

Содержание

Обращение к читателю	10
Предупреждение	11
Предисловие	12
Введение	17
О чем эта книга?.....	18
Кто я такая, чтобы сомневаться в необходимости срезания шнуров?.....	19
Кому пригодится эта книга?	21
Какие темы я рассматриваю в этой книге?	22
Как пользоваться этой книгой?	23
Часть первая. Зов приключений	25
Глава первая. Большая сложная семья	25
Все есть энергия и все взаимосвязано	25
Упражнение. Восприятие энергии	35
Упражнение. Групповое единство	38
Упражнение. Единство паутины	39
Глава вторая. Выжимаем губку	41
Что такое эмпатия	41
Упражнение. Энергетическое Сканирование Эмпата	50
Упражнение. Усиление эмпатии.....	51
Глава третья. Путешествие Супергероя	54
От Начинающего Эмпата к Опытному	54
Начинающий Эмпат (Уровень Первый – Поглощение энергии)	55
Ученик (Уровень Второй – Отражение)	56
Опытный Эмпат (Уровень Третий – Трансмутация)	58
Упражнение. Где я в моем Путешествии Супергероя?	59
Глава четвертая. Зеркала, яйца, пузыри	61
Защита и отражение	61
Защитный пузырь	66
Защитное яйцо	67

Щит или броня	67
Зеркала	68
Капюшон невидимости или комбинезон	68
Защитная стена	69
Упражнение. Защитный пузырь	71
Упражнение. Защитное яйцо	72
Упражнение. Щит или броня	74
Упражнение. Зеркала	75
Упражнение. Мантия или комбинезон невидимости	76
Упражнение. Защитная стена	77
Глава пятая. Любая встреча это связь	79
Шнуры, которые мы плетем	79
Упражнение. Визуализация шнура	85
Упражнение. Осознание типов взаимодействий со шнурами	87
Глава шестая. Слишком усердные целители	89
Почему бесполезно резать шнуры	89
Упражнение. Исцеляем негативные шнуры	94
Упражнение. Устраняем старые парадигмы	96
Глава седьмая. Трансмутируй это дерьмо	98
Человек – черный турмалин	98
Упражнение. Трансмутирруем энергию, если не нашли связывающий шнур	105
Упражнение. Трансмутирруем энергию, когда связывающий шнур найден	106
Пример использования этапов трансмутации	107
Упражнение. Трансмутация с кристаллом	111
Глава восьмая. Мы забыли о плохих парнях	113
Прощение на расстоянии	113
Упражнение. Прощение на расстоянии	117
Часть вторая. Инструменты и помощники Супергероя	119
Глава девятая. Возвращаем контроль	119
Аффирмации, мантры и медитации для трансмутации энергии	119
Аффирмации для трансмутации	120

Примеры аффирмаций	121
Мантры для трансмутации	122
Примеры мантр для трансмутации	123
Медитации для трансмутации	124
Упражнение. Медитация трансмутации дыхания	125
Упражнение. Медитация трансмутации мыслеформы	126
Упражнение. Медитация трансмутации шнуров	127
Глава десятая. Веди меня	130
Проводники для трансмутации энергии	130
Гермес, Тот и Гермес Трисмегист	131
Исида и Осирис	132
Сехмет	133
Волшебник Мерлин	133
Морриган	134
Сен-Жермен	134
Архангел Цадкиэль	135
Архангел Разиэль	135
Архангел Азраэль	136
Соломон	137
Синяя Тара	137
Ойя	138
Кали	139
Керридвен	140
Геката	140
Никола Тесла	141
Упражнение. Выбираем и используем помощников	142
Глава одиннадцатая. Животный инстинкт	144
Животные-проводники для трансмутации	144
Летучая мышь	144
Ворона / ворон	145
Змея	145
Скорпион	146
Пяденица и шелкопряд	147
Бабочка	148
Комодский варан	149

Феникс	150
Упражнение. Выбираем животных-помощников	151
Упражнение. Трансмутация с животным-помощником	152
Глава двенадцатая. Приготовьтесь, будет ярко	154
Защитные кристаллы для начинающих	154
Лепидолит: кристалл снятия тревожности	155
Упражнение. Лепидолит	155
Селенит: кристалл-шалфей	157
Упражнение. Селенит	157
Черный кианит: кристалл, балансирующий чакры	158
Упражнение. Черный кианит	159
Глава тринадцатая. Непростое украшение	161
Кристаллы для трансмутации энергии	161
Авантюрин: алхимический кристалл	162
Красный авантюрин: кристалл мотивации	163
Синий авантюрин: многомерный кристалл	165
Синий авантюрин	165
Зеленый авантюрин: кристалл прощения на расстоянии .	167
Упражнение. Зеленый авантюрин	168
Фиолетовый авантюрин: кристалл высокого сознания	169
Упражнение. Фиолетовый авантюрин	170
Черный турмалин (шерл): кристалл трансмутации	171
Упражнение. Черный турмалин	172
Черный обсидиан: кристалл теневой стороны	173
Упражнение. Черный обсидиан	173
Обсидиановый желвак: кристалл облегчения горя	175
Упражнение. Obsидиановый желвак	176
Фиолетовые кристаллы:	
все кристаллы пурпурного света	177
Аметист: трансмутация	
с помощью огненного кристалла	177
Упражнение. Аметист	178
Аметрин: кристалл высшей силы	179
Упражнение. Аметрин	180
Амегрин: кристалл высшей любви	181

