





ЧАСТЬ ПЕРВАЯ  
ВВЕДЕНИЕ  
В ПРАКТИКУ ЛЕЧЕНИЯ  
ВИБРАЦИЕЙ



**В** первой части мы определимся с алгоритмом изучения и практики рэйки, рассмотрим различные аспекты энергетики человека: энергетические поля, каналы и тела. Затем мы исследуем разные объяснения целительной способности вибрационных средств, а в конце пятой главы узнаем о том, как усилить свою способность к восприятию энергии, с помощью нескольких увлекательных упражнений. Читайте этот раздел кратким курсом по работе с энергией, который позволит вам лучше понять и практиковать рэйки, а также любые другие методы лечения вибрацией, которые вы захотите изучить.



## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПОЛЯ

Слово «энергия» настолько часто употребляется в духовных кругах, что у нас складывается впечатление, будто его значение нам хорошо известно. Но когда я, приступив к написанию этой книги, попыталась дать определение слову «энергия», оно показалось мне более размытым, нежели я ожидала. Что же такое энергия? Целители энергией и физики подразумевают под этим понятием одно и то же или нет? Чем энергия отличается от материи? А если учесть, что лечение энергией предполагает ее использование для воздействия на материю, то каким образом происходит взаимодействие энергии и материи? И это лишь некоторые из вопросов, ответить на которые мы попытаемся в этой главе и в книге в целом. Как я вскоре обнаружила, углубившись в классическую физику, квантовую механику, биологию и другие области знания, наука часто оказывается даже еще более замысловатой, чем фантазии. Тому, кто знаком с основами этих явлений, легче отдать должное так называемому дольному миру, являющему собой подлинное чудо из чудес.

Несмотря на то что основное внимание в этой главе уделяется энергетическим полям, для понимания природы энергетического поля нам нужно прежде всего разобраться с самим термином «энергия». В физике энергия понимает-



ся как способность выполнять работу, что любопытно сравнить с общим определением магии: способность создавать изменения в соответствии со своей волей. В обоих случаях речь идет о способности что-то *делать*.

Энергия доступна нам в различных формах. Эти формы определяют, какую работу или изменение можно произвести. Переворачивая страницы этой книги, вы используете механическую энергию, энергию положения и движения объекта. В чашке чая содержится тепловая энергия: молекулы движутся в объекте. А химическая энергия начинает действовать, когда организм разрушает связи между молекулами в чае. Существуют и другие формы энергии, при этом ее можно преобразовать из одной формы в другую.

Когда-то считалось, что энергия и масса — разные вещи, но Эйнштейн в своей знаменитой формуле  $E = mc^2$  показал, что на самом деле масса является иной формой энергии, что возвращает нас к одному из вопросов в начале этой главы: чем энергия отличается от материи? Если материя — это просто другая форма энергии, тогда нам нужно посмотреть, чем она отличается от прочих форм, а для этого самое время поговорить об энергетических полях.

Поле можно представить себе, например, как зону влияния. Принято считать, что магнитное поле — это область, в которой магнит оказывает притягивающее воздействие. В этом случае мы, как правило, представляем себе магнитное поле как нечто, генерируемое объектом (в данном случае магнитом), но стандартная модель физики элементарных частиц переворачивает такое представление на сто восемьдесят градусов, поскольку описывает поля как источник и возникающие из него частицы. Частицы — это (очень) мелкие объекты, обладающие физическими или химическими свойствами, такими как масса или объем. Частицы и другую материю можно представить себе как локальные концентраты энергии внутри поля, но они не



являются независимыми от него, точно так же, как узелок возникает при завязывании нити, но не может существовать независимо от нити. Узелок и есть нить, и точно так же частицы и есть поле.

Согласно квантовой теории, у частиц каждого типа есть собственное поле, порождающее отдельные частицы. Это объясняет, почему частицы одного типа абсолютно одинаковы. Например, каждый отдельный электрон во вселенной точно такой же, как и все остальные, потому что электроны — это «узелки» в непрерывной «нити», называемой электронным полем. Когда поле получает энергию, оно начинает вибрировать или колебаться, как рябь на поверхности пруда. Эта рябь и есть частицы. Отдельные частицы могут приходить и уходить, но порождающее их поле постоянно.

