной функцией нашего мозга является отфильтровывание любой информации, не связанной с непосредственно стоящими перед нами задачами, и отправка ее в хранилища подсознания. Именно в этих запасниках и хранятся все наши самые далекие воспоминания.

### **Клеточная память: мы помним все!**

Насколько хорошо способен ты помнить далекие события своей жизни? Закрой глаза и постарайся вернуться в детство. Какое самое раннее переживание ты припоминаешь достаточно ясно? Лично я могу вспомнить отдельные обрывки событий, происходивших, когда мне было где-то года три, не раньше: помню солнечный летний день на берегу моря, я исследую заливчики, наполненные водой и окруженные скалами; помню, как упал лицом вниз и мне было очень больно, помню смерть любимой кошки. Кое-кто из нас способен помнить события, случившиеся еще раньше, хотя такое встречается реже. Чаще всего человек не помнит ничего до пяти- или даже шестилетнего возраста, порой же практически все раннее детство для нас – книга за семью печатями. И все-таки, каким бы ни был диапазон, который мы способны помнить сознательно, память хранит абсолютно все значительные события в нашей жизни с самого ее начала, а может быть, еще и раньше. Так называемая клеточная память – это фундаментальное свойство всех живых организмов.

Все знают, что такое полиграф, в просторечии называемый детектором лжи: это прибор, призванный измерять изменения электропроводимости кожи. Когда человек говорит

неправду, его организм бессознательно напрягается, в результате электропроводимость кожи меняется, и прибор это регистрирует, что демонстрируется на движущейся диаграмме. Однажды электроды полиграфа присоединили к обычному комнатному растению. Экспериментатор набирал в пипетку немного кишасей микроорганизмами воды и ронял капли в мензурку с кипящей водой. Каждый раз, когда он это делал, диаграмма полиграфа показывала всплеск энергии – так растение реагировало на гибель в кипятке множества микроорганизмов! Но затем последовало нечто еще более удивительное. Опыт закончился, экспериментатор вышел из лаборатории, оставив растение присоединенным к полиграфу. Через некоторое время он вернулся, чтобы отсоединить аппарат, и увидел, что растение тут же выдало еще один всплеск энергии! У растения нет нервной системы, какая есть у нас, но оно не только зарегистрировало безжалостное массовое убийство тысяч микроорганизмов, но и запомнило их палача!

Последние достижения в области трансплантации сердца приоткрыли поразительные проявления подобной клеточной памяти и в организме человека. В одном подробно задокументированном случае оперируемой женщине пересадили сердце жестоко убитого молодого человека. И через совсем небольшой промежуток времени ей начали сниться жуткие, полные ярких подробностей кошмары, в которых на нее нападал убийца. Видения становились все более живыми и красочными, пока наконец женщина не догадалась, что в этих кошмарах она переживает гибель своего донора. То есть вместе с сердцем ей пересадили и воспоминания прежнего хозяина сердца о собственной смерти!

С точки зрения физики существование такой глубокой и универсальной запоминающей системы трудно понять. Как растение может реагировать на события, в которых оно не участвовало? Как человек может с такими яркими подробностями переживать случившееся с другим человеком, с которым его разделяет не только пространство и время, но и сама смерть? Чисто механистический взгляд на жизнь не дает нам ответов на эти вопросы, и, чтобы понять, как действует клеточная память, мы вынуждены пересмотреть всю систему взглядов на действительность. Теория относительности Эйнштейна демонстрирует нам, что вселенная и все, что в ней есть, – это, в сущности, энергия, которая формирует единую матрицу, названную универсальным энергетическим полем. Энергию этого поля нельзя ни утратить, ни уничтожить, она может превращаться в материю и наоборот. В этом удивительном мире квантов реальные мысли и чувства могут стать молекулами и влиять на жизнедеятельность и взаимосвязь наших клеток. Кроме того, универсальная энергия не нейтральна и не безлична, но разумна и сознательна и представляет собой духовно-энергетическое поле, в котором заключены и с которым взаимосвязаны все формы жизни. События, угрожающие нашему физическому, эмоциональному или умственному благополучию или подвергающие риску нашу жизнь, порождают в нашем личном духовно-энергетическом поле особые модуляции или искажения, которые сохраняются в клеточной памяти до тех пор, пока травма или рана, нанесенная породившим их событием, не будет исцелена.