Упражнение. Амегрин	182
Цитрин: кристалл чистоты и радости	183
Упражнение. Цитрин	184
Глава четырнадцатая. Делаем вдох	186
Травы, благовония и масла для трансмутации энергии.....	186
Травы, благовония и эфирные масла для шести базовых эмоций	189
Травы, благовония и эфирные масла для трансмутации... 190	
Белый шалфей	190
Полынь обыкновенная	191
Кедр	191
Копал	191
Ладан	192
Мирра	192
Сандал	192
Драконова кровь	192
Эвкалипт	193
Ветивер	193
Упражнение. Трансмутация с использованием любимого аромата	194
Упражнение. Травы, благовония и эфирные масла для подготовки к трансмутации	194
Упражнение. Травы, благовония и эфирные масла для трансмутации шнура.....	195
Глава пятнадцатая. Мы пламя	196
Свечи и трансмутация	196
Зеленый.....	197
Красный.....	197
Розовый	197
Синий.....	198
Оранжевый.....	198
Желтый	199
Индиго	199
Фиолетовый.....	199
Коричневый.....	200

Белый.....	200
Черный.....	200
Серебристый	200
Золотистый	201
Упражнение. Работа со свечами для исцеления шнуров	201
Упражнение. Использование контейнера для трансмутации энергии	203
Глава шестнадцатая. Путешествие Дурака	205
Таро для трансмутации энергии	205
Карты, помогающие трансмутации	206
Дурак	206
Маг	206
Верховная Жрица	207
Повешенный	207
Смерть.....	207
Умеренность	208
Башня	208
Мир	208
Младшие Арканы	209
Восьмерка Жезлов	209
Десятка Мечей	209
Упражнение. Магия Связи Таро трансмутации	209
Упражнение. Расклад Таро для трансмутации	211
Упражнение. Круг Таро	212
Подготовка	212
Инструкции для каждого участника	213
Инструкции для всего Коллектива	213
Обсуждение	213
Глава семнадцатая. Мы это сделали	214
Трансмутация в действии	214
Упражнение. Где я в моем Путешествии Супергероя? (повтор)	216
Упражнение. Финальное исцеление	218
Упражнение. Магия связи: бланк ответов.....	220
Библиография	222

Обращение к читателю

Я надеюсь, что вы осознаете себя как волшебное существо. Когда кто-то в следующий раз отнесется к вам пренебрежительно, скажет вам, что вы слишком чувствительны, будет травить вас за ваш успех или ранит вас до глубины души, пожалуйста, вспомните, что, поступая так, он атакует самого себя. В конце концов мы все едины. Про себя поблагодарите этого человека за возможность трансмутировать энергию. Я знаю, это нелегко, но ваша способность к трансмутации в итоге принесет пользу всем.

Учитесь полагаться на высоты надежды, а не на глубины отчаяния. У вас есть сила изменить мир. Будьте той рябью, от которой рождается волна. Наденьте свой плащ сострадания и станьте супергероем для нашего страдающего мира.

Исцеляйте шнуры вместо того, чтобы обрезать их. Только после этого вы полностью осознаете послание этой книги и принесете облегчение близким и всему, что окружает нас.

Предупреждение

Любой читающий или прослушивающий эту книгу в любой форме настоящим подтверждает и молчаливо принимает факт прочтения данного предупреждения. Эта публикация содержит идеи и точку зрения автора. Информация, представленная в данном тексте, не может быть подкреплена гарантиями любого рода и вам не следует полагаться на нее для принятия решения, которое способно повлиять на ваше юридическое, финансовое или медицинское состояние. Если речь идет о каком-либо обстоятельстве или ситуации, связанной с законом, финансами или медициной, вам следует проконсультироваться с квалифицированным специалистом в любой из этих сфер. Описанные в данной книге методы могут лишь помочь вам справиться с конкретной ситуацией на духовном уровне. Далее, в некоторых юрисдикциях требуется, чтобы информация эзотерического характера, а также связанная с гаданием, сопровождалась пометкой «исключительно в развлекательных целях».