Между этим нерушимым полем, порождающим временные формы, и учениями многочисленных духовных традиций, описывающих вечную божественную энергию или сознание, которое создает и поглощает эфемерные формы земной жизни, прослеживается некая параллель.

Некоторые частицы возникают и исчезают так быстро, что мы не можем их наблюдать, но ученые знают об их существовании благодаря их совокупным эффектам, которые можно обнаружить. Эти частицы называются виртуальными, что не вполне некорректно, потому что они не менее реальны, чем наблюдаемые частицы. При этом доказано, что подобные частицы — важная часть таких сил природы, как электромагнитные и слабые ядерные взаимодействия. Нам стоит задуматься о том, что некоторые явления в области медицины энергий могут быть производными этих невидимых, виртуальных частиц.

Ранее мы определили энергию как способность выполнять работу, а это означает, что энергия — это процесс, а не статическая сущность. И если масса — это энергия, то



масса также является процессом. Задумайтесь на минуту о том, что кресло, в котором вы сейчас сидите, и сидящее в нем тело представляют собой динамические процессы. Духовные учения герметизма, древней философской и магической традиции, основанной на трудах Гермеса Трисмегиста, постулируют, что вибрирует все. Буддизм учит, что вещи непостоянны и непрерывно меняются. А физика доказывает, что это правда. Эти энергетические процессы могут создавать *видимость* твердой субстанции, но фундаментальная истина заключается в постоянном движении и перманентном изменении всех вещей.

Отсюда следует важный вывод о глубинной взаимосвязи всего сущего. Если все частицы в моем теле — это рябь в том же поле, которое порождает частицы в вашем теле (а также в деревьях, звездах и всем остальном), тогда нелегко утверждать, что мы обособлены друг от друга в той степени, в какой нам это представляется. Поэтому мысль о том, что я могу воздействовать на вас, возложив руки на ваше тело во время сеанса рэйки, имеет под собой основание.



## ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ ЧЕЛОВЕКА

Давайте отвлечемся от физического восприятия жизни и посмотрим на нее сквозь призму медицины энергий. Человеческое тело окружено и пронизано многослойным энергетическим полем, которое принято называть аурой. Многие целители энергией воспринимают семь главных слоев ауры, связанных с семью основными чакрами (энергетическими вихрями внутри тела и ауры, каждый из которых состоит из энергии отдельного типа), а иногда и дополнительные слои. Здесь мы сосредоточимся на первых семи слоях ауры.



## УПРАЖНЕНИЕ

### «ВОСПРИЯТИЕ АУРЫ»

Это упражнение учит сканировать ауру людей. При этом кто-то может обнаружить, что он лучше воспринимает ауру кристаллов, растений или животных, поэтому, если это упражнение окажется для вас трудным, можете без колебаний экспериментировать со сканированием аур различных типов. Вам понадобится черный фон — например, кусок черной ткани или плакатная панель.

Сядьте поудобнее там, где вы можете расслабиться и где вас никто не побеспокоит, закройте на несколько минут глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Циклы дыхания у вас постепенно углубляются по мере того, как вы успокаиваетесь и расслабляетесь.

Когда почувствуете, что готовы, откройте глаза и положите черную ткань или панель на колени. Энергично растирайте кисти рук 15–20 секунд, а затем положите их на черный фон. Кончики пальцев находятся на расстоянии 2,5–5 см друг от друга. Направьте на руки расфокусированный взгляд, словно пытаетесь смотреть сквозь них. Картинка может немного затуманиться, но это совершенно нормально.

Ищите слабое свечение (напоминающее пушок) вокруг кожи. Вы можете заметить, что оно более выражено на кончиках пальцев или у ладони. Продолжайте смотреть так в течение нескольких минут, а затем, восстановив фокус, закройте глаза на несколько циклов дыхания, чтобы они отдохнули.