## Модели прошлого

Таким образом, важнейшие события нашей жизни с самого ее начала вживляются в наше бессознательное, в нашу энергетическую структуру и в элементы физического тела и сохраняются в клеточной памяти. Болезненные, горестные и вызвавшие страх события и переживания, слишком сильные или потрясающие нервную систему, с которыми мы не способны справиться и вовремя их интегрировать, фиксируются в организме в виде энергетических отпечатков. Области энергетического поля, расстроенные или деформированные травмирующим переживанием, формируют отчетливую структуру, не сбалансированную и не согласованную с остальным нашим энергетическим телом. Довольно часто такие события

случаются с нами в самом начале жизненного пути, когда мы наиболее уязвимы, но довольно часто мы получаем подобные травмы будучи уже взрослыми, и они также вытесняются в подсознание и хранятся там.

Подобные структуры, порожденные прошлыми событиями и переживаниями, со временем никуда не исчезают, не стираются и не бледнеют. Они все время с нами, они все время подают болезненные сигналы, призывая нас обратить на них внимание и исцелить эту боль. Если на эти сигналы нет никаких откликов, они становятся громче и настойчивей, пока в конце концов уже нельзя не обращать на них внимания. Зачастую такой прорыв на сознательный уровень погребенного в памяти переживания является некоей формой повтора или проигрыша прежнего события, вызывающего те же эмоции, состояния и переживания. Прошлое не начинается и не заканчивается с нашим рождением. Ребенок, растущий в чреве матери, особенно в последние месяцы беременности, невероятно чувствителен ко всему, что случается вокруг него. Теперь уже известно, что внутриутробная и родовая стадии развития ребенка вместе с самими переживаниями процесса рождения характеризуются наивысшей степенью впечатлительности. Но это еще далеко не все. Мой собственный профессиональный опыт говорит о том, что впечатления, зафиксированные в клеточной памяти, могут уходить даже в прошлое наших предыдущих жизней!

Существует естественный и неотвратимый закон, который гласит: все травмы, что мы не заживили, неизбежно приведут к повторным аналогичным событиям. И в конце концов, мы не только заживляем все травмы, которые несем в себе из прошлого, но также учимся благодаря им, становимся сильнее и крепче, этот опыт делает нас мудрее. Во многих случаях сигналы незаживших травм могут отзываться буквально в тех же самых частях нашего тела или эмоциональной сферы, которая была затронута первоначально.

Несколько лет назад я встретил старого друга, с которым давно потерял связь. Он сообщил, что совсем недавно с ним случился сердечный приступ. Дело в том, что этот человек всегда тщательно заботился о своем здоровье, следил за собой, так что его признание потрясло меня. Во время нашей беседы выяснилось, что за много лет до приступа, в то же самое время года он несколько дней страдал от сильных болей в грудной клетке, которые становились все болезненнее и закончились настоящим сердечным приступом. Я спросил, не является ли тот день, когда случился приступ, как-то памятным ему; он долго думал, из всех сил старался вспомнить и наконец воскликнул: «Боже мой, да ведь в этот день умер мой отец, скончался скоропостижно, я был еще совсем мальчиком! Родственники были вне себя от горя, а я так потрясен, что даже не мог плакать». Сердце моего друга, получившее жестокую рану, нанесенную безвременной потерей отца, годами посылало ему сигналы, чтобы он обратил на нее внимание и заживил ее, и в конце концов спровоцировало кризис, игнорировать который было уже нельзя.