Если вы относитесь к данной юрисдикции, учитывайте все вышеуказанное. Автор, издатель и все аффилированные с ними лица снимают с себя ответственность по обязательствам, а также за потери, риски, личные или иные, понесенные как прямое или косвенное следствие использования и применения содержания данной книги.

Предисловие

В детстве мать научила меня мантре Куан Инь, которую я должна была повторять, визуализируя, как золотистое сияние коконом закручивается вокруг меня, охватывая всю мою ауру. Таким образом, все, что проходит через меня и выходит наружу, оказывается трансформировано в позитивную энергию. Подобные упражнения по превращению энергии серьезно изменили мою жизнь к лучшему.

В этой книге Мишель Уэлч научит вас похожим мощным методам психической защиты. Что еще важнее, *Магия связи* – это бесценное руководство, как нужно управлять многочисленными энергетическими шнурами, к которым мы бываем привязаны. Одна из самых важных вещей, которой должен овладеть духовный практик, это трансмутация социальной энергии, потому что, если вы не измените эти энергии, они изменят вас, и в сложных ситуациях не в вашу пользу.

Я писатель, таролог и создатель колод Таро, астролог и консультант по фен-шуй и, как и Мишель, адвокат. Учитывая широкий спектр моих ежедневных социальных взаимодействий, я хочу осознавать все мои связывающие шнуры. Вредоносные узлы имеют долговременный эффект, который может накапливаться, если оставлять его без внимания, и в свою очередь, влиять на наше ментальное и эмоциональное здоровье. Именно поэтому такие книги, как эта, настолько важны для духовной гигиены и личного благополучия.

Вы часто можете слышать, как современные мистики советуют обрезать такие шнуры, но как покажет Мишель, это даст только временный эффект. Срезание шнура в этом смысле мало чем отличается от срезания стебля травы, когда корень ее остается нетронутым. Шнуры вырастут снова, распространятся еще дальше, и ваш сад снова будет заполнен травой. Срезая

шнур, вы не изгоняете энергию по-настоящему; вы просто заставляете ее рассеяться. Такое рассеивание токсичной энергии даст свои плоды в неожиданных местах, вызывая боль таким образом, что может заставить вас ослабить бдительность. Так запах может будить воспоминания и мешать вам полностью присутствовать в настоящем моменте. Поэтому вы можете наброситься с кулаками на невинного незнакомца, когда сказанные им слова напомнят вам о возлюбленном, который разбил ваше сердце. Эти три слова образовали шнуры, которые, как вы считали, вы обрезали, но не смогли трансмутировать.

Вместо этого, как предлагает Мишель, станьте черным турмалином в образе человека. Самое мудрое решение поначалу может выглядеть контринтуитивно: выпитывайте всю энергию как черный турмалин. Таким образом вы захватите ее целиком. Затем визуализируйте белый свет, трансмутирующий эту энергию и изменяющий шнур. Вы не изгоняете его, вы фундаментально меняете его отпечаток. Когда вы овладеете техниками, изложенными в дальнейших главах, это окажет долгое позитивное воздействие на ваше духовное здоровье. После этого воспоминания прошлого больше не будут беспокоить вас, потому что вы трансмутировали их и нейтрализовали их эффект.

Вы держите в своих руках впечатляющий и рациональный текст по внутренней алхимии. Прочтя его один раз, прочтите снова и снова, чтобы он помог вам лучше ориентироваться в нашем мире.

Мишель Уэлч мой друг и коллега-адвокат. Она владелица SoulToria, магазинов товаров для духовного развития с представительствами в Далласе и Кэрролтоне, Техас. Кроме этого, она моя родственная душа, один из самых сострадательных, добросердечных и щедрых людей, которых вы можете встретить. Она обладает тонким интуитивным и эмпирическим пониманием людей – их культуры и импульсов – и поэтому она может помочь вам управлять узлами социальной энергии. Она предлагает построенный на опыте, сбалансированный, систематический подход к психическим настройкам и целостному исцелению тела, разума и духа.

Однажды на одной из языческих конференций со мной в лифт зашли два человека. Один из них удовлетворенно заметил другому, как много наивных посетителей никак не защищает себя, и что их энергию легко может брать кто угодно. Они злобно хихикали над аппетитными аурами, которыми они, как психические вампиры, могут полакомиться. Я вспомнила эту историю, потому что такие люди встречаются достаточно часто, и вы должны знать о тех, кто пытается манипулировать вами социальным или психическим образом.

