

Введение

Однажды ночью мне приснился поразительный сон. Я стояла около кофейного автомата вместе с группой моих коллег. Мы пили кофе и разговаривали. Беседа казалась вполне дружелюбной, но вдруг я поняла, что некоторые из сотрудников наносят друг другу «удары», используя свои мысли, чувства и силу произносимых слов. Я в буквальном смысле слова *видела* эти незримые удары, поражающие людей в солнечное сплетение, и меня изумило, что никто кроме меня ничего подобного не замечает. Я спросила того, кто получил удар: «С тобой все нормально?». А затем обратилась к ударившему: «Ты видел, что ты только что сделал?».

Мой сон сделал видимыми взаимодействия того мира, который обычно скрыт от взгляда современного человека. Такой обмен ударами абсолютно реален – и, к сожалению, слишком часто происходит в нашей повседневной жизни. Когда мы наблюдаем за поведением людей, они могут не демонстрировать ни малейших признаков враждебности. На лице нашего собеседника сияет улыбка – но что происходит на невидимом уровне? Какие чувства рождает в нем то, что мы рассказываем ему, или само наше присутствие?

Мы – это нечто гораздо большее, нежели тело, мысли и наш прошлый опыт. У нас есть незримое измерение, которое мы называем духом. Мы не можем видеть эту часть нас самих, но, вместе с телом и разумом, она делает нас целостными существами. Всякий раз, когда мы взаимодействуем с другими людьми на видимом, осязаемом уровне, на уровне духа происходит невидимый обмен энергией.

Каждый из нас играет в этом обмене разные роли: иногда мы являемся отправителями, а иногда получателями. И когда происходит «отправка» негативной энергии, то причиненный вред вполне сопоставим с физическим насилием. Посмотрите на некоторые фразы, которые описывают повседневную жизнь

Введение

Однажды ночью мне приснился поразительный сон. Я стояла около кофейного автомата вместе с группой моих коллег. Мы пили кофе и разговаривали. Беседа казалась вполне дружелюбной, но вдруг я поняла, что некоторые из сотрудников наносят друг другу «удары», используя свои мысли, чувства и силу произносимых слов. Я в буквальном смысле слова *видела* эти незримые удары, поражающие людей в солнечное сплетение, и меня изумило, что никто кроме меня ничего подобного не замечает. Я спросила того, кто получил удар: «С тобой все нормально?». А затем обратилась к ударившему: «Ты видел, что ты только что сделал?».

Мой сон сделал видимыми взаимодействия того мира, который обычно скрыт от взгляда современного человека. Такой обмен ударами абсолютно реален – и, к сожалению, слишком часто происходит в нашей повседневной жизни. Когда мы наблюдаем за поведением людей, они могут не демонстрировать ни малейших признаков враждебности. На лице нашего собеседника сияет улыбка – но что происходит на невидимом уровне? Какие чувства рождает в нем то, что мы рассказываем ему, или само наше присутствие?

Мы – это нечто гораздо большее, нежели тело, мысли и наш прошлый опыт. У нас есть незримое измерение, которое мы называем духом. Мы не можем видеть эту часть нас самих, но, вместе с телом и разумом, она делает нас целостными существами. Всякий раз, когда мы взаимодействуем с другими людьми на видимом, осязаемом уровне, на уровне духа происходит невидимый обмен энергией.

Каждый из нас играет в этом обмене разные роли: иногда мы являемся отправителями, а иногда получателями. И когда происходит «отправка» негативной энергии, то причиненный вред вполне сопоставим с физическим насилием. Посмотрите на некоторые фразы, которые описывают повседневную жизнь

современного человека. Сколько таких фраз связано с физическим насилием?

Она нахальна и буквально распахивает всех.

Он вторгся в мое личное пространство.

Я чувствую себя совершенно разбитым.

Его вышвырнули с работы.

Он нанес мне удар в спину.

Вся группа стала заложниками его поведения.

Она метнула на него испепеляющий взгляд.

Казалось, атмосфера в комнате накалена до предела.

Я внес предложение, но его отменили без всяких разговоров.

Энергия жестокости действует на невидимом, метафизическом уровне, но при этом ощутимо влияет и на наше физическое здоровье, и на психическое благополучие. Мы просто не в состоянии чувствовать себя комфортно, живя и работая в среде, пропитанной негативной энергией. Вам наверняка приходилось бывать в помещении, в котором явственно, буквально физически, ощущалась атмосфера страха или гнева. Вы знаете, что там почти невозможно находиться.