## **Исцеление – это нормально**

Что происходит, когда порежешь палец? Он сразу начинает кровоточить, поскольку вступает в действие система первой помощи организма, затопляя кровью раненое место и поставляя все вещества, необходимые для устранения нанесенного урона. Через некоторое время кровотечение прекращается, кровь сворачивается, образуя защитную корку. Через несколько дней, когда рана срастается, корка отпадает и остается лишь небольшой шрам, который со временем вообще может исчезнуть, и палец опять как новенький. Это чудо происходит совершенно без нашего (и чьего бы то ни было) сознательного вмешательства. Можно, конечно, промыть порез, наложить защитную повязку, но эти меры лишь несколько улучшат условия, в которых происходит естественный процесс заживления. Заживление же происходит само собой. И моя задача, задача врача, целителя, создать оптимальные условия

для исцеления раны и способствовать устранению каких бы то ни было преград на пути к полному и окончательному выздоровлению. Как и в примере с порезанным пальцем, каждый из нас несет в себе силу и способность заживлять раны в нашем сложном организме на всех его уровнях. И повторю еще раз, именно сердце (работа которого контролируется мозгом) берет на себя труд исцеления благодаря своей способности любить без оглядки и сострадать; сила любви и сострадания – вот настоящий целитель всех наших ран.

## **Утраченные воспоминания и эфирная их фиксация**

Когда память о событии, имевшем на нас долгое негативное воздействие, всплывает и находится совсем близко к поверхности сознания и связанные с ним чувства приходят в движение, то, идя по эмоциональному следу к его истокам, можно заживить саднящую рану.

Однако там, где болезненные воспоминания столь глубоко и искусно погребены, что нет никакой возможности сознательно вызвать их в памяти, необходим более тонкий подход. Существует множество способов проникновения в подсознание, к хранилищам клеточной памяти, но мой личный опыт говорит о том, что самый прямой и точный ориентир для этого представляет эфирное тело.

Человеческое существо есть нечто гораздо большее, чем просто физическое тело, кроме него, насчитывается еще несколько тел, общим числом не менее семи, помещающихся одно в другом, наподобие русских матрешек. Из этих семи физическое, материальное тело расположено в самой сердцевине всей конструкции. Остальные шесть – тела, так сказать, метафизические, и каждое из них последовательно состоит из все более тонкой материи. Следует за физическим, выступая из него примерно на дюйм, эфирное тело, которое считается его матрицей, поскольку содержит в себе в виде энергии всю информацию о физическом теле. Это нижний слой ауры, и большинство людей после небольшой тренировки способно его видеть.

В этом эфирном теле в виде образцов прошлых, локальных расстройств энергетического поля зафиксированы отпечатки травматических переживаний. Личную дорожную карту нашего прошлого можно прочесть, пользуясь простым приемом сканирования ладонью. Немного потренировавшись и повысив свою чувствительность, можно ощутить нарушения в энергетическом поле, причиной которых были минувшие впечатления. Как только положение и природа нарушения установлены, можно проследить его до точки возникновения и узнать причину.

Точность и надежность этого приема были однажды убедительно подтверждены, причем довольно забавным путем. Несколько лет назад я выступал перед публикой, демонстрируя свое искусство целителя. Познакомив слушателей с собственными методами и принципами исцеления болезней, я предложил добровольцам из публики провести эфирное сканирование. Ко мне подошла молодая пара, и женщина попросила, чтобы я просканировал ее. Муж ее всем своим видом демонстрировал скепсис по отношению к происходящему, в особенности к этой процедуре, и попросил сначала просканировать его, чтобы доказать жене, что все это «чепуха на постном масле». Закончив сканирование, я показал ему результаты и стал задавать вопросы, чтобы выяснить причины обнаруженных проблем. На каждый мой вопрос он отрицательно мотал головой, и так продолжалось до тех пор, пока я не дошел до последнего пункта. Сомнительное место располагалось весьма странно, высоко на внутренней стороне его бедра. Я спросил, не было ли когда в этом месте у него какой-нибудь раны или повреждения, и увидел, что глаза его от удивления широко раскрылись. Он был явно встревожен. Он вспомнил, что в детстве упал с велосипеда и сильно поранился, довольно глубоко, как раз в том месте, где я обнаружил повреждение в его эфирном теле. Рана была настолько серьезна, что потребовалось немедленное хирургическое вмеша-

тельство, и его срочно отвезли в больницу; он долго и весьма болезненно переживал этот инцидент. Повзрослев, он совсем забыл обо всем, но его эфирное тело отчетливо сохраняло память о давней травме!