В этой книге вы найдете главу, посвященную божественным проводникам для трансмутации энергии. Используя похожие техники, стоя в своем углу лифта в тот день, я безмолвно призвала благое божество, попросив ее оставаться поближе к этим двоим самопровозглашенным энергетическим вампирам и трансмутировать энергию, проходящую через их шнуры, таким образом, чтобы она служила на благо. Психические вампиры поступают так потому, что им не хватает осознанности. Чтобы трансмутировать их энергию, алхимик должен устранить в себе недостаток осознанности.

Вполне очевидно, что на материальном и психическом уровнях реальности есть те, кто наслаждается эксплуатацией уязвимых, поэтому вам нужно быть очень внимательным и всегда на шаг опережать других. Для этого вам нужно стать лучшим алхимиком. Недостаточно просто отвести от себя эти токсичные явления, чтобы они больше не влияли на вас; эмпат, духовный практик и родственная душа могут трансмутировать эту энергию, чтобы она больше никому не принесла вреда. Именно в этом состоит послание Мишель и истинная цель ваших поисков и проявления личной силы: «Мы супергерои в плащах сострадания».

Когда мистики Нью-Эйджа говорят о шнурах, они повторяют примерно то же самое, что бихевиористы называют теорией привязанности. Согласно этой теории, мы формируем конструктивные эмоциональные связи с теми, кто может предложить нам безопасность или теми, кто, как мы считаем, может способствовать нашему благополучию. Эти эмоциональ-

ные связи в сущности представляют собой позитивные связывающие шнуры. Поэтому один из первых предрассудков, что развеивает эта книга, это популярное утверждение, что шнуры всегда играют негативную роль. На самом деле это не так, и во многих случаях они нам даже помогают.

Теория привязанности также объясняет существование шнуров страха и замкнутости, вызванных чувством незащищенности, когда соответствующий жизненный опыт вроде отчуждения, насилия или нужды приводит к негативным привязанностям. Аналогичным образом, негативные психические шнуры могут формироваться из ненависти, поскольку ненависть – это тоже эмоциональная связь. Но что конкретно значит испытывать ненависть к другому человеку? Когда кто-то выражает по отношению к вам ненависть, в первую очередь он ненавидит себя (и любит то, что представляете вы). Поняв это, вы можете трансмутировать эту энергию в сострадание. Ненависть – это результат того, что кто-то воспринимает вас как угрозу (значит, вы достаточно сильны и влиятельны, чтобы представлять угрозу) или завидует вам (значит, люди воспринимают вас как успешного человека). Любовь и ненависть это две стороны одной монеты. Опытный энергетический алхимик может перевернуть эту монету стороной любви вверх.

Перерезание негативного шнура приводит к тому, что токсичная энергия распространится повсюду, хотя вы этого вовсе не хотели. То же самое происходит, когда вы перерезаете артерию. Вы разрушаете ее, вынуждая поток негатива выйти наружу. Посредством внутренней магии, которой вас научит эта книга, вы овладеете техниками направления этой энергии и превращения ее из деструктивной в конструктивную. Например, в случае со шнурами ненависти вы узнаете, как негатив, который кто-то ощущает к вам, является признанием вашей силы и влияния, а также вашего успеха. Меняя эту энергию, вы трансмутируете ненависть в любовь к себе. Когда вы по-настоящему любите себя, все, что исходит от вас в этот мир, будет продуктивным и служить на благо других.

Эта книга пришла к нам в эпоху, когда мы как общество нуждаемся в проводнике, который поможет нам справиться с множеством межличностных и окружающих нас энергий, но представляет эти принципы с точки зрения мудрости и сострадания. Самый важный аспект этой книги состоит в ее послании быть добрыми друг к другу, даже если мы не понимаем мотивов поведения другого человека. Когда вы позволяете чьему-то поведению или личности влиять на вас, даже если это происходит случайно, между вами формируется шнур привязанности. Мишель – проницательный и умный учитель, который идет вперед, показывая вам, как справиться с этим шнуром так, чтобы восстановить ваше благополучие, а также свести к минимуму вред для других людей.

Беспрецедентная глобальная пандемия COVID-19 научила нас тому, как тесно все мы связаны друг с другом, неважно, осознаем мы это или нет. Хотя вы можете быть сильным в своих личных правах, вы с той же легкостью можете быть беззащитны и уязвимы перед выбором, который делают другие люди и теми энергиями, которые передаются от незнакомца к незнакомцу. Мы узнали о важности личной ответственности. *Магия связи* расскажет нам о психических побочных продуктах межличностной синергии, позитивной и негативной.