С 1980 года я изучаю древнюю форму духовного целительства, которая называется шаманизм. Практика шаманизма зародилась, по меньшей мере, сорок тысяч лет назад, а по мнению некоторых антропологов, даже сто тысяч лет назад. Шаман – это человек, который толкует знамения, предсказывает будущие события и наблюдает за знаками природы, взаимодействуя с невидимыми и потаенными мирами.

В племени шаман исполняет роль целителя, врача, священника, психотерапевта, прорицателя и сказителя. Шаман всегда несет ответственность за поддержание здоровья членов своей общины, предсказывал, где можно найти источники пропитания, поддерживал равновесие между людьми и природным миром и проводил обряды, связанные с рождением, смертью и прочими важными событиями в жизни людей, а также с природными циклами. Сегодня шаманизм продолжают

современного человека. Сколько таких фраз связано с физическим насилием?

Она нахальна и буквально распахивает всех.

Он вторгся в мое личное пространство.

Я чувствую себя совершенно разбитым.

Его вышвырнули с работы.

Он нанес мне удар в спину.

Вся группа стала заложниками его поведения.

Она метнула на него испепеляющий взгляд.

Казалось, атмосфера в комнате накалена до предела.

Я внес предложение, но его отменили без всяких разговоров.

Энергия жестокости действует на невидимом, метафизическом уровне, но при этом ощутимо влияет и на наше физическое здоровье, и на психическое благополучие. Мы просто не в состоянии чувствовать себя комфортно, живя и работая в среде, пропитанной негативной энергией. Вам наверняка приходилось бывать в помещении, в котором явственно, буквально физически, ощущалась атмосфера страха или гнева. Вы знаете, что там почти невозможно находиться.

С 1980 года я изучаю древнюю форму духовного целительства, которая называется шаманизм. Практика шаманизма зародилась, по меньшей мере, сорок тысяч лет назад, а по мнению некоторых антропологов, даже сто тысяч лет назад. Шаман – это человек, который толкует знамения, предсказывает будущие события и наблюдает за знаками природы, взаимодействуя с невидимыми и потаенными мирами.

В племени шаман исполняет роль целителя, врача, священника, психотерапевта, прорицателя и сказителя. Шаман всегда несет ответственность за поддержание здоровья членов своей общины, предсказывал, где можно найти источники пропитания, поддерживал равновесие между людьми и природным миром и проводил обряды, связанные с рождением, смертью и прочими важными событиями в жизни людей, а также с природными циклами. Сегодня шаманизм продолжают

практиковать люди во всех частях света, и в некоторых племенах ритуалы и магические техники, передаваемые по наследству, дошли до наших дней практически в неизменном виде.

У других народов эти практики эволюционировали, поскольку возникла необходимость бороться с эмоциональными и физическими болезнями, с которыми древние шаманы просто не сталкивались. В современном мире значительно участились случаи онкологических и эндокринных заболеваний. Мы столкнулись с проблемой иммунодефицита. Депрессивные состояния и синдром хронической усталости – также грозные признаки нашего времени, и мы пока не нашли действенного способа борьбы с ними.

Шаманы, сочетающие в своих практиках деятельность целителей и психологов, в первую очередь обращали внимание на духовную причину физического недуга, на то, что происходит с человеком на незримом уровне. Допустим, вам поставили страшный диагноз – рак, и вы отправились за помощью к какому-нибудь шаману в Южную Америку. Этот шаман сконцентрирует свое внимание не на клинических проявлениях вашего заболевания, а на том, что происходит внутри вас, «под кожей», на невидимом уровне духа. Этот духовный диагноз может показать, что ваше состояние – результат направленного на вас чужого гнева, злобы и зависти, спровоцировавших развитие соматического заболевания.

До того, как были изобретены пушки и бомбы, люди использовали оружие принципиально иной природы. Обессилить врага было проще всего, послав мощное проклятие на ментальном уровне, негативную энергию, тому, кому по тем или иным причинам нужно было причинить максимальный вред. Оружием древних племен были мыслеформы – настоящие незримые отравленные стрелы, вызывавшие тот же самый эффект, что и стрелы материальные – тело врага оказывалось поражено смертельным ядом.

Для человека, принадлежащего к любой архаической культуре, всегда существует разница между *посылом*

практиковать люди во всех частях света, и в некоторых племенах ритуалы и магические техники, передаваемые по наследству, дошли до наших дней практически в неизменном виде.