Это упражнение можно выполнять с напарником. Я считаю целесообразным сидеть перед сплошным фоном, в идеале черным или темного цвета, но подойдет и ровная белая стена. Выполните предыдущие шаги, чтобы расслабиться, а затем направьте на своего партнера рас-



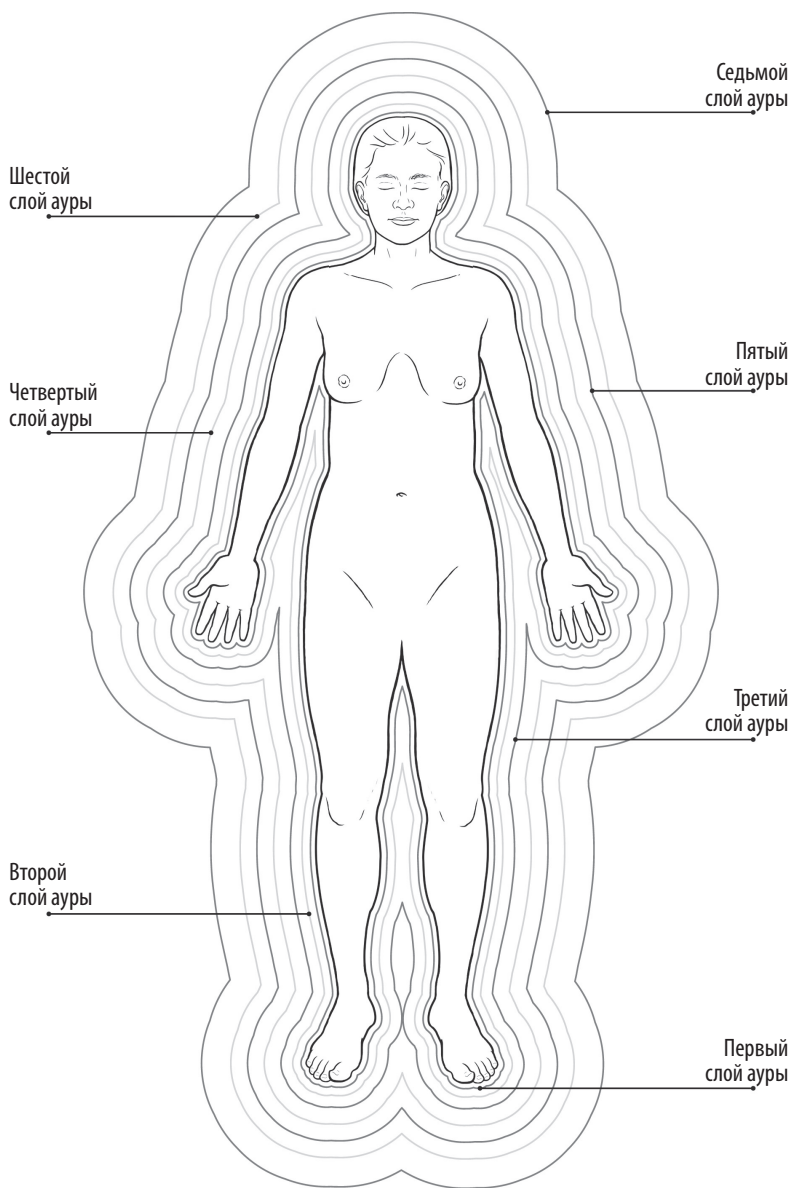


Рис. 1. Аура



фокусированный взгляд, как будто пытаетесь посмотреть сквозь него. Медленно перемещайте такой взгляд по его телу, поскольку вам, возможно, будет легче увидеть его ауру в определенных областях.

## ПЕРВЫЙ СЛОЙ АУРЫ



Первые три внутренних слоя ауры связаны с физическим планом реальности, а самый близкий к телу — с физическим телом и корневой чакрой (энергетическим центром, отвечающим за наш опыт безопасности, стабильности и телесности). Целительница энергиями Синди Дейл считает этот слой своего рода кожей, служащей границей между нашей внутренней средой и внешней. Если этот слой не поврежден и хорошо функционирует, нам проще ощутить связь с землей, стабильность и безопасность, не говоря уже о других позитивных моментах. Этот слой помогает нам получать энергию, необходимую для нормального функционирования в повседневной жизни и установления необходимых границ, которые поддерживают нашу самооценку и адекватное взаимодействие с другими людьми.

Первый слой ауры воспринимают как отображение структуры тела, дополненное формами отдельных анатомических особенностей (внутренние органы, кости и т. д.). Я с интересом сравниваю этот слой ауры с непрерывной сетью фасции (соединительной ткани особого типа), которая пронизывает организм, выстраивает его структуру и передает по нему информацию и энергию. Если удалить все ткани организма, оставив лишь фасцию, — в том, что осталось, вполне можно будет узнать человеческое тело, вплоть до поразительно мелких деталей.