Благодаря Мишель Уэлч вы узнаете, как относиться к сети связей, поддерживающих вас, и о том, как отличать позитивные шнуры от негативных, а также научитесь множеству гибких методов превращения негативных шнуров в позитивные кинетические силы, совершенствующие вас, а не вредящие вам. В конце концов, позитивный ли шнур или негативный, это вопрос восприятия. От мантр и медитативной работы до божественных проводников, духов животных, кристаллов, трав, благовоний и активации четырех стихий – *Магия связи* станет вашим бесценным гидом по личностному – и межличностному – энергетическому исцелению.

Бэнебелл Уэн,
автор *Holistic Tarot* и *The Tao of Craft: Fu Talismans and Casting Sigils in the Eastern Esoteric Tradition*; создатель *Spirit Keeper's Tarot*.

Введение

Как часто мы слышим, что кто-то говорит нам *выбросить это из головы, собраться, забыть и жить дальше, смириться, отпустить*, что мы *слишком чувствительны* или что это *сделает нас сильнее* и только затем, чтобы от этих банальностей нам стало еще хуже, чем было до этого? Наши друзья, семья и общество ведут себя так, как будто это совсем легко – *ради Бога, просто выкинь это из головы*. В конечном счете этот совет все только ухудшает. Такие рекомендации очень часто можно встретить в социальных медиа, где нас поощряют блокировать и удалять из друзей тех, кто, по нашему мнению, плохо с нами обошелся. Отрезание от себя людей в социальных медиа это технологический эквивалент срезания шнуров. Следуя этому совету, мы вычеркиваем этого человека из нашей жизни. Или нет? Хотя на какое-то время болезненная связь может быть устранена, в конце концов мы понимаем, что все еще боремся с тем, чтобы отпустить эти эмоции и отсоединиться от восприятия негативной энергии.

Нас слишком долго приучали верить, что мы должны постоянно защищать себя от любого негатива. Чтобы защищать и отражать, мы сооружаем пузыри, границы, барьеры и что угодно еще, что, как мы надеемся, предохранит нас от всего зла, что есть в мире. Все это хотя и является полезными инструментами, всего лишь защитные меры. Если мы играем только в защите, то никогда не перейдем к более активной позиции изменения формы энергии, что даст нам множество новых инструментов. Сейчас самое время понять, что, хотя мы можем эффективно защищаться от негатива и отражать его, в конце концов мы будем впитывать его. *Магия связи* поможет нам узнать, как придавать форму впитанной энергии, трансформируя любой негатив в энергию, которая поможет нам жить более насыщенной жизнью.

О чем эта книга?

Магия связи помогает нам понять, что все мы являемся энергией и, следовательно, все связаны друг с другом. Как эмпатические, взаимосвязанные существа, мы чувствуем друг друга и впитываем энергию друг друга. В этой книге есть много упражнений и инструментов, которые помогут нам работать с этой энергией. Здесь есть упражнения для начинающих, которые могут оказаться полезными (даже если мы никогда не продвинемся дальше этого уровня), чтобы мы овладели магией, которая есть в нашем распоряжении. Здесь важно подчеркнуть, что большинство инструментов для защиты и отражения работают лишь в течение сравнительно недолгого времени, в конце концов их эффективность падает, и мы вновь возвращаемся к тому, с чего начали. Это бесконечный цикл стирки, полоскания и повтора. Эта книга научит нас тому, как все мы можем стать супергероями и трансмутировать энергию, чтобы помочь себе и другим жить яркой и активной жизнью. Также в этой книге есть много упражнений и инструментов, чтобы развить наши способности к трансмутации.

Трансмутация энергии – это магический процесс изменения формы энергии. Часто его называют алхимией. Хотя трансформация является важной частью трансмутации, это разные вещи. Когда мы трансформируем энергию, она остается той же самой, просто принимая иную форму. Трансформацию можно сравнить с тем, как если бы мы добавили в воду краситель, чтобы она по цвету напоминала вино, трансмутация же *превращает* воду в вино, это полное и абсолютное изменение энергии.

Думаю, что процесс алхимии знаком тем, кто практикует церемониальную трансмутацию. Однако, если его нужно объяснить другому человеку, информацию часто преподносят в запутанной, загадочной форме, словно доступной только посвященным. Следовательно, суть трансмутации и алхимии оказывается трудно расшифровать понятным языком.

Трансмутация достижима для любого из нас, но это не значит, что это легко. *Магия связи* делает трансмутацию понятным и поддающимся описанию процессом, который, если постараться, можно применить в повседневной жизни.

Научившись трансмутировать энергию, мы все еще будем пользоваться защитными инструментами, но в конце концов научимся трансмутировать энергию почти мгновенно. Такая способность поможет нам избавиться от потребности всегда начинать с защитной и даже беззащитной позиции.

Более того, нам больше не понадобится резать шнуры. Мы будем исцелять их через трансмутацию.