У других народов эти практики эволюционировали, поскольку возникла необходимость бороться с эмоциональными и физическими болезнями, с которыми древние шаманы просто не сталкивались. В современном мире значительно участились случаи онкологических и эндокринных заболеваний. Мы столкнулись с проблемой иммунодефицита. Депрессивные состояния и синдром хронической усталости – также грозные признаки нашего времени, и мы пока не нашли действенного способа борьбы с ними.

Шаманы, сочетающие в своих практиках деятельность целителей и психологов, в первую очередь обращали внимание на духовную причину физического недуга, на то, что происходит с человеком на незримом уровне. Допустим, вам поставили страшный диагноз – рак, и вы отправились за помощью к какому-нибудь шаману в Южную Америку. Этот шаман сконцентрирует свое внимание не на клинических проявлениях вашего заболевания, а на том, что происходит внутри вас, «под кожей», на невидимом уровне духа. Этот духовный диагноз может показать, что ваше состояние – результат направленного на вас чужого гнева, злобы и зависти, спровоцировавших развитие соматического заболевания.

До того, как были изобретены пушки и бомбы, люди использовали оружие принципиально иной природы. Обессилить врага было проще всего, послав мощное проклятие на ментальном уровне, негативную энергию, тому, кому по тем или иным причинам нужно было причинить максимальный вред. Оружием древних племен были мыслеформы – настоящие незримые отравленные стрелы, вызывавшие тот же самый эффект, что и стрелы материальные – тело врага оказывалось поражено смертельным ядом.

Для человека, принадлежащего к любой архаической культуре, всегда существует разница между *посылом*

негативной энергии, например гнева, и простым ее *переживанием*. Когда кто-то испытывает гнев, не посылая никому другому отравленной этим гневом стрелы, он просто признает наличие у себя этого чувства. Но в подобном случае остро негативная эмоция лишена разрушительной силы, причиняющей ощутимый вред противнику. Будучи представителями современной культуры, мы, зачастую, отрицаем подобный уровень сознания и видения ситуации, поскольку привыкли признавать только то, что способны воспринять с помощью пяти органов чувств.

Поэтому мы посылаем свои отравленные стрелы бессознательно, не понимая, какой вред причиняем. Другой человек может ощутить этот удар, но тоже вряд ли поймет, что с ним произошло на самом деле.

Когда вы никому ничего не посылаете, а просто признаете то, что испытываете какую-то негативную эмоцию, возможная энергетическая пощечина, пинок или удар превращается посредством вашего намерения в позитивную энергию, содержащую в себе свет и любовь, и именно эту энергию вы выпускаете в пространство. Таким образом, вы не только не причиняете вреда другому человеку, но и не вредите самому себе, подавляя свои чувства. По мере чтения этой книги вы познакомитесь с техниками, помогающими преобразовать энергию ваших мыслей и чувств.

Вот пример того, как все это может происходить. Давайте представим, что я сижу на собрании у себя на работе. Один из моих коллег произносит нечто, рождающее во мне страх, например, что меня могут уволить. Но вместо того, чтобы просто признать факт возникновения у меня негативной эмоции и справиться со своим страхом, я преобразую страх в ненависть и проецирую ее на своего начальника (поскольку именно от него зависит, уволят меня на самом деле или нет). Мои горечь и гнев выплескиваются в окружающее пространство кабинета, хотя вслух я их не выражаю. Слово *ненавижу*, которое я повторяю про себя, обладает огромной силой, питаемой моим

негативной энергии, например гнева, и простым ее *переживанием*. Когда кто-то испытывает гнев, не посылая никому другому отравленной этим гневом стрелы, он просто признает наличие у себя этого чувства. Но в подобном случае остро негативная эмоция лишена разрушительной силы, причиняющей ощутимый вред противнику. Будучи представителями современной культуры, мы, зачастую, отрицаем подобный уровень сознания и видения ситуации, поскольку привыкли признавать только то, что способны воспринять с помощью пяти органов чувств.

Поэтому мы посылаем свои отравленные стрелы бессознательно, не понимая, какой вред причиняем. Другой человек может ощутить этот удар, но тоже вряд ли поймет, что с ним произошло на самом деле.

Когда вы никому ничего не посылаете, а просто признаете то, что испытываете какую-то негативную эмоцию, возможная энергетическая пощечина, пинок или удар превращается посредством вашего намерения в позитивную энергию, содержащую в себе свет и любовь, и именно эту энергию вы выпускаете в пространство. Таким образом, вы не только не причиняете вреда другому человеку, но и не вредите самому себе, подавляя свои чувства. По мере чтения этой книги вы познакомитесь с техниками, помогающими преобразовать энергию ваших мыслей и чувств.