## **Вход в подсознание**

Выйти на связь с нашим подсознанием или с клеточным разумом – задача не столь трудная и рискованная, как некоторые пытаются нам внушить. С тех пор как Фрейд ввел понятие подсознания, этот термин стал чуть ли не ругательным, его считали тем самым шкафом из пословицы, в котором хранятся все наши скелеты! На самом деле проникнуть в эту область относительно легко, и вполне безопасным и эмоционально осуществимым способом. Вступая в мир подсознания, мы попадаем в безграничную параллельную реальность. Здесь, в безбрежном виртуальном архиве, хранится информация не только обо всех значительных событиях, что случились с нами в жизни, но и о тонких духовных переживаниях, отфильтрованных нашим сознанием, и все это также доступно для нас и не требует никаких особенных доказательств. Непосредственная связь с этими уровнями сознания дарует поистине бесценное понимание многих процессов, дает нам силу и поддержку во время внутреннего странствия по тонким мирам.

## **Полное понимание**

Попадая в сокровенные области подсознания, мы получаем возможность проследить источники образования интересующих нас эфирных структур, установить события и переживания, ставшие их причиной. Упразднив на это время доминирование и контроль нашего активного сознания – рассудка, который оперирует логикой, рациональным анализом и дедуктивными умозаключениями (например, дважды два – четыре), мы обретаем способность слышать голос интуиции (шестого чувства, нашего внутреннего наставника) и следовать ее указаниям; не мышление, а именно интуиция является чистым и непосредственным источником знания. Для интуиции вся информация, хранимая в подсознании, легко доступна, мы получаем ее непосредственно, нужно только задать вопрос, и ответ будет немедленно дан. Пользуясь этой способностью, можно ознакомиться с информацией, спрятанной в дальних уголках нашей памяти. Но поскольку она погребена столь глубоко прежде всего потому, что зафиксированные в памяти события были из ряда вон выходящими, крайне важно, чтобы повторное подключение к этой информации не оживило давние события; ни в коем случае нельзя допустить, чтобы мы заново переживали их. К счастью, находясь в этой виртуальной реальности, мы способны полностью дистанцироваться от вспоминаемых переживаний, чтобы вполне оценить и проанализировать их, не получая при этом новой травмы. Хотя мы пребываем в состоянии измененного сознания, это не гипнотический транс. Мы вполне отдаем себе отчет о реальности, в которой находимся во время сеанса, и понимаем, что врач или целитель, проводящий сеанс, обеспечит нас поддержкой и не причинит нам вреда. Словом, положение, в котором мы находимся, вполне благоприятствует операции исцеления. Суть операции – полное понимание события или переживания и слияние с ним на физическом, эмоциональном, ментальном и духовном уровнях нашего существа.

Первый и важнейший шаг к исцелению прошлого заключается в том, чтобы восстановить связь с переживаниями и эмоциями, сопряженными с нанесшим нам рану событием. Слово «эмоция» можно разложить на две составляющие таким образом: «э» – жизненная энергия, и «моцио», то есть «двигаюсь»; вместе получается – «энергия в движении». В столкновении со страшными или болезненными переживаниями наше существо охватывает столь сильное и глубокое чувство, что мы испытываем эмоциональное перенапряже-

ние. Чтобы не погибнуть, организм перекрывает поток эмоциональной энергии и гасит его в физическом теле; в экстремальных случаях человек способен вообще покинуть свое физическое тело: сознание его перемещается туда, где он чувствует себя в безопасности. Работа этого защитного механизма приводит к большой потере жизненной энергии (что в крайних случаях ведет к глубокой депрессии). Но, находясь в безопасной и благоприятной обстановке и восстановив контакт с этим эмоциональным полем, мы снова открываем канал, по которому течет обузданная жизненная энергия, превращенная в мощную целительную силу. Главное здесь – надежность и безопасность; я обнаружил, что способность целителя удерживать уровень высокой безопасности клиента в процессе исцеления – вещь гораздо более важная, чем любая самая изощренная техника.