Многие из вас знакомы с путешествием героя, описанным в книге Джозефа Кемпбелла *Герой с тысячей лицами*. Путешествие героя – это метафора трансформации, через которую проходит каждый герой. В этом путешествии есть три основных уровня. В этой книге мы будем следовать Путем Супергероя тремя маршрутами эмпатии. В нашем случае эти уровни будут включать в себя уровень Начинающего Эмпата, Ученика и Опытного Эмпата.

По мере прогресса мы будем сбрасывать наши эмоциональные щиты и надевать наши энергетические супергеройские плащи. Эти уровни помогут нам понять, как перейти от впитывания энергии к полной трансмутации энергии.

Кто я такая, чтобы сомневаться в необходимости срезания шнуров?

В течение многих лет занимаясь юридической практикой, работая энергетическим целителем, интуитом и медиумом, а также владея двумя магазинами товаров для духовного развития, я четко осознала одну вещь. Многие люди, включая меня, часто чувствуют неспособность уйти от отношений или ситуаций, которые они считают негативными.

Я бесчисленное множество раз наблюдала случаи клиентов в разных обстоятельствах, но с одной и той же проблемой. Они привязаны к вечному циклу избегания энергии, причиняющей им боль.

На какое-то время инструменты вроде пузырей, зеркал и даже стен кажутся эффективными, но постепенно их эффективность падает. В конце концов клиенты приходят к тому, что у них кончились идеи. Они перепробовали все, чтобы уйти от противоположной энергии, и в конечном счете многие пытаются срезать шнуры.

Срезание шнуров – это процесс, в результате которого шнуры – энергетические узы между людьми, вещами, местами и ситуациями – обрезаются через визуализацию или другую энергетическую работу. Часто здесь требуется помощь энергетического целителя.

Идея здесь состоит в том, чтобы помочь людям отпустить то, с чем у них возникают сложности. Теоретически, когда шнур срезан, связь с энергией тоже теряется. Однако я множество раз замечала и в суде, и в энергетической работе, что этот процесс не работает, потому что узы всегда восстанавливаются. Годами это заставляло меня сомневаться во всем процессе. Я также вспомнила все случаи, когда предлагала другие инструменты, чтобы помочь людям избавиться от негатива.

Чаще всего это была техника с использованием черного турмалина, кристалла, известного своей способностью впитывать, отражать и трансмутировать негативную энергию. Хотя я постоянно рекомендовала этот метод множеству клиентов, в какой-то момент меня словно камнем ударило (такая вот игра слов): если все это может делать черный турмалин, то почему не можем мы? Мы все умеем впитывать энергию, отражать ее и защищаться от нее.

Почему бы не научиться ее трансмутировать? Эту книгу я написала, чтобы подтолкнуть каждого из нас принять на себя роль супергероя, трансмутирующего энергию.

Кому придется эта книга?

На самом деле всем, и сейчас мы нуждаемся в ней больше, чем когда-либо. В этом опасном мире настал тот момент, когда нам необходимо осознать свое единство с другими и нашу способность чувствовать энергию других людей, чтобы начать Путешествие Супергероя. Многие из нас не желают слышать зов испытаний. Часто мы ощущаем энергию, которая не находится в гармонии с нашей, другими словами, мы чувствуем ее как негативную и нежелательную. Есть разные уровни восприятия этой энергии.

Некоторые из нас чувствуют и принимают эту энергию так, словно она их собственная. «Другая энергия» включает в себя энергию любого типа, и живую, и неживую. В этой книге тех из нас, кто воспринимает чужую энергию как свою собственную, мы будем называть традиционными эмпатами. Другие могут не обращать внимания на чужую энергию. Многие считают, что тех, кто не осознает ощущаемую энергию, нельзя считать эмпатами. Однако, даже если кто-то не понимает, что чувствует энергию других людей, они ощущают и впитывают ее, что по определению делает их эмпатами. Мы просто по-разному чувствуем энергию.

Те из нас, кто считает себя традиционными эмпатами – неважно, сказал ли вам об этом психолог или тест в интернете – это те люди, кто чувствует энергию острее других. Большинство из нас почти не умеет работать с нашей чувствительностью к чужим энергиям, потому что нас этому не учили. Когда мы слышим зов Пути Супергероя, нам нужны инструменты, которые помогут нам защититься от вредоносных энергий.

Хотя в основном эта книга обращена именно к эмпатам, она будет полезна любому. В нашем сложном мире очень важно начать понимать, как работать с эмпатией. Даже если вам трудно увидеть это в себе, возможно, будет легче увидеть в другом. У всех нас есть дети, друзья или клиенты, которым изложенные в этой книге идеи могут принести огромную пользу.