Вот пример того, как все это может происходить. Давайте представим, что я сижу на собрании у себя на работе. Один из моих коллег произносит нечто, рождающее во мне страх, например, что меня могут уволить. Но вместо того, чтобы просто признать факт возникновения у меня негативной эмоции и справиться со своим страхом, я преобразую страх в ненависть и проецирую ее на своего начальника (поскольку именно от него зависит, уволят меня на самом деле или нет). Мои горечь и гнев выплескиваются в окружающее пространство кабинета, хотя вслух я их не выражаю. Слово *ненавижу*, которое я повторяю про себя, обладает огромной силой, питаемой моим

страхом. Эта энергия наполняет комнату, и все присутствующие это чувствуют.

Задумайтесь над этим сценарием, а также над теми, которые разыгрываете вы и люди, которых вы знаете, каждый день. Подумайте о том, какое количество негативной энергии обрушивается на нас день за днем. Жить в атмосфере, наполненной такой энергией – значит постоянно изматывать себя.

Представьте себе свою руку. А теперь вообразите, что один из пальцев коснулся пола и возомнил, что обладает своей собственной жизнью, независимой от остального тела. Это звучит абсурдно. Но разве мы, люди, сегодня ведем себя по-другому? Мы забыли то, что известно народам, близким к природе и квантовой физике: мы зависим от тела, к которому принадлежим, и от той паутины жизни, которая соединяет всех нас.

С точки зрения этих народов, существует дух, присутствующий во всех нас, и мы связаны и с этим духом, и со всем сущим. Деревья, растения, скалы, облака, реки, океаны, звезды, люди, животные и насекомые – все это взаимозависимые части одного организма. И мы соединены, связаны со всеми формами жизни, а не только с другими людьми. Жизненная энергия связывает нас в единую паутину жизни. Изменение какой-то одной ее части меняет всю сеть.

Представим себе, например, что в том месте, где вы живете, есть вид птиц, питающихся определенными насекомыми. Если эти птицы неожиданно вымрут, то не будет никакой возможности контролировать популяцию насекомых. Пострадает вся экосистема, в которой вы живете.

Таким образом, паутина жизни работает на физическом уровне. Но мудрость аборигенных народов учит нас тому, что точно также существует невидимая сеть жизни, в которой мы все энергетически связаны с единой духовной силой. Мы называем эту силу разными именами, в зависимости от того, к какой религиозной или философской традиции принадлежим, но, под любым именем, эта сила является источником жизни.

страхом. Эта энергия наполняет комнату, и все присутствующие это чувствуют.

Задумайтесь над этим сценарием, а также над теми, которые разыгрываете вы и люди, которых вы знаете, каждый день. Подумайте о том, какое количество негативной энергии обрушивается на нас день за днем. Жить в атмосфере, наполненной такой энергией – значит постоянно изматывать себя.

Представьте себе свою руку. А теперь вообразите, что один из пальцев коснулся пола и возомнил, что обладает своей собственной жизнью, независимой от остального тела. Это звучит абсурдно. Но разве мы, люди, сегодня ведем себя по-другому? Мы забыли то, что известно народам, близким к природе и квантовой физике: мы зависим от тела, к которому принадлежим, и от той паутины жизни, которая соединяет всех нас.

С точки зрения этих народов, существует дух, присутствующий во всех нас, и мы связаны и с этим духом, и со всем сущим. Деревья, растения, скалы, облака, реки, океаны, звезды, люди, животные и насекомые – все это взаимозависимые части одного организма. И мы соединены, связаны со всеми формами жизни, а не только с другими людьми. Жизненная энергия связывает нас в единую паутину жизни. Изменение какой-то одной ее части меняет всю сеть.

Представим себе, например, что в том месте, где вы живете, есть вид птиц, питающихся определенными насекомыми. Если эти птицы неожиданно вымрут, то не будет никакой возможности контролировать популяцию насекомых. Пострадает вся экосистема, в которой вы живете.

Таким образом, паутина жизни работает на физическом уровне. Но мудрость аборигенных народов учит нас тому, что точно также существует невидимая сеть жизни, в которой мы все энергетически связаны с единой духовной силой. Мы называем эту силу разными именами, в зависимости от того, к какой религиозной или философской традиции принадлежим, но, под любым именем, эта сила является источником жизни.