Различные духовные традиции учат тому, как важно поддерживать здоровье своей ауры. Самый внутренний



слой, в частности, тесно связан с нашим физическим здоровьем. Работу с этим слоем можно считать образцом профилактической медицины, потому что вы воздействуете на состояние своей энергии, прежде чем она конденсируется в физическую форму. Вспомните понятие поля, волнами которого являются частицы материи. Начав исцелять поле, вы можете изменить природу волн и, следовательно, проявляющуюся материю, вместо того чтобы пытаться изменить качество материи, когда она уже сформировалась. Для меня это равносильно тому, чтобы скорректировать чертеж стула до того, как доски будут распилены и сколочены.



## УПРАЖНЕНИЕ

### «ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ МАТРИЦЫ»



Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит, устройтесь поудобнее и закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании, наблюдая за вдохами и выдохами в течение нескольких циклов. Начните замедлять дыхание, постепенно удлиняя каждый вдох и выдох. С каждым циклом вы все больше расслабляетесь.

Нарисуйте в уме образ своего тела. Вы можете увидеть его контур или объемное трехмерное изображение. Пусть впечатления возникают спонтанно. Скажите себе три раза: «Сейчас я воспринимаю первый слой своей ауры». Отмечайте про себя, меняется ли как-то этот образ, приходит ли к вам информация иного рода — например, интуитивное знание, появляющееся словно ниоткуда, или звуки, запахи, ощущения. Заметив какое-то изменение, сосредоточьтесь на нем. Например, если вы видите сияющий синий свет вокруг своего левого плеча, сосредоточьтесь на этом умо-зрительном свете и откройтесь ощущениям и озарениям, которые могут при этом возникать. Вы также можете задать такие вопросы, как «Что мне важнее всего знать об



этом синем свете?» или «Как этот синий свет влияет на мое физическое самочувствие?».

Если из всех чувств у вас наиболее развито осязание, можете медленно провести руками вдоль тела, в нескольких сантиметрах от кожи, отмечая любые изменения: зоны тепла и прохлады, области покалывания, вязкие или клейкие участки, точки «пульсации» и т. п. Придерживаясь этой схемы, сосредоточьтесь на таких областях, отмечая любую дополнительную информацию. После этого снова нарисуйте в уме образ вашего первого слоя ауры и наблюдайте за тем, как чистый поток целительной энергии входит в этот слой, наполняя энергетическую оболочку очищающим и уравнивающим светом.

## Второй слой ауры



Следующий слой ауры — эмоциональное тело, связанное с сакральной чакрой (энергетическим центром, отвечающим за эмоции, сексуальность и близость), которая имеет отношение к энергии эмоций и чувств. Чтобы понять, как действуют слои ауры, вспомните понятие поля в физике и воспользуйтесь примером магнитного поля. Подобно тому, как магнитное поле оказывает влияние именно на намагниченные материалы, а не, скажем, на деревянный брусок или кусок ткани, каждый слой ауры притягивает или отталкивает энергии определенных типов. Второй слой передает нашу эмоциональную энергию во внешний мир, одновременно привлекая к нам эмоциональные переживания, которые резонируют с энергией, присутствующей в этом слое, и отталкивая диссонирующие переживания. Например, если ваша аура формировалась на протяжении какого-то времени эмоциональной энергией страха, вы можете быть предрасположены попадать в



Однако речь не идет о том, чтобы ограничивать себя лишь опытом позитивных эмоций. В идеале мы способны переживать весь спектр эмоций, не цепляясь за какое-то одно эмоциональное состояние. Один из способов добиться этого состоит в том, чтобы обратиться ко второму слою ауры (см. также упражнение «Техника исцеления пупка», стр. 292). Когда этот слой функционирует оптимально, мы можем сохранять полную осознанность и испытывать эмоции, не держась за приятные и не отвергая неприятные. Эмоции содержат в себе энергию и информацию. Таким образом, когда мы позволяем им течь естественным образом, наша энергия получает возможность двигаться, что крайне важно для нашего здоровья; к тому же в наше распоряжение поступает полезная информация, «закодированная» в наших эмоциях. Но если мы сопротивляемся неприятным эмоциям, таким как стыд, то останавливаем естественный поток, провоцируя образование очагов застрявшей, застойной энергии. Эти очаги могут из ауры перекинуться на физическое тело с самыми разными последствиями, от боли в мышцах до хронических заболеваний.