Магия связи проведет вас через каждый этап обучения трансмутации энергии. Конечная цель – научиться трансмутировать энергию в моменте. Однако не стоит думать, что вы сможете быстро этому научиться. В этой книге есть пошаговые упражнения и инструменты, помогающие нам понять, как обрабатывать энергию. Они будут полезны каждому, от маленьких детей до взрослых. Чем больше мы пользуемся этими инструментами, тем лучше понимаем, что можем управлять энергией, наполняющей нашу жизнь новыми красками. Когда мы поймем, что эмпаты настоящие супергерои, мы избавимся от навязанной нам веры в то, что мы слишком чувствительны, чтобы справляться с чужой энергией. Мы изменим саму форму восприятия нашей энергии и трансформации чужой. Как у настоящих супергероев, у нас есть как минимум один помощник и множество учителей, которые помогут нам в Путешествии Супергероя. *Магия связи* поможет нам на каждом этапе нашего пути, от зова к путешествию до полной трансформации, без необходимости срезать шнуры, но вместо этого исцелить энергию нас всех.

Какие темы я рассматриваю в этой книге?

Чтобы лучше понять, как эффективно справляться с энергией, прежде всего мы должны разобраться с тем, что такое энергия вообще и как все мы связаны с ней. Для этого мы вспомним фундаментальные принципы, известные как законы вселенной. Узнав, как работает энергия, мы поговорим о том, как именно каждый из нас взаимодействует с ней.

Мы также глубже изучим вопрос того, почему каждый из нас в той или иной степени является эмпатом. Наше Путешествие Супергероя мы начнем с обращения к нашему дару с тем, чтобы пользоваться им во благо. Мы рассмотрим множество форм защиты от нежелательной энергии, поскольку большинство из нас не умеет полноценно трансмутировать энергию. Мы также изучим наших помощников и инструменты на

пути, включая кристаллы, аффирмации, духов-проводников, животных-проводников, травы, свечи и Таро. Когда вы покупаете такие вещи, то не лишним будет спросить, откуда они, чтобы убедиться, что они приобретены этически и законно. Благодаря упражнениям в каждой главе эти инструменты помогут нам развить наши способности к трансмутации, чтобы у нас не было необходимости срезать шнуры. После этого мы можем надеть наши супергеройские плащи и совершить последний и самый важный прыжок в нашем путешествии. Мы будем трансмутировать энергию.


Как пользоваться этой книгой?

Чтобы мы усвоили все изложенные в этой книге идеи, лучше всего читать и практиковать каждое упражнение. Даже если кто-то из нас является продвинутым практиком работы с энергией или опытным алхимиком, он тоже извлечет из этого большую пользу. Мы сможем посмотреть свежим взглядом на нашу энергию и на то, как мы связаны с другими людьми. Упражнения в этой книге строятся друг на друге и могут выглядеть похожими, и это сходство поможет нам тем быстрее входить в медитативное состояние, чем дальше мы будем углубляться в книгу. Подход к упражнениям может быть любым, все зависит от нашего желания, их можно подстраивать под собственные убеждения, если это необходимо.

Также рекомендуется вести записи. Это один из лучших способов осознать свою собственную энергию. Когда мы понимаем, какая энергия принадлежит нам, мы сможем легче отличить ее от энергии других людей. Ведение записей также поможет фиксировать личный рост в Путешествии Супергероя. Ваши записи также могут служить картой, которая направит вас в нужную сторону, если вы столкнетесь с похожими проблемами в будущем. Необходимость писать не должна пугать вас. Даже если вы набросаете несколько мыслей или идей, это уже поможет на пути.

Поскольку в этой книге изложено множество идей, она удобно разделена на две части: Зов Приключений и Инструменты и Помощники Супергероя. Первая часть поможет нам понять, кто мы есть, как мы связаны друг с другом, почему это единство меняет наш взгляд на сущность шнуров, и что мы можем сделать, чтобы изменить наше мышление и нашу жизнь, даже если мы все еще пользуемся инструментами из прошлого.

Вторая часть познакомит нас с аффирмациями, мантрами и медитациями, духами и животными-проводниками, кристаллами, травами, благовониями, эфирными маслами, свечами, заклинаниями и картами Таро, которые помогут нам вырасти от впитывания и отражения энергии до практической трансмутации энергии. В каждой главе есть упражнения, которые помогут нам овладеть мастерством работы с энергией. Эта книга поможет трансформировать нашу жизнь и жизнь всех остальных в процессе трансмутации. Этот процесс будет подробно разъяснен на каждом этапе. Мы делаем первый шаг, повинаясь зову к приключениям, преодолению границ и наслаждению нашим путешествием в *Магию связи*.