Содержание

Введение	4
Глава 1 Алхимия души	11
Внутренняя красота	11
Наше реагирующее «Я»	12
Многообразие поводов	13
Сделайте паузу	14
Глава 2 Остановить непроизвольную реакцию	17
Соединение с внутренним светом	18
Нахождение внутренней истины	21
Упражнения на остановку реакций	23
Остановитесь и задумайтесь	23
Найдите свой «стоп-сигнал»	24
Проведите эксперимент с растением	25
Посмотрите в зеркало	26
Испытывайте, но не посылайте	26
Практические способы «вырастить свой сад»	27
Глава 3 Преобразование энергии	29
Использование дыхания для преобразования	29
Попробуйте некоторые виды дыхания	31
Успокаивающее упражнение	32
Дыхание сердцем	33
Работа с энергией, стоящей за вашими словами	34
Что создают ваши слова?	36
Исцеление с помощью слов	38
Сила утверждений и сила просьб	40
Написание утверждений	42
Глава 4 Дополнительные инструменты преобразования	45
Целительная сила песен	45
Просто наблюдайте	47
Работа с символами и изображениями	50
Природа исцеляет нас	51
Вода формирует нас	53
Воздух очищает нас	54
Земля поддерживает нас	55
Огонь преображает нас	56

Содержание

Введение	4
Глава 1 Алхимия души	11
Внутренняя красота	11
Наше реагирующее «Я»	12
Многообразие поводов	13
Сделайте паузу	14
Глава 2 Остановить непроизвольную реакцию	17
Соединение с внутренним светом	18
Нахождение внутренней истины	21
Упражнения на остановку реакций	23
Остановитесь и задумайтесь	23
Найдите свой «стоп-сигнал»	24
Проведите эксперимент с растением	25
Посмотрите в зеркало	26
Испытывайте, но не посылайте	26
Практические способы «вырастить свой сад»	27
Глава 3 Преобразование энергии	29
Использование дыхания для преобразования	29
Попробуйте некоторые виды дыхания	31
Успокаивающее упражнение	32
Дыхание сердцем	33
Работа с энергией, стоящей за вашими словами	34
Что создают ваши слова?	36
Исцеление с помощью слов	38
Сила утверждений и сила просьб	40
Написание утверждений	42
Глава 4 Дополнительные инструменты преобразования	45
Целительная сила песен	45
Просто наблюдайте	47
Работа с символами и изображениями	50
Природа исцеляет нас	51
Вода формирует нас	53
Воздух очищает нас	54
Земля поддерживает нас	55
Огонь преображает нас	56

Глава 5 Природа проекций	57
Исследование ваших проекций	58
Проецирование вследствие зависти	59
Проецирование отчаяния, жалости и страха	63
Проецирование света во тьму	65
У нас всегда есть выбор.....	66
Глава 6 Время для размышлений	69
Что вы кормите?.....	70
Изменение вашего образа жизни	71
Эффекты работы	73
Глава 7 Как защитить себя в отравляющем мире	75
Защита от негативных воздействий.....	75
Синее яйцо.....	76
Защитный символ	77
Защитные существа	78
Защитное зеркало	78
Отражение атаки.....	78
Возврат отправителю	79
Освобождение от пут.....	79
Самый сложный вопрос	80
Использование сил природы	80
Впитывайте свет	81
Истории успеха	82
Как очистить пространство	83
Глава 8 К новой эволюции сознания	86
Мы эволюционируем.....	87
Приложение Часто задаваемые вопросы.....	90
Об авторе	92
Благодарности.....	93

Глава 5 Природа проекций	57
Исследование ваших проекций	58
Проецирование вследствие зависти	59
Проецирование отчаяния, жалости и страха	63
Проецирование света во тьму	65
У нас всегда есть выбор.....	66
Глава 6 Время для размышлений	69
Что вы кормите?.....	70
Изменение вашего образа жизни	71
Эффекты работы	73
Глава 7 Как защитить себя в отравляющем мире	75
Защита от негативных воздействий.....	75
Синее яйцо.....	76
Защитный символ	77
Защитные существа	78
Защитное зеркало	78
Отражение атаки.....	78
Возврат отправителю	79
Освобождение от пут.....	79
Самый сложный вопрос	80
Использование сил природы	80
Впитывайте свет	81
Истории успеха	82
Как очистить пространство	83
Глава 8 К новой эволюции сознания	86
Мы эволюционируем.....	87
Приложение Часто задаваемые вопросы.....	90
Об авторе	92
Благодарности.....	93