Когда имеешь дело с травмами и ранами, нанесенными физическому телу, например полученными при серьезных несчастных случаях, нападениях, физическом или сексуальном насилии, не менее важная составляющая процесса – восстановление контакта с исходным переживанием. В подсознании не существует таких понятий, как прошлое или будущее; здесь есть только длящееся настоящее. Несчастный случай, ставший причиной травмы, мог произойти несколько лет или даже десятилетий назад, но если травма полностью не зажила, если пациент не освободился от спрятанных в глубинах памяти переживаний, на подсознательном уровне несчастье остается столь же актуальным, словно оно все еще длится, и подсознание ведет себя соответственно: оно защищает пораженные участки тем, что блокирует всякую попытку отрицательной энергии пробиться на сознательный уровень и посылает тревожные сигналы в мозг, чтобы предупредить нас об опасности. Рассудок скоро обретает способность отфильтровывать эти сигналы тревоги, но они все равно продолжают поступать. Физический дефект, возможно, давно уже устранен, но эта настойчивая защитная реакция является источником длительного стресса и может привести к серьезным проблемам.

Одно из основных условий устранения негативного действия травмы на столь глубоком уровне подсознания – уверенность, что тебе ничто не угрожает, что ты способен нейтрализовать работу бдительного защитного механизма. Можно вполне сознавать, что с тобой случилось нечто ужасное, но при этом быть озадаченным, не понимать, что же все-таки случилось на самом деле и – что еще важнее – почему это произошло. Это особенно касается тех случаев, когда травмирующее событие случилось в ранней молодости или в самом начале жизни. В детстве человек склонен приписывать причины событий самому себе и обвинять во всем себя же, слушать внутренний голос, который говорит: «Ужасное несчастье случилось со мной потому, что я человек плохой, потому что я заслужил». В обиходе такая ситуация называется накликанной бедой, ее механизм работает так: человек начинает бессознательно воссоздавать аналогичный «негативный опыт» по той простой причине, что он боится, как бы это не случилось опять. Поэтому, например, ребенок, которого в детстве жестоко наказывали, когда повзрослеет, и сам станет жесток и несправедлив по отношению к близким. Чрезвычайно важно разорвать этот порочный круг на ментальном уровне, научиться видеть и понимать, что произошло и почему, какую роль играли в этом другие люди, понимать их ответственность и степень или полное отсутствие собственной вины. Осмысливая эту информацию, мы учимся, а усвоив урок, больше не повторим ошибки. Мы становимся мудрее и сильнее, уверенней в себе и в своих силах, в своей способности позаботиться о себе, сделать правильный выбор и тем самым укрепиться в мысли, что у нас все хорошо, что мы на правильном пути к счастью и радости в жизни. В свете этого знания человек способен подвергнуть пересмотру и переоценке все свои негативные, вредные убеждения и ожидания и перепрограммировать свое подсознание в позитивном ключе.



## **Душевные рубцы**

В Ведах, древних священных писаниях Индии, говорится, в частности, об отпечатках и рубцах в нашей душе, названных санскритским словом «санскары». Эти отпечатки, оставленные прежними поступками, совершенными в этой и в прошлой жизни, часто бывают весьма болезненны, они нередко связаны с опытом страданий и смерти. Этот опыт оставляет столь глубокий след в душе, что он остается с человеком и в ином воплощении, выстраивая в подсознании программу, действие которой может оказывать глубочайшее негативное влияние на всю нынешнюю жизнь. Механизм ее работы можно сравнить с тем, что происходит с заезженной пластинкой, когда иглолка застревает на царапине и снова и снова воспроизводит одну и ту же музыкальную фразу. Мы подсознательно запускаем такую программу, и, застревая в незалеченной душевной травме, она постоянно воссоздает болезненную ситуацию, человек снова и снова переживает негативные эмоции, воспроизводит вредные для него модели поведения, «скрывает от самого себя свой внутренний Свет», недооценивает самого себя. Поскольку санскары существуют в сфере духовной, освобождение от них предполагает выход на духовный уровень нашей личности, что само по себе является чрезвычайно мощным, просветляющим сознание переживанием и может привести к общему глубокому оздоровлению психики и духовному преображению.

## **Человек – духовное существо, обладающее земным опытом**

Как существо духовное, человек способен учиться и духовно расти, настойчиво пытается найти свой путь к духовному источнику бытия, чтобы вновь соединиться с ним. На этом пути, который с духовной точки зрения он начинает вслепую, душевные раны, проблемы и травмы, в сущности, являют собой возможности для духовного роста; благодаря им человек становится мудрее и крепче духом.