Часть первая

Зов приключений

Глава первая

Большая сложная семья

Все есть энергия и все взаимосвязано

В детстве я часто занималась водными лыжами. Поверхность озера, на котором я каталась, была такой гладкой, что напоминала стекло. Я помню, как запускала камешек, и он летел по воде, оставляя волны так далеко, сколько хватало глаз.

В конечном счете волны ударялись обо что-то и шли обратно ко мне. Самыми массивными предметами, которые создавали волны на озере, были другие лодки, во время их движения вода струями расходилась позади и впереди них. Такие волны могли даже сбросить лыжника в воду.

Однако, чем опытнее был лыжник, тем легче он мог оседлать такую волну. Но неважно, был ли причиной камешек или большая лодка, волновой эффект возникал в любом случае.

Все, что происходило на озере, влияло на него и в какой-то степени на все за его пределами. Таким же образом все, о чем мы думаем и делаем, экспоненциально влияет на мир и вселенную.

В нашем постоянно усложняющемся и полном разногласий обществе гораздо важнее, чем когда-либо, понять наш потенциал влияния на других и осознать тот волновой эффект, какой наши слова и действия оказывают на мир и людей вокруг нас. Многие слышали об этом волновом эффекте, но как часто мы действительно задумывались о силе эмоционального волнового эффекта? Я вспоминаю то время, когда надо мной, тогда худой и далеко не красавицей, смеялись на уроках физкультуры. В этом случае эмоциональный волновой эффект имел мало общего с добротой. Чем больше девочек слышало эти оскорбления, тем больше их было из других источников. Когда шел дождь, нас оставляли заниматься в зале, чаще всего без учителя.

С десяток девочек тогда собиралось вокруг меня на трибунах и их насмешкам не было предела. *Ты уродливая и слишком тощая, хотя, может, со временем станешь красоткой, потому что у тебя красивая мать.* Если я осмеливалась сказать что-то в свою защиту, мне просто отвечали *Ты слишком чувствительная.* Этот волновой эффект продолжался в школьном автобусе, где, как я сейчас понимаю, я была излюбленной жертвой вербального, эмоционального и сексуального насилия.

И все же, по какой-то причине, даже в самые тяжелые моменты, я все равно была добра к тем, кому, как я знала, было еще хуже. Я была добра к тем, кто сидел один и тем, кому было непросто ментально или физически. За это надо мной тоже смеялись. Я была *слишком чувствительной*. Я ловила себя на мысли, что испытываю жалость даже к тем, кто оскорблял меня, потому что знала – жизнь их настолько ужасна, что это заставляет их так поступать со мной. Иногда я почти высказывала вслух то, что теперь всегда отвечаю тем, кто не понимает нас, эмпаатов, и я надеюсь, что к концу этой книги мы все выучим эти простые слова: *«Спасибо тебе! Не за то, что ты*

дразнишь меня – но за то, что называешь меня чувствительным, потому что я меняю мир. Спасибо тебе и не хочешь ли присоединиться ко мне?

Сегодня люди думают, что оправдывать ненависть это в порядке вещей. Мы постоянно слышим разговоры о точке невозврата и удалении от себя людей, которые думают не так, как мы. Все меньше я слышу об исцелении, прощении и что еще важнее, единстве. В такие моменты мы отчаянно нуждаемся в осознании нашего потенциала трансмутации энергии для изменения мира. Мы собираемся пуститься в Путешествие Супергероя, и его уровни будут включать в себя уровень Начинающего Эмпата, Ученика и Опытного Эмпата. Эти уровни помогут нам понять, как перейти от впитывания энергии к полной ее трансмутации.

Однако, прежде чем мы узнаем, как пользоваться нашими сверхспособностями, нужно понять нашу взаимную важность и единство друг с другом. Когда интернет только появился, все были уверены, что он объединит мир. Мы больше не будем чувствовать себя изолированными или одинокими. Мы все будем связаны Всемирной Паутиной. Однако со временем мы стали замечать перемены. Люди, включая молодое поколение, все чаще прятались за своими компьютерами и телефонами. Необходимость личного общения стала рассматриваться как нечто устаревшее и неактуальное.

Все происходит по ту сторону экрана без взаимодействия живых людей. Когда мы столкнулись с необходимостью социального дистанцирования, мир понял, как на самом деле мы нуждаемся в человеческом контакте. Мы поняли, насколько связаны были на самом деле и как нам не хватает общества других людей. Момент необходимого социального дистанцирования стал уникальным исследованием не только того, как мы связаны друг с другом энергетически, но также того, как нам, людям, не хватает личного взаимодействия. Спустя сотни лет эволюции инстинкт напоминает нам, что безопаснее находиться среди других людей. Будь то тысячи лет назад вокруг