Кроме того, у нас останутся «слепые пятна», связанные в данном примере с переживаниями, вызывающими стыд, потому что мы не принимаем информацию, способную вызвать чувство стыда. Это может привести к нарушению процесса принятия решений, отчего мы продолжим генерировать предсказуемый опыт точно так же, как мы продолжили бы делать одну и ту же предсказуемую математическую ошибку, если бы не усвоили информацию, необходимую для овладения операцией умножения. Я считаю эту аналогию



особенно полезной потому, что она снимает бремя ответственности с установки на чувство вины. Когда мы рассматриваем повторяющиеся переживания просто как индикаторы появления нового материала для исследования, нам легче принять установку на открытость и любознательность (мощнейший триггер оздоровления и преобразования своей жизни) и избежать ловушки самобичевания.

Позволять эмоциям возникать естественным образом — не значит претворять их в действие. Я предпочитаю относиться к эмоциям как к инструменту самопознания, рассматривая их как курьеров из моих почти недоступных в остальных случаях областей подсознания, которые служат маркерами того, как различные части моей личности реагируют на ту или иную ситуацию. Когда я отпускаю эмоции в свободное плавание и разрешаю себе проживать их в полной мере, они, как показывает мой опыт, всякий раз уменьшаются и исчезают абсолютно спонтанно, сами по себе. Когда этот цикл завершится, *тогда* я смогу принимать решения на основе информации, передаваемой моими эмоциями, но я старательно воздерживаюсь от действий, пока поток эмоций все еще движется во мне. Точно так же мы ждем, когда человек напишет свое сообщение до конца, и лишь затем начинаем отвечать. Когда первый и второй слои ауры в порядке, мы можем оставаться спокойными и собранными (первый слой) в то время, когда поднимается волна эмоций (второй слой), приносящая нам ценную информацию и поток энергии.



### УПРАЖНЕНИЕ «ПОТОК ЭМОЦИЙ»

Это упражнение призвано помочь вам отпустить энергию эмоций, чтобы она могла течь через вас, как река, не превращаясь в пруд.



Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит, устройтесь поудобнее и закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании, наблюдая за вдохами и выдохами в течение нескольких циклов. Начните замедлять дыхание, постепенно удлиняя каждый вдох и выдох. Отмечайте, как вы все больше расслабляетесь.

Вспомните животное или человека, к которому вы испытываете чувство любви. На протяжении нескольких циклов дыхания усиливайте это чувство. Вообразите эту энергию эмоций, текущую через ваше тело и энергетическое поле, например, как реку цветного света. Освободитесь от привязанности к этому образу животного или человека и отпустите энергию эмоций в свободное плавание, просто отслеживая свои ощущения.

Обратите внимание: интенсивность эмоции начинается естественным образом угасать. Еще раз вызовите в памяти это животное или человека и исследуйте свою способность вызывать новый поток энергии эмоций. Когда этот круговорот чувств исчезнет, медленно верните внимание к дыханию и, когда будете готовы, откройте глаза.

Параллельно с этим упражнением подмечайте в повседневной жизни, как волны ваших эмоций спонтанно поднимаются и опадают. Если какая-то эмоция задержалась, направьте внимание на свои мысли — подумайте, не усиливаете ли вы волны этой энергии, осмысливая первоначальный триггер и, возможно, воспроизводя в уме эти события? Распознайте в себе эту врожденную способность вызывать эмоции спустя долгое время после произошедшего события и напомним себе о том, что вы можете решать, когда пора вмешаться в этот повторяющийся сценарий. Чем дольше вы будете практиковать, используя свою способность выбирать, тем легче вам будет отпустить эмоции, чтобы они схлынули естественным образом.