На конечной стадии полного исцеления человек получает широкую картину своего духовного бытия, более глубокое понимание основ его духовной сущности в контексте духовного продвижения к совершенству. Полное исцеление наступает тогда, когда все уровни нашего существа – физический, эмоциональный, ментальный и духовный – выравниваются в своей чистоте и понимании. Со стороны это легко заметить. Внешне тело человека становится более подвижным, как бы текучим, словно жидкость, поскольку сквозь него льются мощные потоки энергии, открывая для себя новые путеводные линии, исцеляя и залечивая физические раны, ликвидируя накопленные сплетения и клубки патологических проблем, освобождая заблокированные эмоции и стирая негативные вредоносные убеждения. Конечно, чтобы полностью и на всех уровнях интегрировать в себя этот целительный импульс, требуется время, но главное, что процесс начался, и остается только поддерживать его и продолжать питать энергией, уже на сознательном уровне меняя установки, модели поведения и мышления, привычки и отношения.

Вооружившись упорством, терпением и мужеством, человек способен исцелить свое прошлое и начать новую жизнь, по-настоящему новую, построенную на прочном фундаменте. И самое главное, в его жизни появятся новые возможности, она наполнится новым смыслом, и он сам станет мудрее и чище!

## Вишен Лакхиани



Вишен Лакхиани – один из создателей отмеченной многочисленными наградами компании «Майнд Вэлли» («Долина разума»), объединившей пятьдесят человек: изобретателей, художников, мечтателей и гениев из двадцати стран мира.

Задача компании – объединить маркетинг и прикладные науки с целью распространения свободных от предрассудков идей.

Компания «Майнд Вэлли» трижды была удостоена премии «Самое демократичное в мире рабочее место»; она признается одной из самых привлекательных для работы компаний в мире.

Вишен выступал перед публикой вместе с такими знаменитостями, как Тони Роббинс, сэр Ричард Брэнсон, его святейшество Далай-лама и нобелевский лауреат президент Де Клерк.

За дополнительной информацией о нем можно обратиться на сайт: [www.mindvalley.com](http://www.mindvalley.com).

## Умение быть благодарным **Вишен Лакхиани**

*Чувство благодарности раскрывает перед нами всю полноту жизни. Благодарность приучает нас довольствоваться тем, что мы имеем, считая это достатком. Она превращает отрицание в признание, хаос в порядок, путаницу в четкое и понятное. Благодарность способна превратить простой обед в пиршество, место жительства в родное гнездо, чужого человека в друга. Благодарность дает смысл прошлому, несет гармонию в сегодняшний день и помогает увидеть завтрашний.*

**Мелоди Битти**

Чувство благодарности – ключ к счастью. Если мы часто испытываем искреннюю благодарность, жизнь наша обогащается, становится насыщенной и совершенной. Когда я это понял, в моих делах и личной жизни начали происходить поразительные перемены в лучшую сторону. Впрочем, каждый из нас может воспользоваться этим инструментом для осуществления своих самых заветных желаний и мечтаний. У людей, способных испытывать глубокое чувство благодарности, жизнь складывается гораздо благополучнее, они счастливее, менее склонны к депрессии, более устойчивы к стрессам и в целом более довольны своей жизнью. Они легче справляются с жизненными трудностями, не боятся обращаться за помощью к людям, они способны извлекать из жизненного опыта полезные уроки. Кроме того, благодарные люди крепче спят – возможно, потому, что в голове у них меньше дурных мыслей и перед сном они думают только о хорошем.

Вряд ли разбогатеешь, если недоволен тем, что у тебя есть. Почему? Потому что мысли и чувства, которые ты посылаешь в этот мир, не несущие в себе энергии искренней благодарности, окрашены в негативные тона; подобное притягивается подобным, и в твою жизнь входят только негативные энергетические потоки, жизнь окрашивается в темные оттенки, порождая негативные события.

Об искусстве быть благодарным я узнал от Эстер Хикс на одном из ее семинаров. Эстер учит людей испытывать благодарность несколько иначе, нежели другие гуру, обучающие принципам закона притяжения; в частности, она называет это чувство не благодарностью, а признательностью. Например, она продемонстрировала мне, как и другим участникам семинара, простые мысленные или письменные упражнения, ежедневно выполняя которые можно значительно повысить уровень счастья, а соответственно, и уровень признательности по отношению к жизни.

Когда занятия на семинаре Эстер закончились, мой деловой партнер, Майкл Рейнинг, уже знакомый с искусством благодарности, предложил мне создать интернет-сайт под названием GratitudeLog.com. Мы осуществили эту идею в моей компании, и мои сотрудники в течение рабочего дня стали чаще благодарить друг друга, что очень способствовало установлению и поддержанию доброжелательных отношений на рабочем месте. Вскоре все мы убедились в том, что работать в атмосфере, где все поощряют и поддерживают друг друга, гораздо проще.

С идеей о том, как важно испытывать и выражать благодарность по отношению ко всему, что тебя окружает, я познакомился еще до семинара Эстер, но суть ее оставалась для меня темной, пока сама Эстер все не растолковала. По ее словам, для того чтобы все планы благополучно осуществились в будущем, человеку надо научиться быть счастливым в настоящем.

Для счастья многого не нужно. Конечно, есть такие люди, чувство благодарности к жизни у которых может возникнуть только тогда, когда бизнес станет приносить им четверть миллиона в день. Однако большинство людей счастливо малым. Маленькие радости для них гораздо важнее, чем количество заработанных денег. Короче говоря, я понял, что выражать благодарность лучше всего маленькими порциями.

Моя теория относительно того, как по большому счету действует сила благодарности, связана с понятием креативной конгруэнтности (творческой целостности), которое в психологии называется «потокowym состоянием». Характер потокowego состояния зависит от двух вещей. Это:

1. Мечты и желания.
2. Способность быть счастливым в настоящем.

Способность испытывать благодарность – основной признак потокowego состояния. Большинство людей постоянно откладывают счастье, пока не осуществятся их мечты, планы и желания. Такие люди просто не позволяют себе быть счастливыми, они считают, что это возможно, лишь когда они получают работу, о которой мечтают, купят престижную машину или большой особняк с двумя бассейнами. Считаю своим долгом предупредить: так никогда и ничего не выйдет! Лишь счастливый и всем довольный человек способен осуществить свои мечты и желания. Я называю это явление парадоксом стремления.

Казалось бы, определить свои планы и желания проще пареной репы. Однако многим это дается нелегко, поскольку они сами плохо представляют, что им нужно от жизни, кем они хотят быть, чем заниматься, что иметь. И вот они болтаются по жизни, как корабль без руля и без ветрил по бурному морю.

## ПРАКТИКА СВЕТА

Одно из моих любимых упражнений – в течение тридцати дней испытывать чувство благодарности за все хорошее, что есть в моей жизни. Каждый день я записываю в блокнот пять пунктов, касающихся моей личной жизни, и пять пунктов из области бизнеса, где я могу быть благодарен по тому или другому поводу. Не кладу ручки, пока не запишу всех десяти пунктов. В личной жизни список обычно состоит из совсем простых вещей, например:

«Я счастлив, потому что проснулся утром и съел миску вкусной каши».

Или:

«Я счастлив, потому что сегодня утром шел дождь и я прыгал через лужи». Или:

«Я так благодарен судьбе за то, что у меня прекрасная жена и замечательные дети».

Попробуй сделать что-то в этом роде и увидишь, что твоя жизнь наполнится Светом.

Честно говоря, выражать благодарность совсем легко, только вот люди почему-то частенько пытаются уж очень усложнить это действие.

Когда руководишь бизнесом с оборотом в несколько миллионов долларов, когда под твоим началом сорок три подчиненных, довольно часто происходят события, которые могут вызвать раздражение, особенно если подчиненный делает что-то такое, что тебе совершенно не нравится. Не исключено, что он ни в чем не виноват, просто человеку свойственно раздражаться. И вот я уяснил для себя кое-что весьма важное и полезное. Вместо того чтобы выска-

зывать недовольство в лицо своим сотрудникам, я стараюсь припомнить, что они совершили хорошего. И от всего сердца благодарю за то, что у меня есть такие замечательные сотрудники, и признаю, что без них я был бы просто как без рук. Энергия раздражения куда-то уходит, а проблема сама собой рассасывается. Человек, как правило, старается оправдать надежды, которые мы на него возлагаем.