## ТРЕТИЙ СЛОЙ ДУРЫ



Третий слой ауры связан с чакрой солнечного сплетения (энергетическим центром, отвечающим за управление нашей волей через принимаемые решения). В различных традициях его также ассоциируют с ментальным телом, которое включает в себя мысли и убеждения, формирующие нашу реальность. Как и энергия эмоций второго слоя, энергия наших мыслей может притягивать или отталкивать переживания. В зависимости от того, в каком состоянии находится третий слой ауры, эти переживания будут в большей или меньшей степени способствовать нашему благополучию. Синди Дейл утверждает, что этот слой берет начало в третьей чакре и формирует вокруг нас своего рода ментальное поле, способное устанавливать контакт с ментальными полями других людей и тем самым создавать «целостную сеть данных, простирающуюся за пределы нашего нынешнего пространственно-временного континуума». Ее идея перекликается с концепцией морфного резонанса, обсуждаемой далее в этой главе.

Именно в этом третьем слое мы можем встретить мыслеформы, которые являются энергетическими конструктами, порожденными силой мысли. Со временем мы можем усилить мыслеформу через повторение установки. Например, в детстве мы могли усвоить установку «я недостаточно хорош», создав мыслеформу неполноценности. Чем больше мы вкладываемся в эту мыслеформу, говоря себе «я недостаточно хорош», тем больше силы набирает эта мыслеформа, работающая подспудно, как компьютерная программа, и влияющая на то, как мы видим себя и мир, в то время как застрявшие, застойные эмоции во втором слое еще долго продолжают оказывать на нас влияние после исчезновения исходной эмоции.





Забота о третьем слое ауры будет включать в себя устранение бесполезных мыслеформ, что напоминает чистку зубов. Я рассматриваю это как уборку нашего повседневного ландшафта мыслей, словно мы ухаживаем за дорогим нашему сердцу садом. И хотя полностью искоренить бесполезные мысли, скорее всего, невозможно, мы можем посеять семена многих полезных мыслей, которые со временем вытеснят мысли, не способствующие нашему высшему благу. Как и в случае с эмоциями, речь идет не о том, чтобы каждый день с утра до вечера натужно продуцировать радостные, светлые мысли, ведь жизненный опыт — не черед черных и белых полос, а многоцветный калейдоскоп. Просто мы можем научиться мыслить широко, что поможет нам, принимая здравые решения, не только избавляться от мыслей, парализующих нас чувством страха, стыда или самоосуждения, но и учиться у них.

Что касается бесполезных мыслей, то я взяла за правило сначала их осознавать. Кому-то это может показаться очевидным, но эти мысли зачастую проносятся на заднем плане, как белый шум. Выявить их помогут различные практики — например, регулярная медитация, ведение дневника и терапия. Осознав мысль, я проявляю к ней открытость и любознательность, отдавая себе отчет, что она может научить меня чему-то важному. Например, если вы поймали себя на мысли о собственной неполноценности, то перед медитацией или записью в дневнике вы можете попросить свое высшее «Я» показать вам момент, когда эта мысль впервые пришла вам в голову, а также несколько примеров того, каким образом эта мысль влияет на вас в настоящем. Подмечайте все возникающее. Пусть этот анализ расширит ваше самосознание. Затем перейдите к следующему упражнению для избавления от этой мыслеформы.



## УПРАЖНЕНИЕ

### «УДАЛЕНИЕ МЫСЛЕФОРМ ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГИЕЙ»

Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит, устройтесь поудобнее и закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании, наблюдая за вдохами и выдохами в течение нескольких циклов. Начните замедлять дыхание, постепенно удлиняя каждый вдох и выдох, отмечая в себе все более глубокое расслабление.

Нарисуйте в уме образ своего тела. Вы можете увидеть контур или объемное трехмерное изображение. Примите все, что спонтанно приходит к вам. Скажите себе три раза: «Сейчас я воспринимаю свою ауру и любые вредные мыслеформы». Медленно сканируйте изображение в поисках мыслеформ, которые часто появляются в виде плотных или спутанных, темных или серых сгустков энергии, плавающих в вашей ауре или прикрепленных к ней. Вы также можете провести руками по своему телу, если осязание — ваше ведущее чувство, задавшись целью найти любые вредные мыслеформы.