Точно так же можно поступать и с близкими людьми. Скажем, возлюбленный или супруг чем-то тебя раздражает; сделай глубокий вдох и подумай о том, какой он хороший и за что ты ему должен быть благодарен. И если чувствуешь, что это помогает, составь на листке бумаги список. Обрати внимание, как изменится твое отношение к проблеме. Ты вдруг поймешь, что проблема яйца выеденного не стоит. Раздражение сразу утихнет, и ты ощутишь прилив энергии.

Перед тем как писать ежедневный список благодарностей, я усаживаюсь поудобнее за стол и какое-то время предаюсь неглубокой медитации. Затем составляю список, размышляя о том, что пробудило во мне чувство благодарности в течение минувшего дня. Ученые выяснили, что если ежедневно выражать таким образом благодарность в течение тридцати дней, то к концу этого периода уровень счастья возрастает на двадцать пять процентов.

Вот еще один неплохой ритуал: вспомнить пять ситуаций, когда ты был кому-то или чему-то благодарен в последние двадцать четыре часа, потом за последние две недели и, наконец, за последний месяц. Главное, не забывать: чем проще, тем лучше. Ведь можно испытывать счастье просто потому, что ты живешь в этом мире и у тебя есть крыша над головой; подумай, что в странах третьего мира миллионы людей каждый день умирают с голоду, а многим и многим просто негде жить.

Можно быть счастливым потому, что твой компьютер подключен к Интернету, что из крана течет вода, а в доме есть электричество. Даже такие базовые вещи нашего существования, право, стоят того, чтобы испытывать благодарность судьбе.

## ПРАКТИКА СВЕТА

Ниже я привожу пять действенных приемов, способствующих немедленному пробуждению чувства благодарности и признательности.

### *1. Дневник благодарности.*

Купи красивую тетрадь и напиши на обложке «Дневник благодарности». Левую страницу отведи под благодарности в настоящем, а правую – под благодарности в будущем.

### *2. Перед сном.*

Каждый вечер, перед тем как лечь спать, от всего сердца поблагодари за прекрасный день, даже если этот день у тебя выдался отвратительным. Подумай о завтрашнем дне и представь, что он будет замечательным, лучшим днем в твоей жизни. Представь, что он будет исполнен любви и радости, что в нем случится только хорошее и все будет просто замечательно.

### *3. Утром...*

Проснувшись, припомни, каким ты видел грядущий день накануне перед сном, и снова поблагодари от всей души, как будто все твои желания уже исполнились. Поступая таким образом, ты начнешь сам строить свою жизнь и почувствуешь в себе силы сделать свою жизнь такой, какой хочешь ее видеть.

### *4. Представь, что ты – огромный магнит...*

Твои чувства создают резонирующую магнитную силу, которая притягивает к тебе события, условия и обстоятельства. Выражая благодарность за то, что ты получаешь в жизни, ты тем самым проецируешь еще более мощную магнитную силу, которая привлечет к тебе еще больше всего такого, за что ты непременно будешь благодарить судьбу.

*5. Напиши и отправь кому-нибудь из твоих знакомых или друзей письмо благодарности...*

Или просто подумай о ком-то из своих близких и знакомых, которого тебе есть за что благодарить. Постарайся ощутить всем своим существом, что вместе с чувством благодарности от тебя исходит поток энергии. Невозможно быть благодарным абстрактно, никому в особенности. Пусть твоя благодарность, донесенная до других, станет частью твоей жизни. Если человек сделал тебе что-то хорошее, постарайся как можно скорее поблагодарить его. Хотя бы оставить сообщение на автоответчике, несколько слов о том, как ты благодарен ему за его добрые слова или дела.

Каждый день всем своим поведением старайся демонстрировать благодарность другим людям. Благодарность – это не просто некий мыслительный процесс, происходящий у тебя в мозгу. Дай себе слово всякий раз при первой же возможности дарить людям благодарность. Стоит только поискать случай выразить благодарность, и ты обнаружишь, что у тебя появляется все больше и больше причин делать это.

## **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.