Когда найдете одну из них, вообразите, что хватаете ее обеими руками и направляете поток целительной энергии в эту мыслеформу, чтобы он пронизал ее всю белым светом. Выдавите тающую мыслеформу из своей ауры, после чего она полностью растворится. Если в вашей ауре появились какие-то дыры или разрывы, запечатайте их целительной энергией, положив руки на поврежденную область и впуская в нее поток энергии. Повторите эту процедуру со всеми другими мыслеформами, а затем сотрите образ своего тела и ауры и медленно вернитесь в нормальное состояние сознания.



Четвертый слой ауры связан с сердечной чакрой (энергетическим центром любви к себе и другим, взаимоотношений и взаимосвязанности) и служит посредником между нижними и верхними чакрами. Мы можем рассматривать этот слой и связанную с ним сердечную чакру как коммуникационную башню, передающую информацию и управляющие сигналы между другими слоями ауры и энергетическими центрами, а также окружающей среде.

Поскольку четвертый слой действует как ретранслятор между верхними и нижними энергетическими центрами, нам будет легче переводить энергии из верхних чакр, такие как желания нашего высшего «Я» и наставления Источника, в наш ментальный, эмоциональный и физический опыт, когда этот слой в порядке. В связи с этим интересно вспомнить исследования, проводимые Институтом математики сердца<sup>1</sup>, особенно в отношении когерентности. Без когерентности работа организма была бы неэффективной какофонией операций, выполняемых обособленными органами, а не синхронизированными, эффективными процессами живой системы. Судя по всему, сердце играет важную роль в установлении этой когерентности: «Когда сердце функционирует в когерентном режиме, оно синхронизирует другие биологические осцилляторы со своими ритмами и тем самым подчиняет себе эти системы».

Четвертый слой ауры иногда называют астральным телом. В таком качестве он играет роль интерфейса в наших

<sup>1</sup> Институт математики сердца (штат Калифорния) — некоммерческая исследовательская и образовательная организация, задача которой — изучение физиологических механизмов, посредством которых сердце связано с мозгом, а также влияния сердца на обработку информации, восприятие, эмоции и здоровье.



контактах с планом существования, называемым астральным планом, где находится банк всех потенциальных форм и конфигураций вне зависимости от того, проявлены ли они сейчас в физической реальности. Здесь, опять же, прослеживаются интересные параллели с физической концепцией энергетического поля, из которого возникает материя, что, в свою очередь, согласуется с идеей Барбары Бреннан о том, что четвертый слой действует как интерфейс между физической и нефизической реальностью. Говоря об астральных путешествиях, мы подразумеваем, что это энергетическое тело являет собой ту нашу часть, которая способна перемещаться по астральному плану, соединяя нас с существами и сферами, выходящими за рамки времени и пространства.

Затронув тему контактов, мы поднимаем вопрос энергетических шнуров — проводников энергии, связывающих нас с другими людьми, местами, вещами и сущностями. Практически все люди, работающие с энергиями, утверждают, что эти шнуры — не лучший канал взаимодействия с другими людьми и окружающим миром, потому что они привязывают нас к людям, местам и ситуациям, мешая создавать и удерживать границы контакта, необходимые для нормальной связи. Из-за шнуров между людьми мы «разряжаемся», теряем энергию, а шнуры к местам или событиям способны истощать нашу энергетику через повторяющиеся мысли о прошлом, мешая нам жить в полную силу здесь и сейчас.

Самое распространенное препятствие, с которым я столкнулась при устранении таких шнуров, — страх того, что при растворении шнура будет потеряна связь с тем, кто (что) находится на другом его конце. Да, иногда это действительно случается, но чаще всего, как показывает мой опыт, наиболее полнокровно и искренне я могу общаться именно тогда, когда больше не связана шнурами, высасывающими мою энергию или позволяющими чужой энергии беспрепятственно проникать в мой организм. Оба этих ва-



рианта приводят ко всевозможным неприятностям, включая обиду и созависимость. Лучше я буду строить отношения с человеком потому, что нас тянет друг к другу, а не потому, что мы с ним скованы одной цепью. Простите мне мой невольный пафос, но ощущение связи, жидущейся на взаимной любви и уважении, и вправду очень сильно отличается от ощущения опутавших тебя жгутов.



## УПРАЖНЕНИЕ

### «УСТРАНЕНИЕ ШНУРОВ»



Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит, устройтесь поудобнее и закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании, наблюдая за вдохами и выдохами в течение нескольких циклов. Начните замедлять дыхание, постепенно удлиняя каждый вдох и выдох, отмечая в себе все более глубокое расслабление.

Нарисуйте в уме образ своего тела. Вы можете увидеть контур или объемное трехмерное изображение. Принимайте все, что спонтанно приходит к вам. Скажите себе три раза: «Теперь я воспринимаю свою ауру и любые энергетические шнуры». Медленно сканируйте образ в поисках шнуров, жгутов или пучков энергии, проходящих через вашу ауру или за нее. Вы также можете провести руками по своему телу, если у вас осязание — ведущее чувство, задавший целью найти шнуры.

Обнаружив шнур, вообразите, что вы хватаете его обеими руками. Иногда к вам будет приходить информация о том, к кому или к чему прикреплен шнур, но для завершения исцеления в этом нет необходимости. Обратите внимание, к чему в вашем энергетическом поле прикреплен шнур, так как вы часто будете видеть связи с вашим здоровьем в физическом, эмоциональном, ментальном или духовном плане. Например, шнур, прикрепленный к серд-



цу, может порождать проблемы, связанные с любовью, близостью и отношениями. Удерживая шнур, направьте поток целительной энергии через руки, чтобы она наполнила его светом, который растворит привязки, чтобы вы могли аккуратно вытянуть весь шнур. Удалите его из своей ауры, наблюдая за тем, как белый свет движется к другому концу шнура, растворяя его энергией лучистой любви. Прodelайте то же самое с любым другим шнуром.

Когда процедура будет завершена, целительная энергия омоет вашу ауру, запечатывая светом все брешы и поврежденные участки. Пусть эта энергия заполнит внутреннюю часть ваших энергетических оболочек, пронизает все ваше энергетическое поле. Медленно растворите этот образ в своем ментальном поле и, когда будете готовы, откройте глаза.

## Пятый слой ауры



Пятый слой ауры связан с горловой чакрой и нашей эфирной матрицей. Он похож на первый, но имеет одну характерную особенность, являя собой идеальную схему, по которой формируется первый слой. Я считаю эту идеальную схему своего рода набором инструкций по эксплуатации, переданных нам нашим высшим «Я». Мой опыт показывает: чем активнее и сознательнее мы стремимся общаться с источниками высшей мудрости, тем чаще эта схема регенерирует, по примеру обновления программного обеспечения телефона, чтобы обеспечить бесперебойную работу.

В рамках квантовой теории существует идея так называемой многомировой интерпретации, согласно которой все возможное уже существует на каком-то плане реальности. Иначе говоря, если что-то не является невозможным, значит это уже реально, причем возможности, которые мы не видим в нашей непосредственной реальности, могут



реализовываться в параллельных вселенных. Если это так, можно ли получить доступ к этим альтернативным реальностям через астральный план, чтобы узнать о вариантах, не задействованных нашим нынешним «Я»? По мнению многих, кто работает с энергиями, это и правда можно сделать, причем пятый слой ауры является основным каналом для получения такой информации.

Хотя существует бесчисленное множество способов включить звук в свои целительные практики (см. главу 21), в следующем упражнении мы используем простую, но эффективную декламацию, призванную очистить и уравновесить наше энергетическое поле.



## УПРАЖНЕНИЕ

### «ИСЦЕЛЕНИЕ СВЯЩЕННЫМИ ДЕКЛАМАЦИЯМИ»

Сядьте или встаньте так, как вам удобно. Если вы стоите, заземлитесь через все точки ступней, растянув позвоночник снизу вверх и держа голову прямо. Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании, дав себе столько времени, сколько нужно для того, чтобы прийти в состояние спокойствия и сосредоточенности. Произнесите нараспев слог «Ом» три раза, после чего выдержите паузу, чтобы почувствовать вибрации в своем теле и энергетическом поле.

У слова «Ом» много значений, но мы можем условно перевести его как *союз* или *единство*, лежащее в основе всех вещей. Повторяя эту мантру, вы можете объединить все аспекты своего существа в единое целое, в то же время укрепляя связь с окружающим миром. Я предпочитаю использовать декламацию всякий раз, когда мне нужна энергетическая перезагрузка. Если вы часто прибегаете к декламации, вам, скорее всего, придется использовать для каждой конкретной ситуации какую-то свою мантру. Слушайте свой внутренний голос!